(cc) BY

Амбарцумян Наталья Александровна
старший преподаватель
Толстых Ольга Сергеевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

МОДЕЛИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 11—12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация*: в статье представлены результаты методики воспитания скоростно-силовых способностей у девочек 11–12 лет средствами волейбола. Практическая значимость работы заключалась в создании и апробировании комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей детей основной школы, данные разработки могут применяться учителями по физической культуре, тренерами в ДЮСШ. Теоретическая значимость заключалась в изучении и обобщении знаний о развитии скоростно-силовых способностей детей основной школы. Определены наиболее эффективные методы, средства достижения поставленной задачи.*

Ключевые слова*: волейбол, обучающиеся, методика, дополнительное образование, программа.*

Полноценное развитие ребенка невозможно без двигательной активности, которая является залогом его здоровья. В настоящее время среди обучающихся наблюдается дефицит двигательной активности. Дети все чаще предпочитают проводить свободное время за компьютером, а родители, в свою очередь, зачастую пренебрегают рекомендациями врачей-педиатров. Так, по данным Минздравсоцразвития России за 2020 год, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми [1].

Отчасти, поэтому в федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) сделана установка на всестороннее развитие обучающихся, одной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

из составляющих которого является не только его психическое и умственное развитие, но и крепкое здоровье, без которого невозможно в должной степени овладевать знаниями. Но, несмотря на это, многие авторы работ по физическому развитию детей школьного возраста отмечают, что в российском обществе увеличивается число детей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Так, например, авторы указывают, что на сегодняшний день среди российских детей младшего и среднего школьного возраста процент практически здоровых равен 10, а 50% учащихся имеют различные нарушения в состоянии здоровья, а у около 40% школьников присутствуют хронические заболевания.

Кроме того, данные исследований свидетельствуют о том, что морфофункциональные показатели за последние 25 лет существенно изменились в сторону ухудшения [2].

В связи с этим, специалисты различных областей (врачи, физиологи, специалисты по физическому воспитанию) пришли к выводу, что необходимо отвести особое место в процессе физического воспитания школьников – формированию и воспитанию скоростно-силовых способностей подрастающего поколения.

Связано это прежде всего с тем, что 5 именно достаточный уровень их развития способствует достижению высоких результатов в труде и спорте в течение жизни [3].

В практике физического воспитания отмечается, что общие показатели развития двигательной активности и скоростно-силовой подготовки отнюдь не растут в сторону их улучшения. Ученые отмечают, что в настоящий момент состояние развития физических качеств у детей и подростков имеет все предпосылки к их снижению, что в последующем может стать препятствием для дальнейшей спортивной деятельности, и, что особо настораживает, может повлечь за собой более серьезные проблемы, связанные с выполнением трудовых функций в современных условиях в различных сферах производства, и также к службе в армии [4].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Именно поэтому все большую актуальность приобретают исследования, направленные на улучшение и совершенствование физических качеств у детей и подростком.

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения образовательная школа №15 имени Героя Советского Союза Г.Т. Чуприны муниципального образования Абинский район. В эксперименте приняли участие девочки 11–12 лет, посещающие секцию дополнительного образования по самбо в количестве 30 человек. Респонденты были определены в две группы обследуемых: в контрольную 15 человек и экспериментальную, состоящую также из 15 девочек.

Контрольная группа обследуемых девочек занималась на тренировочных занятиях 3 раза в неделю по 60 минут. Тренировочные занятия проводились согласно рабочей программы «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Самбо».

Экспериментальная группа также посещала тренировочные занятия 3 раза в неделю по 60 минут каждое занятие. Респонденты, участвующие в педагогическом эксперименте, занимались рабочей программы «Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Самбо», но в конце основной части урока (20 минут) и 5 минуты в заключительной части тренировки по разработанной нами методике воспитания скоростно-силовых способностей, включающей средства волейбола. Для развития скоростно-силовых качеств нами были использованы четыре различных комплекса упражнений.

