

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796.325

С. Э. Василевская, Н. И. Филимонова

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9—10 ЛЕТ

Введение. Основными критериями оценки эффективности физического воспитания школьников являются состояние здоровья обучающихся и уровень развития у них физических качеств. Для нормального физического и психического развития организма необходимо привлекать обучающихся младшего школьного возраста к активным занятиям физическими упражнениями.

В настоящее время уровень физической подготовленности школьников требует улучшения. Возникает необходимость совершенствования форм, средств и методов физического воспитания, способствующих укреплению здоровья, ускоренному развитию двигательных функций обучающихся, привитию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями [1, с. 14].

Волейбол — один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности.

Особую актуальность приобретают проблемы, связанные с повышением качества подготовки спортивных резервов в волейболе. Один из основных путей повышения качества подготовки юных волейболистов — это физическая подготовка, которая является базой для обучения и совершенствования техники и тактики игры. Поэтому повышение уровня физической подготовленности юных волейболистов — одна из важнейших задач, которую необходимо решать на учебно-тренировочных занятиях [2, с. 36].

Основная часть. Цель исследования — изучить и научно обосновать влияние целенаправленных учебно-тренировочных занятий по волейболу с использованием скоростно-силовых упражнений на уровень физической подготовленности волейболисток 9—10 лет.

Для достижения поставленной цели нами было организован и проведён педагогический эксперимент, который осуществлялся на базе ГУО «Средняя школа № 9 г. Барановичи» с сентября 2019 года по апрель 2020 года. Для проверки эффективности использования физических упражнений скоростно-силового характера, направленных на повышение уровня функциональной и физической подготовленности, были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) с участием обучающихся младшего школьного возраста. К педагогическому эксперименту были привлечены обучающиеся в возрасте 9—10 лет, занимающиеся в секции по волейболу.

Выборка испытуемых составила 42 человека, из них были созданы две группы: экспериментальная группа (ЭГ) — 21 человек, контрольная группа (КГ) — 21 человек.

В контрольной группе занимающиеся работали по традиционной программе, а для экспериментальной группы были разработаны и внедрены специальные комплексы упражнений скоростно-силового характера, направленные на повышение физической подготовленности волейболисток 9—10 лет. Периодичность занятий составляла 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Все испытуемые, принимавшие участие в эксперименте, относились к основной медицинской группе и не имели ограничений к занятиям физическими упражнениями.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (октябрь 2019 года) — *констатирующий эксперимент* — был направлен на выявление исходных показателей физического развития и физической подготовленности волейболисток 9—10 лет. На данном этапе осуществлялось педагогическое наблюдение с целью изучения учебно-тренировочной работы в учреждении образования ГУО «Средняя школа № 9 г. Барановичи», были уточнены основные методические вопросы определения уровня физического развития и функциональной подготовки младших школьников.

С целью определения уровня физической подготовленности юных волейболисток 9—10 лет ЭГ и КГ на констатирующем этапе исследования были выявлены наиболее информативные тесты. Контрольные упражнения выбирались с учётом особенностей возрастного развития девочек 9—10 лет: бег «Ёлочка» на

одной стороне площадки (сек), бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в даль (м), прыжок в длину с места (см), прыжок в высоту с разбега толчком обеими ногами (см), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Данный этап педагогического эксперимента позволил выявить исходный уровень физического состояния, физической подготовленности испытуемых в КГ и ЭГ.

2 этап (ноябрь 2019 года — апрель 2020 года) — *формирующий эксперимент* — заключался в подборе и апробации специальных комплексов физических упражнений с заданными свойствами по интенсивности и времени воздействия, объединённые в тренировочные задания, разработке методических рекомендаций к использованию специально подобранных физических упражнений с обучающимися младшего школьного возраста.

На формирующем этапе исследования изучали критерии нормирования физических нагрузок по величине и направленности, особенности воздействия двигательного режима на уровень физической подготовленности и состояние здоровья спортсменок 9—10 лет, выявляли объёмы и интенсивность физической нагрузки, соответствующие развитию скоростно-силовым способностям.

В результате анализа научно-методической литературы, были подготовлены комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня физического развития, показателей скоростно-силовых способностей обучающихся 9—10 лет. Разработанная программа выполнялась 3 раза в неделю на протяжении всего учебного года.

Тренировочная программа была разработана таким образом, чтобы учебно-тренировочный эффект благоприятно сказывался на общем физическом состоянии занимающихся, повышал уровень развития скоростно-силовых способностей. Подготовительная часть тренировочного занятия состояла из общей разминки, целью которой являлось подготовка организма к основной части тренировочного процесса. В разминку включались упражнения в ходьбе и в беге. Упражнения с использованием гимнастических скамеек, барьеров. Проводился комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость. Продолжительность подготовительной части тренировки составляет 20—25 минут.

В основной части тренировки использовался комплекс упражнений с набивными мячами; с волейбольными мячами: в парах, в тройках, в четвёрках, поточные упражнения, индивидуальные упражнения с мячом; упражнения с мячом на отработку технических и тактических действий, использовались различные игры с элементами волейбола. Так же в основной части тренировки юные волейболистки выполняли комплекс упражнений для повышения уровня развития скоростно-силовых способностей. Продолжительность основной части тренировки составляет 60—65 минут.

