

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (ДЕВОЧКИ). ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИЦ-ПОДРОСТКОВ 7-9 КЛАССОВ

Ясыбаш Павел Афанасьевич

преподаватель физического воспитания гимназии А.С Пушкина

г. Чимишлия Республика Молдова

соискатель ГУФК и Спорта, г. Кишинев

Abstract: The article is devoted to the actual problem of the development of interest in physical exercise among kids of a high school age. The data of pedagogical experiment is provided, on which basis the conclusions and recommendations on the methods of development of strong motivation to physical exercise in students are made.

Key words: Physical education, physical culture, high school students, school, physical training program, motivation, interview, testing, interest development.

Введение. В последние годы на фоне интенсификации учебного процесса в гимназическом образовании наблюдается тенденция снижения объема двигательной активности школьников, что отрицательно сказывается на показателях их физического состояния, в связи с тем особую значимость приобретает вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играет повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе, занятиям по физическому воспитанию, как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности.

Когда речь идет о социально, специально организованной двигательной активности, следует определить значение, личную значимость этой деятельности.

Цель – это направленность активности на промежуточный результат, который представляет этап достижения потребности. Чтобы школьники осознали цель своих действий и соотнесли их с мотивами физического самоусовершенствования, цель двигательной активности может оставаться одной и той же, а смысл должен меняться – стать чемпионом, быть материально обеспеченным, нравится представителям противоположного пола,

и тому подобное. Приоритетными мотивами занятий физической культурой и спортом подрастающим поколением являются укрепление здоровья, усовершенствование формы тела, достижение высокого спортивного результата, общение с друзьями и активный отдых. В результате анализа школьных программ по физической культуре становится очевидным тот факт, что в наше время отсутствует реальная возможность для осуществления важного принципа системы физического воспитания – обеспечения дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития и физической подготовки в 9 классах.

Действующие программы не учитывают особенностей психофункционального состояния организма школьников. Именно поэтому, у большинства выпускников школы уровень развития двигательных способностей не соответствует тем требованиям, которые выдвигает общество к физической подготовке молодого поколения.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что у учащихся 7-8 классов в развитии моторики наблюдается относительная стабилизация, в то время как у учащихся 9 классов происходят определенные регрессивные изменения. Поэтому целесообразно считать, что такие показатели обусловлены низкой эффективностью оздоровительной направленности физического воспитания и недостаточным развитием двигательных способностей на уроках физической культуры.

Таким образом, необходимо усовершенствовать концептуальные направления развития физического воспитания в школе и механизм реализации их в повседневной работе. Значение нового подхода к физическому воспитанию у учащейся молодежи должно заключаться в расширении факультативных и секционных занятий, которые проводятся в дополнительном образовании и во внеклассной работе по волейболу.

Педагогические наблюдения и изучение специальной литературы свидетельствуют о том, что в гимназических классах на протяжении всех лет обучение независимо от социальных и экономических условий на уроках физической культуры, используют практически одни и те же упражнения. Возрастным развитием школьников меняется лишь из дозирование и усложняются требования к качеству выполнения.

Методы и организация исследования.

Задачи исследования – определить воздействие секционных занятий по волейболу на физическую подготовку учащихся 7- 9 классов. В исследовании принимали участие 24 учащихся 7 -9 классов. Во время эксперимента были созданы две группы (экспериментальная 12 уч-ся, контрольная- 12 уч-ся) В экспериментальную группу мы зачислили учеников, которые дополнительно, во внеурочное время занимаются в секции волейбола. В контрольную группу зачислены ученики, которые не занимаются волейболом, но регулярно посещают занятия по физической культуре, более 2 часов в неделю.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с данными опроса, по отношению большей части используемых на уроках упражнений школьники не испытывают никакого интереса, хотя выполняют их, поскольку эти упражнения являются материалом учебного процесса. Наиболее негативное отношение школьников к упражнениям развития выносливости (40%), скорости(30%), гибкости (30%). В качестве причины такого отношения к физическим упражнениям учеников называют сложность выполнения таких упражнений. Однообразие содержания уроков, на которых часто используют сложные для выполнения упражнения, не содержащие элементов игры и состязания, снижение интереса школьников к занятиям физической культурой.