На сегодняшний день показателями уровня физической подготовленности школьников служат показатели сдачи норм комплекса «Готов к труду и обороне». Использование данного комплекса оправдано по многим причинам: разработана система оценивания по возрастам; имеются уровни подготовленности в зависимости от знака отличия. Можно сказать, что, чем больше обучающихся могут сдать нормативы на знаки отличия, тем выше, соответственно, показатели, характеризующие уровень физической подготовленности учеников конкретной

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

возрастной категории и, значит, можно утверждать, что реализация учебно-воспитательного процесса в области физической культуры (в рамках уроков физической культуры и дополнительного образования) считается эффективной. Нами было проанализировано достаточное количество публикаций по вопросам влияния новой коронавирусной инфекции (COVID-19), пандемии, вызванной коронавирусной инфекцией, на определения влияния на различные показатели физического состояния обучающихся, точнее, девочек 11–12-летнего возраста.

По мнению многих авторов [2; 5], во время пандемии, очень снизились показатели физической подготовленности всего населения страны и данный факт вызван ограничениями в двигательной активности.

Можно утверждать, что люди, переболевшие COVID-19, в дальнейшем и большим временным периодом на восстановление привычных локомоций движений и возвращении к привычному объему суточной двигательной активности. Во многих публикациях акцентированное внимание занимает следующие возрастные категории по данному вопросу – это касается студенческой молодежи и людей старшего, а также, пожилого возраста и в меньшей степени обучающихся в общеобразовательных организациях.

Применение технологии дистанционной подготовки (электронно-дистанционного контроля и модульной систематизации знаний) позволит улучшить качество знаний обучающихся, за счет эффективного сочетания новых информационных, коммуникационных технологий, а также создаст условия для непрерывного образования по предмету «Физическая культура» во внеурочное и урочное время.

Данный факт натолкнул нас на внесение изменений в методику повышения уровня скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12 лет, занимающихся в секции самбо, посредством разработанных комплексов, включающих прыжковые упражнения.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Целью корректировки методики послужило изменение в методическом плане в проведении внеурочных занятий физической культурой, в рамках дополнительного образования, других форм физкультурно-оздоровительной направленности.

Наше педагогическое исследование проводилось в рамках мониторинга физического состояния и физической подготовленности школьников Краснодарского края. Респондентами выступили девочки Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения образовательная школа №15 имени Героя Советского Союза Г.Т. Чуприны муниципального образования Абинский район.

В программу определения уровня скоростно-силовой подготовленности вошли следующие испытания, рекомендованные школьной программой: бег 60м, челночный бег 4 х 9м; прыжок в длину с места; подъем туловища за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для обоснования выбранной нами проблеме исследования, мы провели первичное педагогическое тестирование скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12 лет, занимающихся в секции самбо и определении уровня развития физических качеств «сила» и «быстрота».

Результаты первичного определения уровня воспитания скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12, занимающихся в секции самбо контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень воспитания скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12, занимающихся в секции самбо контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (*n=30*)

Название теста	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P	Уровень
бег 60 м, с	10,0±0,25	10,1±0,21	0,31	>0,05	низкий
челночный бег 4х9 м, с	11,4±0,32	11,5±0,28	0,24	>0,05	низкий
подъем туловища за 1 мин, кол-во раз	30,5±3,3	30,5±2,3	0	>0,05	низкий

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

прыжок в длину с места, см	120,5±2,37	122,7±3,31	0,54	>0,05	низкий
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	12,0±0,97	11,0±0,92	0,75	>0,05	низкий

Анализируя данные, полученные в таблице 1, можно сформулировать следующие выводы:

– до проведения педагогического эксперимента группы были подобраны однородные и не имели достоверных различий в показателях (P > 0,05);

– уровень развития скоростно-силовых способностей, сопоставляя с табличными значениями школьной программы, можно отнести к низкому уровню развития, что в контрольной группе, что в экспериментальной группе, по всем выбранным тестам;

– проанализировав, посредством педагогического наблюдения, 8 тренировочных занятий, также можно утверждать, что педагоги дополнительного образования не применяют прыжковые упражнения в учебно-воспитательном процессе;

– учет особенностей физического развития обучающихся играет основную, а порой и главную роль в выборе содержания и в определение методики занятий физическими упражнениями. Поэтому для разработки эффективной методики развития скоростных и скоростно-силовых способностей рекомендуется использовать специальные упражнения.

