УДК: 792.7 **DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-115-119**

Изучение эффективности использования паркового волейбола во внеурочной деятельности старшеклассников

Доронцев А.В.[1]*, Ермолина Н.В.[2], Майорова Е.Б.[2], Лямина Ю.А.[2]
[1]Астраханский государственный медицинский университет
г. Астрахань, Россия
*ORCID: 0000-0001-9446-103X, aleksandr.doroncev@rambler.ru**
[2]Астраханский государственный университет
г. Астрахань, Россия
ORCID: ORCID: 0000-0001-9228-748X tomara-72_64@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2049-6539, maiorovaeb@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2052-0674, Lyamina.76w@mail.ru

Аннотация: В настоящее время исследователи все чаще обращают внимание на модифицированные виды спорта, такие как парковый волейбол, пляжный волейбол, футбол и гандбол, стрит-бол, футволейбол, шоубол и другие игровые виды спорта, отличающиеся динамичностью двигательных действий. Для дополнительных занятий этими видами спорта можно использовать открытые спортивные площадки, парковые и пляжные зоны. С целью определения эффективности нами было проведено изучение результатов использования паркового волейбола в рамках секционных занятий обучающихся старших классов МБОУ «Гимназия № 3» г. Астрахань, Россия. ***Материалы.*** Теоретический анализ и обобщение результатов научно методических работ и материалов, соответствующих данной работе. Результаты контрольных тестов физической подготовленности, заключение медицинского осмотра, данные функциональных проб, сбор первичной информации в виде анкетирования. ***Методы исследования.*** Анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогический эксперимент. Статистическая значимость отличий полученных результатов от контрольной группы и группы сравнения оценивались с использованием t - критерия Стьюдента. Корреляционный анализ выполнен с использованием коэффициента корреляции Пирсона. ***Результаты***. Апробирована методика дополнительных занятий парковым волейболом. Наблюдалось достоверное увеличение уровня развития физических качеств и функциональных показателей. ***Заключение.*** Использование паркового волейбола в формате дополнительных занятий позволило реализовать продуктивное использование свободного досуга, повысить уровень физической подготовленности и коммуникационных возможностей обучающихся.
Ключевые слова: обучающиеся старших классов, парковый волейбол, дополнительные занятия.

Для цитирования: Доронцев А.В., Ермолина Н.В., Майорова Е.Б., Лямина Ю.А. Изучение эффективности использования паркового волейбола во внеурочной деятельности старшеклассников. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020; 15(1): 115-119. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-115-119

The effectiveness study of park volleyball use during extracurricular activity of senior pupils

Aleksandr V. Dorontsev[1]*, Natalya V. Ermolina[2], Elena B. Mayorova[2], Yuliya A. Lyamina[2]
[1]Astrakhan State Medical University
Astrakhan, Russia
*ORCID: 0000-0001-9446-103X, aleksandr.doroncev@rambler.ru**
[2]Astrakhan State University
Astrakhan, Russia
ORCID: ORCID: 0000-0001-9228-748X tomara-72_64@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2049-6539, maiorovaeb@mail.ru
ORCID: 0000-0002-2052-0674, Lyamina.76w@mail.ru

Abstract: Nowadays scientists pay more attention to modified kinds of sport, such as park volleyball, beach volleyball, football and handball, street-ball, foot-volleyball, show-ball and other games. They are characterized by the dynamic actions. For additional lessons in these kinds of sport we can use open sports grounds, park and beach zones. In order to define the effectiveness we studied the results of park volleyball use in terms of sectional lessons among senior pupils of municipal budgetary educational establishment "Gymnasium 3" in Astrakhan. ***Materials.*** Theoretical analysis and results summarizing of scientific methodical works and materials, which correspond with this work. The results of physical fitness control tests, medical check-up results, the results of the functional tests, initial information collection in a form of a questionnaire survey. ***Research methods.*** Information sources analysis and summarizing, pedagogical experiment. Statistical significance of the received results differences from the control group and the experimental group was estimated using Student t –test. Correlation analysis was fulfilled using Pearson correlation coefficient. ***Results.*** We tested the methodology of additional park volleyball lessons. We registered valid increase of physical qualities and functional indices level. ***Conclusion.*** Park volleyball use as additional lessons helped to realize productive use of free time, increase the level of physical readiness and pupils' communicative abilities.
Keywords: senior pupils, park volleyball, additional lessons.

