

## **ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СТАРШЕКЛАССНИЦ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Яна Владимовна Сираковская, кандидат педагогических наук, доцент,  
Ольга Владимировна Ильичёва, кандидат биологических наук, доцент,  
Московская государственная академия физической культуры (МГАФК), Малаховка,  
Алла Витальевна Ежова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Любовь Анатольевна Буйлова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Воронежский государственный институт физической культуры (ВГИФК), Воронеж*

### **Аннотация**

Статья посвящена вопросу формирования двигательных навыков. Рассматривается специальный подход в условиях контроля нагрузки и показателей общей и специальной физической, технической подготовленности, а также вестибулярной устойчивости при выполнении технических элементов волейбола. Применение на практике разработанной методики способствовало формированию умений и совершенствованию двигательных навыков в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры. Выявлена и обоснована целесообразность применения направленно-педагогического воздействия для повышения эффективности процесса физического воспитания.

**Ключевые слова:** программно-целевой подход, техника, контроль, педагогические рекомендации, физическая подготовленность, координационные способности.

## **FORMATION OF MOTOR SKILLS OF SENIOR SCHOOLGIRLS IN THE PROCESS OF VOLLEYBALL PLAYING DURING PHYSICAL CULTURE LESSONS**

*Jana Vadimovna Sirakovskaya, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Olga Vladimirovna Ilicheva, the candidate of biological sciences, senior lecturer,  
Moscow State Academy Physical Education, Malakhovka,  
Alla Vitalyevna Yezhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Lyubov Anatolievna Builova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Voronezh State Institute of Physical Education, Voronezh*

### **Annotation**

The article is devoted to the formation of motor skills. A special approach is considered in conditions of load control and indicators of the general and special physical and technical readiness, as well as vestibular stability underperforming the technical elements in volleyball. The application of the developed methodology in practice contributed to the formation of skills and improvement of motor skills in the process of volleyball playing at physical education classes. The expediency of applying the directed pedagogical influence to increase the efficiency of the process of physical education has been revealed and justified.

**Keywords:** program-target approach, technique, control, pedagogical recommendations, physical preparedness, coordination abilities.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Волейбол является неотъемлемой частью содержания уроков физической культуры и внеурочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных развлечений в распорядке школьного дня, внеклассной работы по физическому воспитанию школьников [1, 3].

Грамотно организованный учебный процесс по волейболу в школе содействуют воспитанию двигательной функции, всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма; воспитанию осмысленного отношения к физическим занятиям, воспитанию здоровой личности. Использование средств волейбола на уроках и во внеурочное время предусматривает постепенное формирование умений и

навыков осуществлять отдельные двигательные действия. Педагог и занимающиеся должны всегда понимать, каким двигательным действиям необходимо научить в каждом конкретном случае. [2, 4].

Цель исследования – повысить эффективность процесса формирования умений и совершенствования двигательных навыков старшекласниц при изучении раздела «Волейбол» на уроках физической культуры.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анализа научно-педагогических источников по проблеме формирования двигательных навыков старшекласниц и состояния их подготовленности считаем, что волейбол, как одна из самых популярных игр, более успешно решает задачи гармоничного физического развития человека благодаря многообразию технических упражнений, так как приобретение и закрепление знаний наиболее успешно осуществляется при параллельном усвоении техники физических упражнений, включая элементы волейбола, и совершенствовании физических качеств. Это специальные знания, которые могут быть актуальными только при условии, когда ученик пытается осуществить физическое упражнение или выполнить определенную двигательную деятельность. Педагогическое воздействие на развитие тех или иных качеств обеспечивается правильным подбором физических упражнений и методике их проведения. Так, при обучении технических приемов в волейболе, необходимо на каждом уроке использовать упражнения специальной физической подготовки (ускорение по различным видам положений, бег с изменением скорости и направления по сигналу, многократные прыжки через препятствия различной высоты и т.д.), а также соблюдать методики последовательности обучения передач, приемов, подач, нападающих ударов и блокировки. Волейбол весьма успешно используется для улучшения физического состояния школьников, однако, эффективность применения волейбола в этих целях будет обеспечиваться только при условии игровой направленности занятий, а не просто изучения отдельных технических элементов.

