

# Особенности проведения секционных занятий по волейболу у девочек 11–12 лет как средства укрепления и сохранения здоровья обучающихся

Ю.И. Камышова, С.В. Сафоненко

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия

**Обоснование.** На сегодняшний день в образовании отмечается яркий, даже, можно сказать, пристальный упор на гармоничное воспитание и формирование обучающегося, как интеллектуальной составляющей, так и физической. Правильное формирование двигательной сферы обучающегося — это основа развития гармоничной личности. Достижение формирования гармоничной личности возможно благодаря подбору и применению здоровьесберегающих технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье на всех этапах обучения. Анализ научно-методической литературы показал, что сохранению и укреплению здоровья способствуют следующие здоровьесберегающие технологии: чередование видов деятельности, индивидуальный подход к каждому обучающемуся (создание ситуации успеха), дружеская атмосфера на занятиях, занятия на свежем воздухе, минутки рефлексии (методика самодиагностики, самоконтроля) [4].

**Цель** — изучить эффективность секционных занятий по волейболу у девочек 11–12 лет как средства укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

**Методы.** Анализ научно-методической литературы, тестирование, математико-статистические методы.

**Результаты.** Чтобы определить эффективность секционных занятий по волейболу у девочек 11–12 лет как средства укрепления и сохранения здоровья, были проведены контрольные испытания в начале (сентябрь) и в середине (март) учебного года. Экспериментальная группа девочек занималась отдельно от контрольной группы с применением здоровьесберегающих технологий. Также мы учитывали психоэмоциональное состояние обучающихся, т. к. психологический комфорт на занятиях играет важную роль. Создание дружеской и доброжелательной атмосферы в процессе обучения влечет за собой положительный эффект: у обучающихся, находящихся в зоне комфорта, повышается интерес к занятиям, что приводит к лучшему усвоению материала.

Результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы девочек за период проведения эксперимента представлены в таблице 1 и таблице 2 соответственно.

Таблица 1. Результаты контрольных испытаний контрольной группы девочек за период проведения эксперимента

Тесты	Контрольная группа			
	До	После	Разница	Прирост в %
Тест «Елочка»	34,31 с	33,12 с	1,29	3,7
Тест «Бросок набивного мяча»	326,7 мин.	353,5 мин.	26,8	8,2
Тест «Прыжок вверх»	31,91 см	34,25 см	2,64	8,4
Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой	4,5	5,7	1,2	26,6
Передача волейбольного мяча в стену	2,5	3,6	1,1	44,4
Нижняя прямая подача мяча	3,7	4,8	1,1	29,7

Таблица 2. Результаты экспериментальной группы девочек в период эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа			
	До	После	Разница	Прирост в %
Тест «Елочка»	34,37 с	30,46 с	3,91	11,3
Тест «Бросок набивного мяча»	323,54 мин.	374,11 мин.	50,57	15,6
Тест «Прыжок вверх»	31,69 см	37,14 см	5,45	17,2
Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой	4,4	6,1	1,7	38,6
Передача волейбольного мяча в стену	2,5	4,1	1,6	64
Нижняя прямая подача мяча	3,8	6,4	1,6	42

**Выводы.** Результаты контрольных испытаний и психоэмоциональных диагностик говорят об эффективности секционных занятий по волейболу как средства укрепления и сохранения здоровья. У девочек экспериментальной группы наблюдается значительная положительная динамика в развитии физических качеств и в психоэмоциональном состоянии.

**Ключевые слова:** секционные занятия по волейболу; здоровьесберегающие технологии; укрепление и сохранение здоровья обучающихся; контрольная группа; экспериментальная группа; девочки 11–12 лет.

### Список литературы

1. Калинина Н.А., Калаус Е.Д., Бузук К.Е. Культура здоровья школьников. 5–11 классы. Комплексно-тематические занятия. Волгоград: Учитель, 2019. 264 с.
2. Нужина А.П. Влияние занятий волейболом на формирование здоровой личности. Научные исследования Камянец-Подольского национального университета имени Ивана Огиенко. Факультет физической культуры. Камянец-Подольский, 2011. № 3. 272 с.
3. Коротаяева Е.Ю. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола: учебное пособие для высшей школы. Москва: Проспект, 2017. 49 с.
4. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. 312 с.

### *Сведения об авторах:*

**Юлия Ивановна Камышова** — студентка, группа б19Пз1, факультет физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: romendyukova.u@sgsru.ru

**Светлана Владимировна Сафоненко** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ и методики физического воспитания факультета физической культуры и спорта; Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара, Россия. E-mail: safonenko.svetlana@pgsga.ru