

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Горбачева Елизавета Александровна

студентка

Рябцева Дарья Андреевна

студентка

ФГБОУ ВО «Московская государственная

академия физической культуры»

г. Москва

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ 9–10 ЛЕТ

***Аннотация:** представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на определение положительного влияния занятий волейболом на уровень физической подготовленности младших школьников, состояние их здоровья.*

***Ключевые слова:** урок физической культуры, здоровье, технико-тактические действия, методика обучения.*

Волейбол занимает видное место в системе физического воспитания в нашей стране. Он введен в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, техникумах и высших учебных заведениях. Популярность волейбола делает его одним из действенных средств всестороннего развития и активного отдыха.

Существенное место в организационной структуре подготовки спортивных резервов занимают специальные классы общеобразовательных школ-интернатов, ДЮСШ и СДЮШОР, где проходят обучение юные спортсмены.

Продолжительность встреч квалифицированных волейболистов нередко достигает 2,0–2,5 ч. Подсчитано, что за это время волейболисты проводят более 200–300 двигательных действий, многие из них выполняются в прыжке, с падением.

Выполнение игровых приемов в волейболе связано с проявлением таких физических качеств как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Детские спортивные школы призваны, прежде всего, проводить воспитательную работу среди детей, содействовать их всестороннему физическому развитию. Кроме того, они планомерно подготавливают юных спортсменов, способных пополнить ведущие команды страны.

Игра волейбол предъявляет организму человека довольно высокие требования. Без хорошей общей и специальной физической подготовки освоить технические и тактические приемы волейбола очень сложно и не каждому по силу. Поэтому необходимо заложить определенный фундамент, развить у занимающихся силу, быстроту, ловкость и т. п. Путь к спортивному мастерству волейболистов длителен. Для достижения высокого уровня развития вышеперечисленных качеств, а также овладения совершенной техникой и тактикой, воспитания воли, смелости, настойчивости, приобретения необходимого опыта нужны годы непрерывной подготовки.

Для привлечения детей занятием спортом, в том числе, волейболом, в общеобразовательных школах широко распространено дополнительное образование, которое способствует заинтересованности детей заниматься спортом – профессионально, т.е. поступлению в специализированные детско- юношеские спортивные школы.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что включение элементов волейбола в уроки по физической культуре будут способствовать повышению уровня физического здоровья детей, их физической подготовленности, а также способствовать овладению первичными навыками игры в волейбол.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс школьников 9–10 лет.

Предмет исследования – влияние элементов волейбола на физическую подготовленность и здоровья школьников 9–10 лет.

Методы исследования: анализ литературных источников; опрос; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование;

экспресс-оценка уровня физического здоровья; учебно-педагогический контроль и анализ медицинских карт; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Томилинская СОШ №19», которая является экспериментальной площадкой для проведения научных исследований студентами ФГОУ ВО Московской государственной академии физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился с октября по апрель 2018–2019 учебного года. В нем приняли участие 38 учеников 4-х классов, все ученики были разделены на две группы: контрольная группа (КГ) – 19 учеников представители 4 «Б» класса и экспериментальная группа (ЭГ) – 19 учеников представители 4 «А» класса. Все ученики, которые подверглись педагогическому анализу, относились к основной медицинской группе, не имеющей ограничений в занятиях по физической культуре, и практически не пропускали учебные занятия.

Стоит отметить, что в 4 А классе всего 26 человек, в 4 Б классе 25 человек, на занятиях по физической культуре присутствовали все ученики класса, но для наиболее достоверного получения данных, для анализа нами были сформированы группы таким образом, чтобы на начало эксперимента все представители и КГ и ЭГ имели одинаковый уровень физической подготовленности, практически не пропускавшие учебные занятия, относились к одной медицинской группе и не имели никаких ограничений в занятиях.

Прежде чем приступить к проведению основного педагогического эксперимента, нами было проведено предварительное исследование, которое основывалось на данных анализа научно-методической литературы, опроса специалистов в области теории и методики волейбола, учителей по физической культуре, которые работают с изучаемым нами контингентом занимающихся, а также наших наблюдений проводимых во время педагогической практики в общеобразовательной школе.