Разработана и внедрена в учебный процесс экспериментальная методика по формированию умений и совершенствования двигательных навыков старшекласниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры. Методика включает поставленные задачи, упражнения, дозировку нагрузки, требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся, виды контроля. Методы формирования правильного двигательного навыка при изучении раздела «Волейбол» на уроках физической культуры были научно обоснованными и проверенными на практике. Программно-целевой подход организации процесса обучения и совершенствования техники формирования двигательных навыков во время занятий волейболом позволил осуществить оптимальное управление на уроках физической культуры, повысить интенсивность, сократить затраты труда и времени учителей и учеников.

Для определения эффективности предложенной методики проведен сравнительный анализ результатов старшекласниц контрольной и экспериментальной групп. Определено, что старшекласницы экспериментальной группы по интегральному показателю коэффициента (качество) функции равновесия (Кфр) имеют больший прирост по сравнению с контрольной группой, и он, соответственно, составляет: в тесте Ромберга со зрительным контролем – 11,52% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – 6,81% ( $p > 0,05$ ); без зрительного контроля – 14,48% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – 8,52% ( $p > 0,05$ ); при выполнении основной стойки – 14,84% ( $p < 0,05$ ) и 6,81% ( $p > 0,05$ ), соответственно, в экспериментальной и контрольной группе; при выполнении передачи мяча двумя руками сверху – 14,23% ( $p < 0,05$ ) и 6,86% ( $p > 0,05$ ); при выполнении передачи мяча двумя руками снизу – 14,37% ( $p < 0,05$ ) и 6,80% ( $p > 0,05$ ). Таким образом, разработанная экспериментальная методика позволяет качественно улучшать показатели, которые характеризуют способность удерживать равновесие тела при выполнении сложных поз и положе-

ний, то есть координационные способности.

Эффективность разработанной методики подтверждена результатами тестирования уровня физической подготовленности в экспериментальной группе: прирост в тесте «прыжок в высоту из приседа» в экспериментальной группе составил 21,5% ( $p < 0,05$ ), в контрольной – 9,8% ( $p > 0,05$ ); прирост в прыжках с махом рук составил в экспериментальной группе 30,7% ( $p < 0,01$ ), в контрольной – 11% ( $p < 0,05$ ); отношение высоты прыжка с махом рук к высоте прыжка из приседа, на основе которого оценивался уровень межмышечной координации в экспериментальной группе, после эксперимента составил 120,3%, в контрольной группе – 112%.

Прирост в прыжках с разбегу составил в экспериментальной группе 23,2% ( $p < 0,01$ ), в контрольной 9,7% ( $p < 0,05$ ), различия между группами статистически достоверны; прирост в прыжках в длину составил в экспериментальной группе – 6,6% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – 1,6% ( $p > 0,05$ ); в беговых тестах прирост составил: в экспериментальной группе в челночном беге 6×5 м – 6,7% ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе – 1,8% ( $p > 0,05$ ); в беге 1000 м – 13,5% ( $p < 0,05$ ) и 1,8% ( $p > 0,05$ ), соответственно, в экспериментальной и контрольной группах; в метании малого мяча прирост в экспериментальной группе – 26,3% ( $p < 0,01$ ), в контрольной группе – 10,2% ( $p < 0,05$ ); в тесте «подтягивание в висе лежа» прирост в экспериментальной группе – 29,7% ( $p < 0,01$ ), в контрольной группе – 10,9% ( $p < 0,01$ ); в тесте на гибкость прирост в экспериментальной группе составил – 29% ( $p < 0,01$ ), в контрольной группе – 7,4% ( $p > 0,05$ ); в тесте на гибкость прирост в экспериментальной группе – 18% ( $p < 0,01$ ), в контрольной группе – 6,7% ( $p > 0,05$ ).

