

2. Зарукина, Е. В. Активные методы обучения: рекомендации по разработке и применению / Е. В. Зарукина, Н. А. Логинова, М. М. Новик. – СПб.: СПбГИЭУ, 2010. – 59 с.
3. Пожидаев, С. Н. Игровой подход в спорте и высшем образовании как широкомасштабная инновация / С. Н. Пожидаев, Г. И. Смольянов, И. Л. Пожидаева // Инновации: спортивная наука и практика : Материалы Всероссийской с междунаучным участием научно-практической конференции, Дивноморское, 26 сентября – 02 октября 2016 года. – Дивноморское: Донской государственный технический университет, 2016. – С. 115-118.
4. Пожидаев, С. Н. Игровые формы профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры : специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пожидаев Сергей Николаевич. – Москва, 1992. – 24 с.
5. Пожидаев, С. Н. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, В. А. Литвинов, Ж. В. Пасечник, Г. Н. Белых, М. И. Тимченко // В сборнике: Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVIII междунаучной научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2021. – С. 470-474.
6. Пожидаев, С. Н. Разработка рекреационно-оздоровительного силового вида спорта студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, Ж. В. Пасечник, И. Л. Пожидаева // В сборнике: Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 г. ; под общей редакцией С.А. Романченко. – Санкт-Петербург : ФГБОУ ВО ПГУПС, 2022. – С. 189-193.
7. Пожидаев, С. Н. Разработка учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» / С. Н. Пожидаев, Е. А. Байер, И. Л. Пожидаева, З. М. Сосновская // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 7. – С. 162-165.
8. Смолкин, А. А. Новые спортивные игры для студентов творческого высшего учебного заведения / А. А. Смолкин // XXXVI Международная научно-практическая конференция. МЦНС «Наука и просвещение». Серия Современное образование. – М., 2020. – С. 72-78.
9. Щедровицкий Г.П. Исходные представления и категориальные средства теории деятельности // Щедровицкий Г.П. Избранные труды. – М.: Шк. Культ. Полит., 1995. – С. 233-280.

**УДК 796**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИЦ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА**

**Рачев Олег Сергеевич**  
МАОУ СОШ № 5 г. Ишим, Россия

***Аннотация.*** В статье рассмотрены вопросы физической подготовки девочек 14-15 в условиях школьной спортивной секции по волейболу на основе организованных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Эффективность методики доказана достоверным приростом показателей общей физической подготовленности и повышением готовности волейболисток к выполнению норм комплекса ГТО.

***Ключевые слова:*** волейболистки 14-15 лет, школьная спортивная секция, физическая подготовка, показатели физических качеств, нормы комплекса ГТО.

## **PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLGIRL AGED 14-15 ENGAGED IN THE VOLLEYBALL SECTION**

**Annotation.** The article deals with the issues of physical training of girls aged 14-15 in the conditions of the school sports section in volleyball on the basis of organized and independent forms of physical exercises. The effectiveness of the methodology was proved by a significant increase in the indicators of general physical fitness and an increase in the readiness of volleyball players to fulfill the norms of the GTO complex.

**Key words:** volleyball players aged 14-15, school sports section, physical training, indicators of physical qualities, norms of the TRP complex.

**Введение.** Повышение двигательной активности подрастающего поколения относится к числу стратегических задач, поставленных руководством нашей страны на текущее десятилетие [4].

В соответствии с ФГОС общего образования одним из основных направлений физического воспитания школьников является подготовка к выполнению норм ВФСК ГТО [3]. Между тем многочисленные исследования физической подготовленности школьников свидетельствуют, что значительное число подростков, участвующих в испытаниях четвертой ступени комплекса ГТО, не справляются с установленными нормативными требованиями [1; 2; 6]. Данное обстоятельство ставит учителей физической культуры перед необходимостью поиска наиболее эффективных средств и форм занятий физическими упражнениями, которые способны обеспечить школьникам необходимый уровень физической подготовленности.

В системе общего образования задачи развития физических качеств решаются при занятиях физическими упражнениями в урочных и внеурочных формах. При этом наибольшее воздействие на физические кондиции школьников оказывают регулярные занятия в рамках спортивной секции и самостоятельных занятий физическими упражнениями с тренировочной направленностью [5; 7].

При выборе вида физкультурно-спортивных занятий значительное количество детей отдает предпочтение игровым видам спорта. Популярность спортивных игр обеспечивается их эмоциональностью и доступностью для широкого круга школьников. Спортивные игры не только обеспечивают необходимый объем двигательной активности, но и являются действенным средством воспитания социально-значимых личностных качеств школьников [8].