В ходе анализа научно-методической литературы, который включал в себя так же анализ учебных программ по физической культуре, которые рекомендо-

ваны для учащихся младших классов, тематических планов учителей по физической культуре нами было выявлено, что в программах не предусмотрено изучение раздела «Волейбол» учащимся 3–4 классов. В рамках учебных занятий по физической культуре преимущественное внимание уделяется изучению различных подвижных игр, эстафет и упражнений с мячом, которые можно рассматривать как подводящие для обучения игре в волейбол, но при этом все эти упражнения не ориентированы на то, чтобы оказывать полноценное обучение основным техническим элементам игры в волейбол.

Так же нами было определено, что дети, занимающиеся на уроках физической культуры, наиболее заинтересованы в выполнении игровых заданий с мячом, они с удовольствием участвуют и зачастую стараются выбирать роль водящего, чтобы иметь возможность больше других владеть мячом. Эти наблюдения дают нам право говорить о том, что включение в учебный процесс элементов волейбола, будет способствовать разнообразию учебного процесса, увеличению заинтересованных детей в занятиях физической культурой и тем самым повышению уровня физической подготовленности, так как выполнение любых упражнений волейбола требует проявления всех физических способностей.

После проведения теоретического анализа литературных источников, мы провели опрос учителей по физической культуре. Всего в опросе приняло участие 18 педагогов, имеющих первую и высшую квалификационную категорию. Опрос проводился для того, чтобы осветить общие вопросы касающиеся начала занятий волейболом с 3–4 класса, и как это может повлиять на уровень физической подготовленности школьников. И более частные вопросы, которые имеют практическое значение для нашего исследования, а с чего стоит начинать обучение, какие именно упражнения предлагать учащимся, каким элементам волейбола следует уделять большее внимание в этом возрасте.

По результатам опроса учителей по физической культуре было выявлено, что большинство опрошенных, а именно 52%, считают, что дети, которые обуча-

ются в младшей школе недостаточно физически подготовлены и в учебный процесс следует вводить наиболее интересные виды двигательной активности с целью привлечения детей к активным занятиям физической культурой.

33% опрошенных ответили, что действительно уровень физической подготовленности детей находится на недостаточно хорошем уровне, но при этом отметили, что это никак не зависит от содержания уроков физической культуры, а диктуется данностью современного мира, детям больше интересно играть в компьютер или телефон, а так же отсутствием заинтересованности родителей в повышении уровня физической подготовленности детей и привлечения их к занятиям физической культурой.

Остальные 15% опрошенных высказали мнение о том, что содержание уроков вполне удовлетворяет всем требованиям, которые необходимо предъявлять к учащимся начальной школы и они не видят необходимости вводить дополнительные задания в учебный процесс.

Также нами был проведен опрос специалистов, работающих в ДЮСШ по волейболу, основным моментом, на который мы обращали внимание, являлось то насколько правильно включать в уроки учеников 4 классов, возраст которых 9–10 лет, элементы волейбола. Насколько это правильно и соответствует ли это физиологическим особенностям детского организма, как это может повлиять на уровень физической подготовленности и не будет ли это слишком сложным для выполнения в условиях урока.

Результаты данного опроса показали, что все опрошенные специалисты высказались, что возраст 9–10 лет является вполне благоприятным для начала занятий волейболом, в рамках ДЮСШ группы начальной подготовки начинаю тренировочный процесс именно с 9-ти летнего возраста, поэтому включение в учебный процесс школьников элементов волейбола не будет отрицательно влиять на их состояние, а окажет только положительное влияние на занимающихся и будет способствовать развитию их физических способностей и укреплению здоровья, а так же существенно разнообразят учебный процесс и повысит его эмоциональность.

Также с разрешения родителей нами был проведен анализ медицинских карт учеников, который показал, что для данной возрастной группы наиболее распространенными заболеваниями являются простудные и вирусные заболевания, болезни органов пищеварения, инфекционные заболевания, а также болезни опорно-двигательного аппарата и нарушение осанки, имеются случаи ожирения.

В основу содержания и методики занятий по физической культуре с включением элементов волейбола в экспериментальном классе был положен учебный материал программ общеобразовательной и спортивной школы. Содержания программы по физической культуре для общеобразовательных школ было использовано в полном объеме, а учебный материал программы для спортивной детско-юношеской школы был адаптирован применительно к условиям этапа начальной подготовки первого года обучения детско- юношеских спортивных школ, минимальный возраст 9 лет, что соответствует условиям нашего педагогического эксперимента.

