

Материал и методы. В исследование использовались материалы научные публикации, статьи посвященные восточным единоборствам. В работе применялись общенаучные методы: теоретический анализ литературных источников, анализ и синтез.

Результаты и их обсуждение. Отличие восточных единоборств в том, что кроме физического воспитания, уделяется большое внимание духовной сфере. В восточных единоборствах тренера называют «учителем». Различают несколько видов единоборств: айкидо, тхэквондо, ушу, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу, самбо.

Использование на уроках физической культуры элементов данных видов позволит разнообразить уроки, заинтересовать учащихся на занятиях. Опрос учащихся показал, что 73% с большим интересом готовы заниматься восточными единоборствами и проявляют к ним интерес, а 8% из занимающихся в спортивных секциях осваивают восточные виды. Это характерно как для мальчиков, так и для девочек

Важным элементом здорового образа жизни, воспитываемого средствами восточных единоборств, является психофизическая саморегуляция человека. Ее основой являются дыхательные упражнения. Важная роль в этом принадлежит гимнастике цигун, которую можно использовать на занятиях с учащимися специальной медицинской группы, а также в основной группе для восстановления дыхания в конце урока.

Заключение. Использование элементов восточных единоборств на уроках физической культуры в учреждениях общего среднего образования значительно позволит повысить интерес занятий физическими упражнениями, а также способствовать оздоровлению организма учащихся.

1. Максимов, Д.В. Влияния занятий восточными единоборствами на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста / Д.В. Максимов // Мир спорта. – №3. – 2019. – С.23-25.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10–12 ЛЕТ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Голосова И.Ю.,

студентка 5 курса ФГБОУ ВО «ТГПУ имени Л.Н. Толстого»,

г. Тула, Российская Федерация

Научный руководитель – Серёгина О.Б., канд. пед. наук, доцент

Заметное место среди популярных видов спорта занимает волейбол. Его распространенность подчеркивается включением в программу Олимпийских игр двух видов этой игры: классического и пляжного. Поскольку правила игры заметно изменяются в каждом олимпийском цикле, требуется постоянная работа над совершенствованием организации учебно-тренировочного процесса, методик обучения приемам игры и развития соответствующих качеств [2].

За последние десятилетия в игре наблюдаются следующие тенденции:

- введение игрового амплуа «либеро» (отдельный игрок в команде, отвечающий за прием атаки со стороны противника),
- усиление подачи (широкое применение силовой подачи в прыжке как в мужском, так и в женском волейболе),
- активное использование возможности игры ногами в защите,
- применение различных тактических комбинаций, позволяющих значительно увеличивать или замедлять темп игры при усилении действий в атаке [1].

В современной учебно-методической и научно-методической литературе наблюдается недостаточность информации об особенностях обучения технико-тактическим приемам и действиям юных волейболистов в соответствии с современными тенденция-

ми развития игры. Интересным так же является аспект подготовки юных волейболистов в неопределенности игрового амплуа и направленности для соревновательной деятельности в классическом или пляжном волейболе.

Актуальность нашего исследования обусловлена наличием противоречия между необходимостью совершенствования процесса подготовки юных волейболисток и недостаточностью разработанности организационно-методических условий данного процесса с учетом современных тенденций развития игры.

Цель исследования: обосновать и экспериментально апробировать организационно-методические условия подготовки юных волейболисток с учетом современных тенденций развития игры.

Объект исследования: процесс подготовки юных волейболисток в спортивной школе.

Предмет исследования: технико-тактическая подготовленность волейболисток 10–12 лет.

Гипотеза исследования: совершенствованию подготовки юных волейболисток будут способствовать следующие организационно-методические условия:

- использование акробатических элементов для повышения эффективности выполнения игровых действий левой рукой и левой ногой,
- использование элементов футбола для формирования умений и навыков выполнения приемов ногой,
- использование элементов идеомоторной тренировки для повышения точности и стабильности выполнения игровых приемов.

Материал и методы. Базой эксперимента послужили МБУ СШ «Русский медведь» г. Серпухов, где занималась экспериментальная группа (16 спортсменок) и СШ «Зубренок» г. Серпухов, где занималась контрольная группа (16 спортсменок). Занятия в обеих группах проходили три раза в неделю по 2 часа.

Спортсменки занимались по программе спортивной школы, разработанной на основе Типовой программы спортивной подготовки по виду спорта волейбол (этап начальной подготовки).

Тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся в соответствии с программой педагогического эксперимента, особенностью которого являлись организационно-методические условия, разработанные на основе анализа специальной литературы и положенных в основу гипотезы нашего исследования.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлены результаты констатирующего и формирующего экспериментов, по которым видно, что до эксперимента достоверных различий не выявлено, после эксперимента достоверные различия между группами выявлены по показателям: выполнение нападающего удара, подачи в зону 4-5, доводки в зону 2-3, верхней передачи из зоны 2-3 в зону 4. При сравнении динамики показателей в контрольной и экспериментальной группах видно, что в экспериментальной группе улучшение на достоверном уровне произошло по большему количеству показателей и с большим эффектом.

Таблица 1 – Результаты диагностики физической подготовленности учащихся до и после эксперимента

Тест	До эксперимента			После эксперимента			Внутри	
	Контр.	Экспер.	t	Контр.	Экспер.	t	t к	t э
Бег 10 м	3,93±0,12	4,03±0,09	0,6	3,91±0,1	3,93±0,07	0,2	0,1	0,9
Бег 6 мин	973,6±4,9	971,6±5,8	0,3	980,6±4,9	983,6±5,8	0,7	1,01	1,8
Сгибание-разгиб. туловища из п. лежа за 30 с	20,1±0,6	20,7±0,9	0,8	22,3±0,35	23,5±0,8	1,2	2,6	2,9
Бег «Ёлочка»	32,3±0,33	32,4±0,35	0,2	31,1±0,4	30,6±0,63	0,9	2,3	2,5

Имитация нападающего удара	25,4±0,25	25,7±0,17	0,3	26,5±0,32	27,4±0,21	1,2	2,7	3,2
Ускорение за мячом	3,3±0,07	3,4±0,1	0,8	3,7±0,15	4,1±0,24	1,4	2,4	2,7
10 нападающих ударов	6,7±0,35	6,9±0,34	0,4	6,9±0,33	7,8±0,22	2,3	0,4	2,2
Подача в зону 4-5 (из 5 попыток)	3,3±0,05	3,2±0,07	1,2	3,6±0,1	4,2±0,15	2,7	2,6	2,8
Доводка мяча в зону 2-3 из зоны 5-6 из 10 попыток	6,4±0,2	6,3±0,18	0,4	6,8±0,3	7,6±0,18	2,3	1,1	3,1
Верхняя передача из зоны 2-3 в зону 4 (5 попыток)	3,8±0,07	3,7±0,05	1,1	3,9±0,09	4,5±0,2	2,7	0,9	3,2

Примечание: при $t = 2,04$ ($p < 0,05$); при $t = 2,75$ ($p < 0,01$); при $t = 3,65$ ($p < 0,001$)

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод о позитивном влиянии создаваемых нами организационно-методических условий в учебно-тренировочном процессе волейболисток 10-12 лет, сформулированных в гипотезе исследования. Таким образом гипотеза подтверждена. Результаты исследования имеют практическую значимость и могут быть использованы тренерами по волейболу.

1. Гончарова А. В. Повышение надежности защитных действий волейболисток с учетом решения спортивных двигательных задач / А. В. Гончаров // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №12. – С. 45-48.

2. Селезнева О. В. Начальное обучение техническим приемам волейбола вы-сокорослых девочек 13-14 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2012.– 24 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ДРУГИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УЛУЧШЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И УСПЕВАЕМОСТЬ В ШКОЛЕ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОЖИРЕНИЕМ И ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Горбач А.В.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машиерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Ефременко И.И., канд. биол. наук, доцент

Оценить, улучшают ли влияние в области правильного питания, физической активности, сидячего образа жизни и поведенческой терапии на успеваемость в школе, когнитивные функции и будущий успех у детей и подростков с ожирением или избыточной массой тела.

Распространенность детского и подросткового ожирения высока. Для профилактики и лечения ожирения рекомендуется изменить образ жизни в сторону здорового питания, увеличить физическую активность и уменьшить сидячий образ жизни. Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что изменение этих форм поведения в отношении здоровья может улучшить когнитивные функции и школьную успеваемость детей и подростков в целом.

Физическая активность может влиять на когнитивные функции и успеваемость в школе через физиологические механизмы: улучшение кровообращения, повышение уровня нейротрофинов и нейротрансмиттеров. Состав рациона питания может повлиять на когнитивные способности, изменяя нейротрофические и нейроэндокринные факторы, способствующие пролиферации, дифференцировке, поддержанию жизнеспособности и функционирования нейронов. Эти факторы снижаются за счет высокоэнергетических диет, содержащих насыщенные жиры и простые сахара, и увеличиваются за счет диет, богатых омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами и микроэлементами.