В то же время среди спортивных игр по степени воздействия на физические и функциональные кондиции имеются различия, что находит свое выражение не только в расхождениях с нормативными показателями двигательных способностей, представленных в стандартах спортивной подготовки по видам спорта, но и в их перечне. В частности в отдельных игровых видах, включая волейбол, отсутствуют требования к уровню развития общей выносливости, что может вызывать определенные затруднения при

планировании физической подготовки и ее оценке, которая должна носить комплексный характер.

**Цель исследования** - определить эффективность методики физической подготовки школьников 14-15 лет, занимающихся в секции волейбола.

**Методика и организация исследования.** Исследование проводилось с сентября 2021 г по май 2022 г. на базе МАОУ СОШ № 5 г. Ишима Тюменской области. В исследовании приняли участие 15 девочек 14-15 лет, занимающихся в школьной секции волейбола. Занятия проводились в соответствии с программным материалом по волейболу для учебно-тренировочной группы. Планируемый объем: 10 часов в неделю (520 часов в год), в том числе: 124 часа - ОФП; 78 часов - СФП.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Уровень физической подготовленности на этапах исследования определялся на основании норм комплекса ГТО (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты выполнения норм комплекса ГТО волейболистками 14-15 лет (n=15)**

п/п №	Контрольные упражнения	этап	Выполнение норм комплекса ГТО (%)			
			Золото	Серебро	Бронза	Ниже нормы
1	Бег на 30 м	до	6,7	73,3	20	0
		после	40	40	20	0
2	Челночный бег 3x10м	до	20	60	20	0
		после	53,4	40	6,6	0
3	Бег на 2000м	до	0	53,3	26,7	20
		после	26,6	53,4	13,4	6,6
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	до	6,7	40	20	33,3
		после	6,6	40	46,8	6,6
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	до	6,6	53,3	26,7	13,4
		после	20	53,4	26,6	0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	до	20	46,7	33,3	0
		после	66,8	26,6	6,6	0
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	до	20	33,3	33,3	13,4
		после	20	53,4	20	6,6

Сравнение полученных результатов с нормами четвертой ступени комплекса ГТО показало, что на первом этапе исследования более успешно волейболистки справились с тестами Челночный бег 3x10 м и Прыжок в длину с места, где все испытуемые выполнили установленные нормативы, а более 60% результатов соответствовали золотому и серебряному знакам отличия. В беге на 30 м преобладал (73%) средний уровень подготовленности. Наибольшее количество результатов ниже нормы установлено в отжимании (33%), беге на 2000 м (20%), подъеме туловища и наклоне вперед (13%).

Как показал анализ Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», тесты общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства волейболисток оказались идентичны испытаниям ВФСК ГТО. Исключение

составил только тест «Подтягивание из виса на высокой перекладине», который в комплексе ГТО предусмотрен только для испытуемых мужского пола. При этом переводные нормативы для волейболисток 14-летнего возраста соотносятся с нормами серебряного знака ГТО в подъеме туловища и золотого знака в показателях быстроты, гибкости, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости верхнего плечевого пояса. Таким образом, требованиям стандарта спортивной подготовки соответствовало только 3 (20%) волейболистки в тесте на гибкость и прыжке в длину с места.

С учетом результатов исходного тестирования в содержание тренировочной нагрузки были добавлены средства, направленные на развитие гибкости, силовой и общей выносливости, которые были вынесены на самостоятельные формы занятий.

При повторном тестировании со всеми тестами успешно справились 93% волейболисток. Отдельные результаты ниже нормативных требований (6,6%) сохранились в показателях гибкости, общей и силовой выносливости. Переводные нормы ОФП стандарта спортивной подготовки выполнили: 10 (66,8%) волейболисток в прыжке в длину с места; 6 (40%) - в показателях быстроты; 3 (20%) - в поднимании туловища и наклоне вперед. В целом, во всех тестах отмечен положительный прирост значений (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты тестирования общей физической подготовленности волейболисток 14-15 лет (n=15)**

Контрольные упражнения	этап	Статистические показатели			
		$X \pm m$	t	p	$\Delta$ , %
Челночный бег 3x10 м (с)	до	8,42±0,09	3,8	p<0,01	5,9
	после	7,92±0,1			
Бег на 30 м (с)	до	5,31±0,05	3,4	p<0,01	3,7
	после	5,11±0,1			
Бег 2000м (с)	до	698,7±7,74	2,3	p<0,05	5,1
	после	663±13,3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	до	9,3±0,8	2,1	p<0,05	22,5
	после	11,4±0,6			
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	до	35,6±0,55	1,7	p>0,05	6,1
	после	37,8±1,09			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	до	163,3±3,73	3,1	p<0,01	13,6
	после	180,6±4,06			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	до	9,4±1,18	1,4	p>0,05	22,3
	после	11,5±0,94			

Наиболее существенные изменения зафиксированы в показателях силовой выносливости верхнего плечевого пояса ( $p<0,05$ ) и гибкости ( $p>0,05$ ), где результат улучшился на 22%, а также в прыжке в длину с места, где рост составил 13,6% при 1%-ном уровне значимости. В остальных тестах прирост варьировался от 3,7% ( $p<0,01$ ) в беге на 30 м до 6,1% ( $p>0,05$ ) в поднимании туловища.