For citation: Aleksandr V. Dorontsev*, Natalya V. Ermolina, Elena B. Mayorova, Yuliya A. Lyamina. The effectiveness study of park volleyball use during extracurricular activity of senior pupils. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2020; 15(1): 115-119. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-115-119

АКТУАЛЬНОСТЬ

Изучение тенденций развития физической культуры и спорта в современном обществе и отражение этих тенденций в программах физического воспитания для образовательных учреждений показывает, что определенные изменения следует внести в содержание дополнительных занятий физической культурой и спортом [1,11]. Внеурочная деятельность в условиях внедрения ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования [3]. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе [4]. Современный процесс физического воспитания школьников направлен в большей степени на достижение высокого уровня физической подготовленности, определяемого соответствующими государственными образовательными стандартами и программами физического воспитания [9]. В то же время у старшеклассников отсутствуют навыки самоорганизации, мотивация и интерес к занятиям физической культурой в свободное время [10]. Специалисты в области физического воспитания в России и за рубежом ведут интенсивный поиск новых идей и подходов к физическому воспитанию молодежи[13,14,15,16]. Определяющее значение в решении данной проблемы имеет воспитание заинтересованности молодежи в систематических занятиях физической культурой и спортом не только под руководством педагогов или тренеров, но и самостоятельно. [2]. Немаловажным фактором организации самостоятельных занятий учащихся является соответствие физической нагрузки и уровня подготовленности [8]. Неадекватная физическая нагрузка на высоком эмоциональном фоне в ряде случаев может привести к развитию патологических изменений в различных системах организма [5,6,7]. В этой связи нами были изучены особенности организации занятий парковым волейболом в рамках внеурочной работы в общеобразовательной школе. Цель исследования: определить эффективность использования паркового волейбола в свободное время среди обучающихся старших классов. Задача: экспериментально обосновать методику применения паркового волейбола в практике секционной работы.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании на добровольной основе приняли участие школьники 10-х классов гимназии № 3 г. Астрахань в количестве 36 человек (22 юноши и 14 девушек), из которых были сформированы группа сравнения (экспериментальная) – $n_{1 =}$ 15 человек (9 юношей и 6 девушек) которая дополнительно занималась парковым волейболом, и контрольная группа $n_{2 =}$ 21 человек (13 юношей и 8 девушек), у которых занятия физической культурой проводились в рамках общеобразовательной программы средней школы. В ходе работы были использованы комплексные программы по физической культуре, разработанные в соответствии с государственным образовательным стандартом основного общего образования, а также методические разработки по дополнительному педагогическому образованию. Для системного анализа поставленной задачи были использованы исследования ведущих специалистов на основании публикаций в научных журналах, индексируемых в наукометрических базах РИНЦ, Scopus, WoS. Проведенное анкетирование дало возможность определить мотивационное отношение и уровень интереса старшеклассников к занятиям физической культурой, выявить приоритеты по видам спорта. Исследование проводилось на основании двухэтапного педагогического эксперимента, на первом этапе оценивался уровень физической и функциональной подготовленности всех участников исследования, формировалась группа для дополнительных занятий парковым волейболом без учета гендерных различий. В ходе реализации второго этапа проводилась оценка эффективности разработанной методики занятий по парковому волейболу. Определялась степень эффективности влияния занятий на уровень развития физических качеств. Проводился сравнительный анализ физической подготовленности контрольной группы и группы сравнения. Результаты исследования были обработаны с помощью стандартных статистических пакетов программ Statistica 11. Критический уровень достоверности нулевой статистической гипотезы p принимали равным 0,05. Исследования проводились на спортивных базах МБОУ «Гимназия № 3» г. Астрахань, Астраханского государственного медицинского университета и Астраханского государственного университета в 2018/19 учебном году.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Основной особенностью экспериментальной методики для группы сравнения ($n_{1 =}$ 15) являлась вариативная направленность условий для участия школьников 10-х классов в занятиях парковым волейболом. В методике использованы преимущественно игровой и соревновательный методы для создания и поддержания активного интереса к занятиям. Плотность занятий планировалась в соответствии с функциональным и техническим уровнем подготовленности обучающихся. Экспериментальная методика занятий парковым волейболом включала трехкомпонентную структуру основной части, в которой чередовались выполнение стретчинга, общеразвивающих, силовых, специальных и игровых волейбольных упражнений, необходимых для комплексной физической и технико-тактической подготовки по парковому волейболу. Приоритетным критерием оценки результатов участия в турнирах являлась не победа и занятое место, а количество проведенных игр конкретным обучающимся и процент одержанных побед. Состав команды по гендерному признаку не лимитировался, и команды, как правило, выступали смешанными составами.