При планировании учебных занятий по предложенной нами методике мы учитывали следующие положения и основные направления нашей работы:

- 1) содействовать укреплению здоровья учащихся и правильному физическому развитию учащихся;
- 2) оказывать воздействие на формирование двигательных умений и навыков;
- 3) подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО и получению отличительного знака;
- 4) обучение основным базовым элементам техники и тактики игры в волейбол;
- 5) формирование устойчивого интереса к игре.

По своим задачам в процессе педагогического эксперимента уроки были в основном учебно-тренировочные и контрольные, а по содержанию – смешанные.

Основой специальной физической подготовки юных волейболистов на начальном этапе обучения является: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, гибкость, ловкость.

Для обучения и совершенствования технико-тактических навыков игры в волейбол включались следующие ее элементы: стойки и перемещения, передачи мяча, подачи мяча, прямые нападающие удары, индивидуальные тактические действия в нападении, индивидуальные действия в защите, групповые действия в нападении, групповые действия в защите, подготовительные игры «через учебные игры по заданию: игры в три касания».

По результатам педагогического эксперимента были выявлены существенные изменения в показателях физического подготовленности экспериментальной группы относительно контрольной, так:

В контрольном испытании челночный бег 3 x 10 м, экспериментальная группа привнесла показатели контрольной на 0,6 с ($p < 0,05$).

В тестовом упражнении прыжок в длину с места, показатели экспериментальной группы выше, чем показатели контрольной группы на 11,9 см ($p < 0,05$).

В 6-минутном беге экспериментальная группа превысила показатели контрольной группы на 76,1 м ($p < 0,05$).

В тестовом упражнении наклон вперед при повторном тестировании экспериментальная группа улучшила свой результат на 3,1 см, в то время как контрольная на 0,6 см, что также демонстрирует достоверное различие между группами на период окончания эксперимента по данному тесту ($p < 0,05$).

В тестовом упражнении на силу «подтягивание» разница в показателях между контрольной и экспериментальной группой составила в среднем 3 раза ($p < 0,05$).

При оценке уровня овладения техническими элементами игры в волейбол школьниками младших классов нами так же были получены достоверные приросты показателей в экспериментальной группе относительно контрольной на окончание педагогического эксперимента ($p < 0,05$).

Так в тестовом упражнении «передача мяча двумя руками на точность» экспериментальная группа в среднем на 2,58 раза лучше выполняет данное упражнение ($p < 0,05$).

В упражнении «передача двумя руками над собой» экспериментальная группа выполняет данное упражнение лучше на 3,9 раза ($p < 0,05$).

«Передача двумя руками снизу» так же существенно лучше выполняется представителями экспериментальной группы на 3,58 раза ($p < 0,05$).

«Передача нижняя прямая с попаданием в площадку» так же является наиболее успешным тестом для экспериментального класса на 3,57 раза ($p < 0,05$).

«Передача нижняя прямая с попаданием в определенную зону» в данном тесте экспериментальная группа превзошла контрольную на 3,69 раза ($p < 0,05$).

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе существенно улучшились показатели здоровья, на окончание педагогического эксперимента в экспериментальной группе детей с высоким уровнем здоровья 6,7%, в то время как в контрольной группе таких показателей выявлено не было. Так же в экспериментальной группе наблюдается 53,6% детей с уровнем здоровья выше среднего и 39,7% со средним уровнем здоровья.

В контрольной группе увеличилось количество детей со средним уровнем здоровья 66,5%, что превысило показатели на начало эксперимента.

Список литературы

1. Ильичёва О.В. Функциональная подготовка баскетболистов 17–19 лет, направленная на повышение резервов их сердечно-сосудистой системы и физической работоспособности [текст] / О.В. Ильичёва, Я.В. Сираковская, А.В. Лаптев // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №3 (157). – С. 157–161.

2. Сираковская Я.В. Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры [Текст] / Е.Н. Горбачева, Я.В. Сираковская, О.В. Шкирева // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – 2018. – №1. – С. 39–44.