Потребности, мотивы, интересы служат формированию определенных установок на необходимость в занятиях определенными видами спорта дополнительного образования внеклассной работы, на посещение факультативных и секционных занятий развивающей направленности. Потому, отвечая на вопрос: «Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?» 70% отдали предпочтение игровым видам спорта: волейбол, баскетбол, футбол.

На вопрос: «Почему именно этим видом спорта вы хотели заниматься?» они ответили: 1. «Необходимость в самоусовершенствовании. 2. «Участие в спортивных соревнованиях» 3. «Повышение физической подготовленности.»

Вместе с тем на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» 30%- ответили утвердительно. 35%- хотят заниматься тем или иным видом спорта, но по многим причинам не делают этого. 35% школьников не желают заниматься спортом. Такой значительный процент свидетельствует о том, что учеников 9 класса наблюдается тенденция к снижению желания заниматься физическими упражнениями, особенно на уроках физической культуры. Поэтому следует расширять дополнительное образование по внеклассной работе, на которых

**ОБЩЕСТВО. ГОСУДАРСТВО. ЛИЧНОСТЬ:
ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

учащимся предоставляется возможность заниматься тем, чем желают, и получать от этого удовольствие.

Большая роль в этом принадлежит родителям и учителям, которые должны сформировать у школьников ответственность за всю физическое состояние, стимулировать их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для определения уровня физической подготовленности девятиклассников мы использовали **Тестовый контроль, общефизическая подготовка**, которые отвечают требованиям доступности, объективности и информативности. Тестирование проводилось дважды: в начале сентября-2019(I) года, и в мае-2020 (II) года

Таблица 1

**Уровень физической подготовленности учеников 9-х классов
(экспериментальная группа)**

Фамилия, имя ученика	Бег 30м		Челноч- ный бег 3X10		Прыжок в длину с места		Прыжки со ска- лкой в 1мин.		Наклон вперед из положе- ния сидя см		Прыжки в высоту с разбега	
	1т	2т	1т	2т	1т	2т	1т	2т	1т	2т	1т	2т
1	4,8	4,6	8,1	8,0	180	195	105	110	13	14	110	115
2	5,2	5,0	8,2	8,0	195	220	105	112	10	13	115	120
3	5,3	5,1	8,3	8,1	175	180	105	110	14	15	115	120
4	4,9	4,7	8,4	8,2	180	185	105	116	12	13	110	115
5	5,0	4,8	8,3	8,2	175	185	105	110	11	12	110	115
6	5,2	5,0	8,1	8,0	170	175	110	118	10	12	115	120
7	5,2	4,9	8,3	8,1	185	190	105	116	9	10	110	115
8	5,3	4,8	8,3	8,2	180	180	110	112	9	11	115	120
9	5,4	5,2	8,2	8,1	170	175	105	113	8	10	115	120
10	4,9	4,6	7,8	7,6	170	175	105	116	9	11	110	115
11	5,4	5,3	8,1	8,2	175	180	110	112	9	12	115	120
12	5,3	4,9	8,1	8,1	185	195	105	116	10	12	110	115
118	4,90		8,06		190,0		113,0		12,0			

Таблица 2

**Уровень физической подготовленности учеников 9-х классов
(контрольная группа)**

Фами- лия, имя ученика	Бег 30м		Челноч- ный бег 3X10		Прыжок в длину с места		Прыжки со скакал- кой в 1мин.		Наклон вперед из положе- ния сидя см		Прыжок в высоту с разбега	
	1г	2г	1г	2г	1г	2г	1г	2г	1г	2г	1г	2г
1	5,2	4,9	8,2	8,1	180	190	82	88	7	8	105	110
2	5,4	5,3	8,1	8,1	190	210	86	90	7	9	105	115
3	5,3	5,2	8,5	8,4	175	185	88	96	8	9	110	115
4	5,6	5,4	8,6	8,5	170	185	75	82	10	11	110	115
5	5,3	5,1	8,6	8,5	180	190	75	85	7	9	105	110
6	5,5	5,4	8,6	8,4	160	170	80	88	11	12	105	105
7	5,7	5,5	8,5	8,3	165	170	80	85	9	11	110	115
8	5,8	5,6	8,4	8,4	165	175	88	98	7	9	110	115
9	5,3	5,2	8,2	8,1	170	175	90	98	7	9	100	105
10	5,2	4,9	8,3	8,2	170	175	95	96	10	11	110	115
11	5,5	5,4	8,5	8,2	160	160	98	100	12	13	100	105
10	5,1	5,0	8,3	8,3	175	190	90	98	12	13	100	105
	5,25		8,29		180		92		10,0		110	