Плотность занятий определялась игровым режимом, который характеризовался повышением интенсивности по мере повышения технического уровня обучающихся. Свойственный волейболу высокий эмоциональный фон существенно влиял на гемодинамические показатели. Так, частота сердечных сокращений (ЧСС) во время игр соответствовала 125±9,2 уд.мин. в начале исследования и 153 ± 8,8 уд.мин. в последнем месяце наблюдений, при этом необходимо

отметить, что раннее восстановление ЧСС в период пассивного отдыха после игры (10 мин.) составляла 97±7,3 уд.мин в начале эксперимента и 91±8,3 уд.мин. по окончании исследования. Показатели артериального и пульсового давления существенно не менялись.

При оценке уровня физической подготовленности в группе сравнения ($n_{1 =}$ 15) было выявлено, что наиболее выраженная динамика наблюдалась в развитии скоростно-силовых показателей: бег 30 м юноши в начале учебного года – 5,92± 0,53с., по окончании – 5,10±0,47 с. ($p<0,041$; $r = 0,433$), девушки в начале исследования – 6,41±0,59 с., по завершении эксперимента – 5,73±0,31с ($p < 0,041$; $r = 0,433$). Бег 100 м юноши, первичный результат –15,73±1,01 с, итоговый результат – 14,27±0,67с ($p <0,037$; $r = 0,513$); девушки в начале учебного года – 18.39±1,33 с, в конце учебного года – 17.12±0,45с, ($p < 0,037$; $r = 0,513$). Прыжки в длину с места: юноши в начале исследования показали средний результат 191±12,3 см, по окончании исследования – 205±11,3 см ($p < 0,043$; $r = 0,571$), у девушек показатели в начальном протоколе соответствовали 168±11,2 см, по окончании исследования – 183±10.0 см ($p < 0,044$; $r = 0,527$). Челночный бег 4х9 м: первичное тестирование у юношей – 11,35±1,23 с, в итоговом протоколе – 10,00±0,87 с, ($p < 0,045$; $r = 0,497$), у девушек в начале исследования – 11,73±1,22 с, по окончании эксперимента – 10,5±0,57с ($p < 0,047$; $r = 0,479$).

При сравнении значений показателей развития физических качеств групп ($n_{1 =}$ 15) и ($n_{2 =}$ 21) различия между средними значениями развития скоростно-силовых показателей и координации в группе сравнения определялись как статистически достоверные ($p < 0,005$). При оценке показателей развития выносливости, силовых и собственно силовых качеств значимые межгрупповые различия не определялись.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о достоверной эффективности использования паркового волейбола как одного из видов спорта для секционных занятий. Гибкая методика составления команд, упрощенные правила соревнований, доступность мест проведения занятий позволяют формировать спортивно-оздоровительное направление паркового волейбола, ориентированное на самостоятельную организацию и создание условий социальной активности обучающихся.

Использование игрового и соревновательного методов проведения занятий дало вариационную возможность планировать интенсивность и объем физической нагрузки по мере повышения техники владения сложными игровыми элементами.

В то же время у обучающихся фиксировался в подавляющем большинстве невысокий уровень физической и функциональной подготовленности, поэтому особое внимание необходимо уделять адекватности физической нагрузки, особенно в начальном периоде занятий парковым волейболом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гавришова Е.В., Грачев А.С., Третьяков А.А. Использование информационно-коммуникативных технологий в организации дополнительной оздоровительной деятельности студентов с учётом типа мотивации. *Теория и практика физической культуры*. 2020; 1: 44-47.