**Заключение.** Таким образом, по результатам исследования установлено, что комплексное использование разработанных средств общей физической подготовки в рамках групповых учебно-тренировочных и самостоятельных форм организации занятий в школьной спортивной секции по волейболу позволило повысить уровень физической подготовленности волейболисток 14-15 лет.

#### *Список литературы*

1. Исследование физической подготовленности школьников на основе нормативов комплекса ГТО / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов, Р. И. Садыков [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2019. – № 2(70). – С. 67-69.
2. Петрова, Т. Н. Соответствие уровня физической подготовленности девушек 14-15 лет требованиям ВФСК ГТО / Т. Н. Петрова, Н. Н. Пьянзина // Научно-образовательная среда как основа развития интеллектуального потенциала сельского хозяйства регионов России: Материалы II Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 09 сентября 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 558-561.
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (с изменениями на 18 июля 2022 года)» URL: <https://docs.cntd.ru/document/607175848> (дата обращения: 10.10.2022).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]. URL – <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения – 10.10.2022).
5. Феуерман, В. В. Волейбол - уникальное средство дополнительного образования учащихся 13-15 лет, в Республике Крым / В. В. Феуерман, С. А. Файчак // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации : сборник научных трудов по материалам Крымской региональной научно-практической конференции посвященной 15-летию образования кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, физической реабилитации и оздоровительных технологий Таврической академии, Симферополь, 12–14 апреля 2016 года. – Симферополь: ИП Бровко А.А., 2016. – С. 216-219.
6. Черкасов, В. В. Исследование результатов испытаний I-IV ступеней комплекса «Готов к труду и обороне» в аспекте изменения нормативных требований / В. В. Черкасов, Е. А. Лапаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 474-476.
7. Черкасов, В. В. Физическая подготовка юных футболистов в условиях школьной спортивной секции / В. В. Черкасов, Н. Н. Пестряков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 72-77.
8. Шустиков, Г. Б. Влияние спортивной деятельности на формирование личностных качеств занимающихся / Г. Б. Шустиков, В. В. Фудимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1(83). – С. 163-167.

УДК 796.035:005.216.1:796.058

**АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНТРОЛЬНЫХ  
ИСПЫТАНИЙ ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Реут Степан Евгеньевич,  
Коняхин Михаил Васильевич,  
Трофимович Иван Иванович,  
Зубрицкая Инна Владимировна**

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,  
г. Гомель, Беларусь

*Аннотация:* В статье проведён анализ динамики показателей контрольных упражнений Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ) среди учащихся (17-22 летнего возраста) некоторых вузов г. Гомеля. Полученные данные свидетельствуют о необходимости разработки программ по физической подготовке студенческой молодёжи для сдачи нормативов ГФОК.

*Ключевые слова:* физкультурно-спортивный комплекс; учащиеся; физкультурно-оздоровительный комплекс; здоровый образ жизни; физическая культура; спорт.

**ANALYSIS OF DYNAMICS OF CONTROL TEST INDICATORS OF THE  
STATE SPORTS AND RECREATION CENTER OF THE REPUBLIC OF  
BELARUS**

**Reut Stepan E.,  
Konyashin Mikhail V.,  
Trafimovich Ivan I.,  
Zubritskaya Inna V.**

Francisk Skorina Gomel State University,  
Gomel, Belarus

*Abstract:* The article analyzed the dynamics of control exercises of the State Sports and Recreation Center of the Republic of Belarus (SSRC RB) among students (17-22 years old) of some universities in Gomel. The data obtained indicate the need to develop programs for the physical training of student youth to pass the SSRC standards.

*Key words:* sports complex; students; sports and recreation center; a healthy lifestyle; physical education; sport.

**Актуальность.** В настоящее время общество испытывает необходимость в физически развитых индивидах, формирующих здоровый и крепкий генофонд и находящих своё применение в повседневной жизни, в вооруженных силах, а также на производстве. В связи с этим, не смотря на воздействие не самых благоприятных факторов окружающей среды в нашей стране, постоянно возникает необходимость в систематических занятиях физической культурой для большого числа населения и поддержания его физических показателей на высоком уровне.

Современные научные исследования [1] доказывают, что здоровье человека на (50-55%) зависит от условий и образ его жизни. Ведение здорового