

УДК 372.82

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ

Андрей Викторович Попов

старший преподаватель

andrey-popov-1979@inbox.ru

Полина Сергеевна Пилюгина

студент

LabIoT@mail.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы повышения двигательной активности детей 11-12 лет. Авторами приводится анализ использования тренировочного комплекса по организации игры в волейбол, способствующего совершенствованию двигательной реакции детей, что позволяет использовать полученные данные непосредственно в школьной практике.

Ключевые слова: двигательная активность, волейбол, спортивные игры, тренировочный процесс.

Развитие двигательных способностей ребенка – один из основных векторов физического воспитания в школе. Не вызывает сомнения, что высокая двигательная активность – один из определяющих факторов сохранения здоровья, способствующий нормальному росту и развитию ребенка, повышающий адаптационные возможности организма [2].

Повышение двигательной активности детей возможно различными способами. Одним из наиболее эффективных из них педагоги считают спортивные тренировки [3]. Игра в волейбол – одно из направлений повышения двигательной активности школьников, способствующая совершенствованию двигательной реакции детей. Данные многочисленных исследований показывают, что игра в волейбол имеет немаловажное значение в развитии двигательных навыков обучающихся средней школы [1; 5].

Мы изучали влияние игры волейбол на повышение двигательной активности у детей 11-12 лет в течении тренировочного процесса на протяжении учебного года.

В начале учебного года мы провели отбор контрольной и экспериментальной групп занимающихся, определяя уровень общей и специальной подготовленности. По результатам первичного тестирования было установлено, что показатели обеих групп соответствуют среднему уровню развития по шкале В.И. Ляха.

Далее нами был реализован комплекс занятий, включающий в себя общефизическую, специальную, техническую и тактическую подготовку (всего 120 часов). Основным принципом нашей тренировочной работы – универсальность. На первом этапе было выявлено, что упражнения по технике и тактике игры в волейбол не оказывают предполагаемого нами воздействия на организм школьников. Поэтому на наших первых занятиях мы старались обеспечить необходимый эмоциональный подъем. Для этого мы частично использовали соревновательный и игровой методы. Самая первая задача на первом этапе заключалась в привитии интереса к занятиям волейболом.

Тренировочные занятия проводились четыре раза в неделю по 2 часа: 3 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на спортивной площадке. Обучение техническим приемам шло через игру. В тренировочные занятия включались элементы таких спортивных игр, как баскетбол, гандбол. На тренировках использовались задания, подразумевающие использование технических средств обучения и информационных технологий, что значительно повышало интерес занимающихся [4]. На спортивной площадке проводились соревновательные игры по «Пионерболу» и мини-волейболу.

В середине учебного года мы провели промежуточное тестирование с целью внесения корректировок в реализуемую программу. Результаты тестирования для многих учащихся явились стимулом для дальнейших тренировок.

В конце учебного года по окончании занятий было проведено контрольное тестирование обучающихся. Математическая обработка полученных результатов показала, что целенаправленное обучения элементам игры в волейбол влияет на прост показателей общей и специальной (технической) подготовленности детей 11-12 лет. Показатели по ОФП увеличились: бег 800 м на 18,7%; бег 100 м – 9,4 %; прыжок в длину с разбега – 13,9%; прыжок в высоту с разбега – 15,9%; бросок набивного мяча – 13,7%. По показателям СФП мы диагностировали следующее увеличение показателей: передача верхняя - 20,8%; бег к пронумерованным мячам – 19,9%; прыжок к предметам – 17,9%. В экспериментальной группе процентный прирост составил 16,2 %; в контрольной группе – 8,4 %, что почти в половину меньше.

Увеличению объема активности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной способствовало использование в ходе тренировочного процесса игр и эстафет с элементами волейбола. В среднем увеличение показателей продолжительности двигательного компонента составило 26,6 %.

Также необходимо отметить, что результаты анкетирования обучающихся, направленного на выявление межличностных отношений в

команде показал, что эмоциональная и психологическая обстановка в команде находятся на V уровне, что по шкале Е.П. Ильина соответствует высокому уровню.

Таким образом, наше исследование показало, что использование игры волейбол способствует повышению двигательной активности детей 11-12 лет.

Список литературы:

1. Гарбузов С.П., Мацков А.И., Чернышева Л.Г., Сатосова Н.Л. Роль спортивных игр в развитии физической подготовленности школьников (на примере волейбола) // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2021. № 10. С. 65-69.

2. Одинцов А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. 2016. № 17.1 (121.1). С. 31-37.

3. Попов А.В. Формирование у школьников ценностного отношения к здоровью на уроках физической культуры // Современные педагогические технологии в организации образовательного пространства региона, Сборник материалов Областной научно-практической конференции. 2018. С. 246-249.

4. Попов А.В., Бурков П. Современные информационно-коммуникационные технологии на уроках физической культуры // Наука и образование. 2019. Т.2. № 2. С. 158.

5. Филипова Е.Н., Герасимова Н.Г. Развитие физических качеств детей среднего школьного возраста в процессе игры в волейбол // Социально-гуманитарные исследования и технологии. Материалы международной научно-практической конференции. НИЦ «Поволжская научная корпорация». 2017. С. 91-94.

UDC 372.82

THE EFFECT OF VOLLEYBALL ON INCREASING MOTOR ACTIVITY IN CHILDREN AGED 11-12 YEARS

Andrey V. Popov

senior lecturer

andrey-popov-1979@inbox.ru

Polina S. Pilyugina

student

LabIOT@mail.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article deals with topical issues of increasing the motor activity of children aged 11-12 years. The authors analyze the use of a training complex for organizing a volleyball game, which contributes to improving the motor reaction of children, which allows using the data obtained directly in school practice.

Keywords: physical activity, volleyball, sports games, training process.

Статья поступила в редакцию 01.02.2024; одобрена после рецензирования 20.03.2024; принята к публикации 22.03.2024.

The article was submitted 01.02.2024; approved after reviewing 20.03.2024; accepted for publication 22.03.2024.