2. Доронцев А.В., Горст В.Р., Медведева А.С. Определение факторов риска развития неврологических патологий в структурных элементах позвоночного столба у занимающихся силовыми видами спорта. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2017; 8(150): 25-29.

3. Ермолина Н.В., Морозова О.В., Доронцев А.В., Лямина Ю.А. Анализ физической подготовленности школьников по результатам "Президентских состязаний" в период 2015-2016 и 2016-2017 уч. гг. *European Social Science Journal*. 2018; 2-1: 152-161.

4. Марков Р.А., Алмаев К.Р. Состояние здоровья юношей призывного и допризывного возраста в России. *Астраханский медицинский журнал*. 2016; 11(3).

5. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Патент 2672934 РФ. Способ комплексной оценки показателей сердечно-сосудистой системы

у людей с ограниченными физическими возможностями. URL : https://yandex.ru/patents/doc/RU2672934C1_20181121.

6. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Патент 2652968 РФ. Способ комплексной оценки показателей сердечно-сосудистой системы у спортсменов. URL: https://yandex.ru/patents/doc/RU2652968C1_20180503.

7. Чичкова М.А., Светличкина А.А. Патент 2672935 РФ. Способ комплексной оценки показателей сердечно-сосудистой системы у людей с ограниченными слуховыми возможностями. URL: https://yandex.ru/patents/doc/RU2672935C1_ 2017132798.

8. Светличкина А.А., Чичкова М.А. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы у лиц с ограниченными слуховыми возможностями. *Кардиология и кардиохирургия: инновационные решения – 2016 : сб. материалов юбилейной 10-й межрегиональной научно-практической конференции*. ГБОУ ВПО «Астраханский ГМУ». 2016: 176-178.

9. Смирнова У.В., Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Шиховцова Л.Г. Особенности проявления базовых физических качеств спортсменов в волейболе. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2019; 4(170): 309-313.

10. Шиховцев Ю.В., Николаева И.В., Кудинова Ю.В., Шиховцова Л.Г. Технические устройства для исследования защитных действий в волейболе. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2016; 1(131): 281-287.

11. Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Волейбол – универсальное средство оздоровления студенческой молодежи. *Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережения на современном этапе: перспективы развития : материалы Всеросс. науч.-практ. конф*. Самара. 2012: 154-155.

12. Чичкова М.А., Светличкина А.А., Доронцев А.В. Индивидуальное планирование физических нагрузок у пловцов-любителей с учетом показателей электрокардиограммы. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2017; 7(149): 203-207.

13. V.Yu. Karpov, S.Yu. Zavalishina, A.V. Dorontsev, K.K. Skorosov, D.A. Ivanov. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*. 2019; 10(10): 2723-2728.

14. Sandercock, G.R.H., Ogunleye A., Voss C. Screen Time and Physical Activity in Youth: Thief of Time or Lifestyle Choice. *Journal of Physical Activity and Health*. 2013; 9(7): 977-984.

15. Silva P. Physical Activity in High School During 'Free-Time' Periods. *European Physical Education Review*. 2014; 21(2): 135-148.

16. М.А. Чичкова, А.А. Светличкина, А.В. Доронцев. Сравнительная характеристика состояния сердечно-сосудистой системы у занимающихся соревновательным и оздоровительным бодибилдингом. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2018; 13(1): 198-205. DOI 10/14526/01_2018_301

Статья поступила в редакцию: 15.02.2020

Доронцев Александр Викторович *– кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный медицинский университет, 414000, Россия, г. Астрахань, ул. Бакинская, дом 121, e-mail: aleksandr.doroncev@rambler.ru*

Ермолина Наталья Владимировна *– кандидат педагогических наук, доцент, Астраханский государственный университет,414021, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 20а, e-mail: tomara-72_64@mail.ru*

Майорова Елена Борисовна *– старший преподаватель, Астраханский государственный университет,414021, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 20а, e-mail: maiorovaeb@mail.ru*

Лямина Юлия Александровна *– старший преподаватель, Астраханский государственный университет,414021, Россия, г. Астрахань, ул. Татищева, дом 20а, e-mail: Lyamina.76w@mail.ru*