

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.
ИССЛЕДОВАНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

Ясыбаш Павел Афанасьевич
преподаватель физической культуры
Гимназия А.С. Пушкина
г. Чимишлия

Аннотация: В статье рассмотрены результаты исследования и оценки уровня физического развития и физических качеств девочек-подростков, занимающихся в волейбольной секции. Особенности данной характеристики являются физические качества, быстрый темп физического развития и двигательной активности девочек-подростков. Для создания более полной картины далее мы будем рассматривать определение оценки уровня физического развития и физических качеств: мотивы, потребности и цели. Девочки подросткового возраста способны самостоятельно влиять на самоопределение и дальнейшее физическое развитие физических качеств. Таким образом, была определена цель: формирование двигательных качеств и развитие двигательной активности девочек-подростков, занимающихся волейболом.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, девочки-подростки, секция волейбол.

**THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION. RESEARCH,
DETERMINING THE ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL
DEVELOPMENT, PHYSICAL QUALITIES OF ADOLESCENT GIRLS
INVOLVED IN THE VOLLEYBALL SECTION**

Yasybash Pavel Afanasievich

Abstract: The article deals with the study of determining the assessment of the level of physical development and physical qualities of adolescent girls involved in the volleyball section. In particular, the characteristic of the physical qualities of the

rapid pace of physical development and motor activity of adolescent girls . To create a more complete picture, we will further consider the definition of the assessment of the level of physical development and physical qualities, the motives of the need for the goals of physical qualities. Adolescent girls are able to influence their self-determination and further physical development and physical qualities. The goal of forming the motor qualities of physical development and motor activity of adolescent girls involved in volleyball was determined.

Key words: Theory and methodology for studying the level of physical development and physical qualities. Physical education, physical culture, high school students, school physical training program, motivation in interview, testing , interest development. Schoolgirls playing volleyball.

Физическое развитие включает в себя соматометрические измерения (роста тела в длину, массы тела) для расчета гармоничности телосложения школьниц (Индекс Кетле). Вычисление по формуле Кетле, заключающейся в соотношении между ростом и массой тела, информативно для выявления эффективности существующих занятий физическими упражнениями при определенном питании и двигательном режиме:

$$\text{ИМТ} = M \text{ (кг)} / L \text{ (м}^2\text{)} \text{ (1),}$$

где М – масса тела, L- рост тела стоя.

Также проводилось измерение функционального показателя (оценка реакции сердечнососудистой системы на нагрузку). Процедуры проводились под руководством медицинского работника и являлись стандартными измерениями в начале и в конце учебного года. В целях исследования контролировался контингент участников эксперимента: здоровые дети, без наличия ожирения или истощения, а также нарушений в работе сердечнососудистой системы.

Измерение роста (длины тела). Для процедуры использовался ростомер. Испытуемые располагались в центре площадки спиной к вертикальной планке, касаясь тремя точками: пятками, ягодицами и лопатками. Положение головы такое, при котором наружный слуховой проход находился на одной горизонтальной линии с глазом. Показатель роста – цифра на нижней части планшета. Измерения проводились в сантиметрах. Точность измерений – до 1 см. Измерения проводились в первой половине дня.

Измерение массы тела. Для процедуры использовались исправные электронные весы. Испытуемые проходили процедуру в натальном белье без

обуви, в первой половине дня. Измерения производились в килограммах. Точность измерений – до 100 граммов.

Определение уровня восстановления пульса после нагрузки. Показатель № 1 – ЧСС в покое в положении сидя. Затем испытуемым предлагалось выполнить 20 полных приседаний за 30 секунд, руки во время приседа выносятся вперед. Показатель № 2 – ЧСС в положении сидя после 3-х минут отдыха. Результат измерений равен разности показателей № 1 и № 2.

Определение двигательных способностей заключалось в измерении скоростно-силовых показателей, ловкости при выполнении циклических и ациклических движений, силы мышц туловища и рук, быстроты бега, гибкости задней поверхности бедра, выносливости. Часть тестов соответствовала положениям действующего куррикулума, остальные тесты были подобраны в соответствии с возможным положительным влиянием внедренных программы и методики на уровень физической подготовленности школьников. Упражнения-тесты проводились до начала эксперимента и после его завершения.

Прыжок в длину с места. Тест дает информацию о степени развития скоростно-силовых способностей. Для процедуры использовалась сантиметровая лента. Испытуемые принимали положение: узкая стойка. Выполнялся прыжок вперед толчком двух ног с приземлением на две ноги. На тест отводились три попытки с занесением в протокол лучшего результата. Результат фиксировался после приземления по ближней отметке. Измерения проводились в сантиметрах, с точностью до 1 см. Данный тест является стандартным. Для детей, занимающихся волейболом, умение выполнять далекий прыжок характеризует способность выполнять быстрые и горизонтальные перемещения.

