

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