Таким образом, возникает потребность в разработке методики повышения уровня развития скоростно-силовых способностей у девочек 11–12 лет, занимающихся в рамках дополнительного образования в секции самбо.

Проанализировав полученные данные первичного тестирования скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12 лет, занимающихся в секции самбо, возникла потребность в разработке методики, направленной на улучшение данных показателей.

Для развития скоростно-силовых способностей нами были использованы четыре различных комплекса упражнений, в основу которых легли прыжковые упражнения, применяемые в тренировочном процессе в секции по волейболу.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

После проведенного 2,5 месяца педагогического эксперимента, в марте 2022 года было проведено повторное тестирование скоростно-силовых способностей девочек 11–12 лет, занимающихся в секции самбо, с использованием средств волейбола Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения образовательная школа №15 имени Героя Советского Союза Г.Т. Чуприны муниципального образования Абинский район.

Результаты повторного тестирования уровня воспитания скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12, занимающихся в секции самбо контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровень воспитания скоростно-силовой подготовленности девочек 11–12, занимающихся в секции самбо контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (*n=30*)

Название теста	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P	Уровень
бег 60 м, с	9,9±0,22	9,5±0,17	1,44	>0,05	высокий
челночный бег 4х9 м, с	10,1±0,28	9,3±0,19	*2,36*	*<0,05*	средний
подъем туловища за 1 мин, кол-во раз	41,5±3,5	45,5±3,1	0,86	>0,05	средний
прыжок в длину с места, см	166,5±2,37	188,5±2,31	*3,63*	*<0,01*	средний
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25,0±0,88	29,0±0,72	*3,52*	*<0,01*	высокий

Анализ полученных результатов скоростно-силовой подготовленности девочек, как показывают данные из таблицы 2, наталкивает нас на следующие выводы:

– достоверные изменения в показателях произошли в трех тестах из пяти, а именно в тесте «челночный бег 4 х 9 м, с» (где t = 2,36, при P < 0,05); в тесте «прыжок в длину с места, см» (где t = 3,63, при P < 0,01); и в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз» (где t = 3,52, при P < 0,01);

– к недостаточно сформированным у юношей, как уже отмечалось, следует также отнести показатели двигательных способностей: скоростных, скоростно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

силовых, собственно силовых (соответственно, 99,7%, 96,8%, 99,8%, 94,8% от должного);

– по всем пяти показателям изменился в лучшую сторону уровень физической подготовленности, характеризующий скоростно-силовые способности у юношей, он стал соответствовать «среднему» и «высокому» показателю.

Таким образом, рабочая гипотеза была доказана, разработанная нами модель воспитания скоростно-силовых способностей девочек 11–12 лет, занимающихся в секции самбо, с применением в тренировочном процессе средств волейбола, экспериментально обосновала и доказала свою эффективность.

Список литературы

1. Амбарцумян Н.А. Анализ методологии психологической подготовки любительской команды по волейболу / Н.А. Амбарцумян, Е. Г. Костенко // Педагогика и психология как науки формирования потенциала современного общества: монография / редколлегия: Ж.В. Мурзина, О.Л. Богатырева. – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 130–138.

2. Горьковенко М.Н. Влияние ростовых показателей на развитие физических качеств у мальчиков 11–12 лет, занимающихся в школьной секции волейбола / М.Н. Горьковенко, Н.А. Амбарцумян // Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа: материалы конференции (Краснодар, февраль – март 2020 года) / редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 193.

3. Даценко С.С. Изучение уровня развития физических качеств волейболистов 13–15 лет / С.С. Даценко, А.В. Ежова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №4 (206). – С. 112–116.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры: рабочая тетрадь для студентов заочной формы обучения / Е.А. Колесникова, Г.Н. Дудка, А.М. Глазин [и др.]; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 70 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)