Заключительная часть тренировки направлена на постепенное снижение уровня нагрузки и нормализацию основных функций организма спортсмена. В целом набор упражнений для заключительной части тренировки был подразделён на три большие группы: упражнения низкой интенсивности: медленные передвижения типа бега трусцой, ходьбы, плавания; дыхательные и упражнения на расслабление; упражнения на растяжку.

3 этап (апрель 2020 года) — *контрольный этап* — был направлен на обоснование дифференцированной методики развития скоростно-силовых качеств у волейболисток 9—10 лет, а также на обработку полученных данных.

Для подтверждения гипотезы, был проведён сравнительный анализ результатов уровня развития скоростно-силовых способностей юных волейболисток 9—10 лет в КГ и ЭГ до начала и после эксперимента.

Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов, полученных в начале и в конце исследования, внутри группы по различным показателям позволил выяснить, насколько повысились показатели скоростно-силовых способностей испытуемых.

При сравнении полученных результатов по уровню развития скоростно-силовых способностей и физической подготовленности ЭГ и КГ было установлено, что результаты тестов за время эксперимента улучшились против исходных измерений.

Таким образом, в ЭГ прирост результата в беге «Ёлочка» на одной стороне площадки составил 10,5 %, в КГ результат увеличился на 3,2 %. Полученные результаты броска набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в даль в ЭГ увеличились на 36,2 %, в КГ — прирост составил 5,1 %. Показатель прыжка в длину с места в ЭГ увеличился на 12,9 %, в КГ — прирост составил 0,9 %. Результаты прыжка в высоту с разбега толчком обеими ногами в ЭГ увеличились на 21,6 %, в КГ — на 1,4 %. Показатели контрольного теста сгибание разгибание рук в упоре лёжа в ЭГ увеличились на 43,5 %, в КГ — на 2,1 %.

Заключение. Межгрупповой анализ полученных данных показал, что в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы по всем изучаемым показателям статистически достоверно не различались. Но после педагогического эксперимента выявилось статически достоверное преимущество испытуемых ЭГ по всем показателям.

Результаты исследований позволяют констатировать, что повышение показателей уровня физической подготовленности во всех сформированных группах носит прогрессирующий характер. Тенденции, установленные в экспериментальной группе, показывают, что использование предлагаемых комплексов физических упражнений позволяют более эффективно влиять на уровень физической подготовленности, особенно на развитие скоростно-силовых качеств. Эффективность разработанных комплексов физических

упражнений определялась путём сравнения фиксируемых измерений физических способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Анализируя динамику показателей скоростно-силовых способностей испытуемых можно сделать вывод, что целенаправленное использование комплексов специальных физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств позволяет повысить уровень физической подготовленности волейболисток 9—10 лет.

Таким образом, теоретические положения и полученные данные педагогического эксперимента будут способствовать формированию профессиональных компетенций у педагогов, тренеров, что позволит эффективно осуществлять учебно-тренировочную деятельность.

Результаты исследования, помогут учителям физической культуры и здоровья, преподавателям, тренерам правильно планировать и осуществлять учебно-тренировочный процесс по физической подготовке, глубже понять механизм, лежащий в основе возрастных изменений, что, в свою очередь, поможет избежать ошибок в методике, подборе и дозировании средств физической подготовки юных волейболисток.

Список цитируемых источников

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. — 2-е изд. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 144 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев — М. : Физкультура и спорт, 2007. — 184 с.

УДК 796.2

О. А. Карпович, Н. Н. Матвиенко, С. Э. Василевская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого школьника, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Двигательную сферу школьника образуют физические качества, арсенал двигательных умений и навыков, которыми он владеет.

Развитие физических качеств, способствует целенаправленному воздействию на комплекс естественных свойств организма детей, оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья.

Координационные способности имеют важное значение в обогащении двигательного опыта обучающихся. Чем большим объёмом двигательных навыков владеет учащийся, тем выше уровень его ловкости, тем быстрее он сможет овладеть новыми движениями. Показателями ловкости является координационная сложность движений, точность и время их выполнения, которые главным образом связаны с ориентировкой в пространстве и тонкой моторикой [1, с. 11].

Целенаправленному развитию координационных способностей должно уделяться значительное внимание в процессе физического воспитания младших школьников. Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от проявления свойств нервной системы, и особенно сенсорных систем человека.

Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь «школу движений и эмоций», смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Использование подвижных игр в процессе физического воспитания обучающихся, является эффективным средством рекреации и социальной адаптации. В результате грамотно построенной физкультурно-оздоровительной работы у младших школьников происходит коррекция нарушений в физическом развитии, нормализуются мышечный тонус и моторика, развивается ручная и двигательная умелость, регулируется психическое состояние [1, с. 22].

Основная часть. С целью изучения влияния подвижных игр на развитие координационных способностей у обучающихся младших классов был проведён педагогический эксперимент, который предусматривал дифференцированный подход в проведении подвижных игр и игровых упражнений, заданий,