Прыжок в высоту с места. Тест дает информацию о степени развития скоростно-силовых способностей. Для процедуры использовалась линейка. Перед проведением теста измерялся показатель № 1 – высота тела с поднятой вверх рукой. Затем испытуемые, находясь внутри квадрата, начерченного на полу (50х50 см), выполняли прыжок вверх толчком двух ног с касанием рукой стены – показатель № 2. Не разрешалось отталкиваться или приземляться вне площади квадрата. Результат являлся разностью между показателями № 1 и № 2. На тест отводились три попытки с занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в сантиметрах, с точностью до 1 см. Тест является специальным для занимающихся волейболом и другими видами спорта, в которых требуется преодоление горизонтальных дистанций.

Челночный бег 4х9 м. Тест применялся с целью оценки уровня развития ловкости в ациклических движениях. При проведении теста использовался секундомер и кубики для челночного бега. Испытуемая после команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» от линии старта бежала прямо к линии на расстоянии 9 м, брала одной рукой кубик, бежала к линии старта, клала кубик на линию, бежала к линии на расстоянии 9м, брала второй кубик, финишировала за линией старта с кубиком в руках. На тест отводились 2 попытки с занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в секундах с точностью до десятых долей секунды. Тест является специальным для занимающихся волейболом, так как характеризует способность быстро перемещаться с остановками и сменой направления движений на волейбольной площадке.

Прыжки через скакалку. Тест применялся с целью оценки уровня развития ловкости в циклических движениях. Для проведения теста использовалась скакалка и секундомер. По команде руководителя испытуемая выполняла прыжки через скакалку на двух ногах в течение одной минуты. Фиксировалось число правильно выполненных прыжков. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста и характеризует способность быстро выполнять повторяющиеся сложно-координационные движения.

Поднимание туловища в положении лежа на спине. Тест применялся с целью выявления уровня развития силы мышц – сгибателей туловища. Для проведения процедуры тестирования использовался секундомер. Испытуемые принимали положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти рук соединены за головой, локти направлены в стороны. По команде руководителя испытуемые принимали положение седа до касания грудью бедер и возвращались в исходное положение, касаясь нижними краями лопаток покрытия. На тест отводилась одна попытка. Результат измерялся в количестве подъемов туловища за 30 секунд. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

Сгибание рук в упоре лежа на скамье. Тест для определения уровня силовой выносливости. Испытуемые принимали положение упора лежа на гимнастической скамье (высота – 30 см). По команде руководителя выполнялись сгибания и разгибания рук в локтях до касания грудью скамьи. Подсчитывалось количество верно выполненных движений. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

Бросок набивного мяча (1 кг). Тест для определения уровня развития силы рук и туловища. Для проведения теста использовался набивной мяч весом 1 кг, рулетка. Испытуемые располагались на контрольной отметке, сидя на полу в положении – ноги врозь. Руки с мячом отводились за спину, затем выполнялся бросок вперед. На тест отводились 3 попытки. В протокол заносилась лучшая попытка. Измерения проводились с точностью до 5 см. Тест является стандартным для школьников, а также для занимающихся волейболом.

Бег 30 м – тест для определения быстроты в циклических локомоциях. Для выполнения теста использовался секундомер. После команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» испытуемые из положения высокого старта пробегали дистанцию 30 м. На тест отводились 2 попытки с занесением в протокол лучшего результата. Измерения проводились в секундах с точностью до десятых долей секунды. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

Наклон вперед – тест для определения гибкости задней поверхности бедра. Для выполнения теста использовалось специальное приспособление, состоящее из двух брусков (расстояние – 30 см) и рейки, с нанесенной на ней разметкой. Испытуемые принимали положение седа с упором стопами о бруски, кисти соединены. Выполнялся наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах, с касанием пальцами рук наиболее дальней отметки на рейке. Измерения проводились в сантиметрах с точностью до 1 см. На тест отводились три попытки, в протокол заносилась лучшая попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

Тест Купера (6 минут). Результаты теста дают информацию об уровне выносливости при выполнении длительного бега в среднем темпе. Для выполнения теста использовался секундомер и свисток. Испытуемые пробегали по дорожке стадиона максимальную дистанцию за 6 минут. По истечении 5 минут подавался первый звуковой сигнал свистком. После второго сигнала (6 минут) испытуемые останавливались. Измерения проводились в метрах с точностью до 10 м. На тест отводилась одна попытка. Тест является стандартным для девочек школьного возраста.

Список литературы

1. Куц А.С. Модельные показатели оценочной таблицы физического развития двигательности школьников. 1999 год.
2. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. 2002 г.