Анализ результатов (таблицы 1.2.) показал, что уровень физической подготовленности гимназистов (экспериментальная группа) достаточно высокий. У другой группы наоборот: уровень физической подготовленности гимназистов (контрольная группа) посредственный.

Занятия секции по волейболу дали возможность значительно повысить уровень развития скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Анализируя данные тестирования характеристик скоростно-силовых качеств, видим, что суммарный прирост результатов в прыжках в длину с места в экспериментальной группе составил 190,0 см, а в контрольной группе 186,0 см.

Во время тестирования ловкости также наблюдается улучшение результатов экспериментальной группы. Улучшение средних результатов челночного бега 3X10 в конце педагогического эксперимента по сравнению с ее началом составила в экспериментальной группе 8,0, а в контрольной группе 8,29: Бег 30м – экспериментальная группа-4,9, контрольная группа – 5,25.

Прыжки со скакалкой экспериментальная группа – 112,0, контрольная группа -90

Наклон вперед из положения сидя ЭГ -12, КГ-10,0

Прыжок в высоту с разбега ЭГ-117, КГ-110

Разница между группами составляет:

1. **0,35**
2. **0,23**
3. **10,0**
4. **11,0**
5. **2,0**
6. **8,0**

Выводы: результаты исследования показали: чем старше становится учащийся, тем менее систематическими становятся его занятия физическими упражнениями и спортом, а часть школьников вообще прекращают заниматься спортом. Мешает формированию мотивации и активного отношения к занятиям физическими упражнениями. Такие внутренние факторы как: нехватка времени, отсутствие потребности, вредные привычки, компьютерные игры и т.д. Специалисты считают, что причиной падения интереса к физическому воспитанию в последнее время является утрата образовательно-воспитательной направленности занятий физической культурой. Поэтому были разработаны методики формирования коллективного интереса занятиям физической культурой на основе рассмотренных выше категорий.

1) использования физической культуры как средства обучения и воспитания, направленного на формирование системы знаний по физической культуре, анатомия, физиология, лечебная физкультура, гигиена, психология на основе таких понятий, как режим дня, осанка, закаливание, дыхательная гимнастика, практические умения и навыки, самостоятельные занятия физической культуры.

2) использование командных игровых методов с целью создания позитивного эмоционального фона для усовершенствования двигательных умений и навыков.

3) использование педагогического побуждения к обеспечению интеллектуальной и физической активности.

4) для оптимального решения всех заданий физического воспитания гимназистов следует практиковать разнообразные формы занятий, особенным путем привлечение их к занятиям в спортивных секциях.

5) эксперимент дал возможность выяснить, что причиной негативного отношения школьников к упражнениям в развитии скорости и гибкости является сложность их выполнения. Однообразие содержания уроков снимает интерес учеников к занятиям физической культурой.

Особенно полезными упражнениями в улучшении физической подготовки учащихся были те, которые выполнялись в форме игры, либо эстафеты и проводились преимущественно коллективным соревновательным методом.

Занятия в секции волейбола дали возможность значительно повысить показатели силы скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости учащихся 9 классов.

Список литературы

1. Овчинникова В., Нестерова Т. Правила здорового образа жизни. 2006
2. Куц А.С. Модельные показатели оценочной таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников. 1999
3. Мардарь Г. Комплексный подход оздоровления и охраны здоровья населения. 2001
4. Магендович В.А., Москвина Н. Спортивная психология 2010.
5. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. 2002
6. Ильин Е.П. Дифференцированная психология 2006.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физ. Подготовки спортсменов 1988.
8. Ясыбаш П. Конгресс 2018.