Эффективность экспериментальной методики подтверждена в ходе оценки уровня освоения технических приемов волейбола: разница между группами в тесте «передача мяча двумя руками сверху» составила 35,7% ( $p < 0,01$ ), в тесте «выполнение нападающего удара через сетку в заданную зону» – 40,2% ( $p < 0,01$ ), в тесте «выполнение подачи с места на точность» – 37,1% ( $p < 0,01$ ).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная методика повышает качество обучения основным действиям в волейболе. Использование новых, более эффективных педагогических рекомендаций способствовало формированию умений и совершенствованию двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры. Применение экспериментальной методики, в условиях контроля нагрузки и показателей общей и специальной физической, технической подготовленности, а также вестибулярной устойчивости при выполнении технических элементов волейбола позволило повысить уровень подготовки школьниц.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булькина. – М. : Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Ежова, А.В. Методика обучения технике игры в волейбол на этапе начальной подготовки / А.В. Ежова, Я.В. Сираковская, Е.Н. Горбачева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 116-120.
3. Ежова, А.В. Особенности технической подготовки юных волейболистов 10-12 лет на секционных занятиях в общеобразовательной школе / А.В. Ежова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей V Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 337-343.
4. Лепешкин, В.А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. – Москва : Чистые пруды, 2007. – 32 с.

REFERENCES

1. Belyaev, A.V. and Bulykin, L.V. (2011), *Volleyball: theory and methodology of training*, Division, Moscow.
2. Yezhova, A.V., Sirakovskaya, J.V. and Gorbacheva, E.N. (2016), "The technique of teaching the technique of playing volleyball at the initial training stage", *Physical culture, sport and health in modern society: collection of scientific articles of the All-Russian with the international participation of the full-time scientific-practical conference*, publishing and printing center "Scientific Book", Voronezh, pp. 116-120.
3. Yezhova, A.V. (2016), "Features of technical training of young volleyball players of 10-12 years in sectional occupations in the secondary school", *Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and healthy lifestyles: collection of scientific articles of the V All-Russian Correspondence Scientific and Practical Conference with international participation*, publishing and printing center "Scientific Book", Voronezh, pp. 337-343.
4. Lepeshkin, V.A. (2007), *Volleyball in school: learning the tactics of the game*, Chistiye Prudy, Moscow.

**Контактная информация:** gonav@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.03.2017*

УДК 796.071.4

**МОДУЛИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО РЕКРЕАЦИОННОМУ СПОРТУ**

*Халипат Мовлаевна Солтамурадова, кандидат педагогических наук, доцент,  
Чеченский государственный университет, Грозный*

**Аннотация**

Актуальность вопроса подготовки профессиональных педагогических кадров по рекреационному спорту обусловлена противоречием между объективными потребностями общества в высококвалифицированных специалистах по рекреационному спорту и отсутствием планов и программ их подготовки. В статье, на основе прикладного исследования и практического опыта проведен анализ состояния дел по подготовке педагогов в сфере рекреационного спорта. Заслуживает внимания и приводимый опыт работы зарубежных образовательных учреждений.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, рекреационный спорт, социология досуга и рекреации, психология здоровья.

**MODULES OF TRAINING OF SPECIALISTS IN RECREATIONAL SPORT**

*Halipat Movlayevna Soltamuradova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Chechen State University, Grozny*

**Annotation**

The urgency of the issue of training the professional pedagogical personnel in recreational sports is due to the contradiction between the objective needs of the society in highly qualified specialists in recreational sports and the lack of plans and programs for their preparation. In the article, because of applied research and practical experience, the analysis of the state of affairs in training of teachers in the field of recreational sports was conducted. Attention is also drawn to the work experience of foreign educational institutions.

**Keywords:** physical recreation, recreational sports, sociology of leisure and recreation, health psychology.

**ВВЕДЕНИЕ**

Определяя пути и условия реализации социально-психологического потенциала физической рекреации, следует коснуться проблемы подготовки профессиональных педагогических кадров по рекреации. Актуальность данного вопроса показывают немногочисленные прикладные исследования и опыт практики, во многих оздоровительных центрах, фитнес клубов, спортивно-оздоровительных клубов по месту жительства имеется потребность в профессионально подготовленных педагогических кадрах. Проблема под-