

REFERENCES

1. Petrova, S.A. and Savchenko, O.G. (2013), "Historical analysis of the problem of personnel training for the municipal service of Russia from the 15th century to the beginning of the 19th century", *Bulletin of Samara State University of Economics*, No 12 (110), pp.149–153.

Контактная информация: savoed15@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27.03.2023

УДК 796.325

**РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Вера Владимировна Антонова, студент; Ольга Антоновна Шаль, студент, Нижегородский государственный педагогический университета им. Козьмы Минина, Нижний Новгород

Аннотация

Проведенное исследование базируется на предположении о том, что разработанная программа тренировочных занятий для детей и взрослых в условиях секционных занятий по волейболу положительно повлияет на развитие их скоростных способностей. Отобрана оценка сензитивных периодов развития скоростных способностей детей. Рассмотрены возрастные особенности школьников в условиях секционных занятий волейболом. Разработана программа тренировочных занятий на развитие скоростных способностей детей 11-12 лет и взрослых в условиях секционных занятий волейболом, которая благотворно повлияет на развитие детского организма и поддержание организма взрослого.

Ключевые слова: дети и взрослые, развитие скоростных способностей, секционные занятия, сензитивные периоды развития, волейбол, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p408-411

**DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED QUALITIES IN CHILDREN AND ADULTS
INVOLVED IN THE VOLLEYBALL SECTION**

Ivan Aleksandrovich Sedov, the senior teacher, Yulia Sergeevna Krasilnikova, the senior teacher; Vera Vladimirovna Antonova, the student, Olga Antonovna Shal, the student, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Abstract

The conducted research is based on the assumption that the developed program of training sessions for children and adults in the conditions of sectional volleyball classes will positively affect the development of their speed abilities. The assessment of sensitive periods of development of children's speed abilities is displayed. The age characteristics of schoolchildren in the conditions of sectional volleyball classes are considered. A program of training sessions has been developed to develop the speed abilities of children aged 11-12 and adults in the conditions of sectional volleyball classes, which will have a beneficial effect on the development of the child's body and the maintenance of the adult's body.

Keywords: children and adults, development of speed abilities, sectional classes, sensitive periods of development, volleyball, physical culture.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – распространенный в России вид спорта. Такая увлеченность этой игрой объясняется высокой эмоциональностью и легкостью правил. Для детей и взрослых этот вид спорта обеспечивает физическую подготовку: развитие силы, выносливости, дыхания и скорости, то есть является средством физического воспитания. Игра в волейбол –

эффективный способ укрепления здоровья и физического развития. Перемещения в волейболе совершаются основным образом с помощью ходьбы, бега, скачков и выпадов. Для того, чтобы игра была успешной, волейболисты должны обладать быстротой, ловкостью и точностью движений.

Процесс совершенствования подготовки волейболистов безграничен, так как организм человека не полностью изучен с физиологической точки зрения, что описывается в статье «Волейбол» Чернобровкина Дмитрия Викторовича и Волковой Елены Дмитриевны [1]. В каждой школе обязательно отведено время на занятия по волейболу. Также существуют внешкольные секции для детей, взрослых и совместных занятий родителей с детьми. Именно последнюю категорию мы рассмотрим в данной статье.

Целью исследования является разработка программы тренировочных занятий на развитие скоростных способностей у детей 11-12 лет и взрослых занимающихся в секции по волейболу.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для организации исследования применялись методы анализа литературы, научных статей. Особенности развития скоростных качеств у детей 11-12 лет занимающихся в секции по волейболу существенно различаются. Стоит отметить, что скоростные способности характеризуются способностью совершать двигательные действия с определенной скоростью и в минимальный промежуток времени. Как показал анализ, у детей 11-12 лет возникает высокая потребность в двигательной активности. Значительное внимание уделяется воспитанию быстроты. В волейболе для каждого игрока важно мгновенно среагировать на передачу мяча соперником, чтобы не допустить его падения на свое поле.

По В.А. Муравьеву и Н.Н. Назаровой [2] сенситивные периоды развития скоростно-силовых и способности и скорость двигательной реакции развиваются как у мальчиков, так и у девочек к 11-12 годам. Волейбол является командной игрой, требующей быстрого перемещения с одной зоны на другую. Секционные занятия по волейболу позволяют развивать скоростные качества детей 11-12 лет.

В возрасте 11-12 лет человек вступает в период подросткового возраста, который длится до 14-15 лет. Они уже не дети, но еще и не взрослые. Мышление школьников приобретает новый характер, а именно – становится наглядно-образным. Поэтому основным методом обучения в данном возрасте является наглядный, что подробно описывает Д.А. Бухарева и Е.И. Коробейникова [3] в статье «Волейбол и его влияние на здоровье человека».

Большое значение для развития мышления в этом возрасте являются игры. В том числе занятия спортом в игровом формате, таком как волейбол.

Для взрослых занятия волейболом также приносят много пользы. Например, регулярные занятия улучшают работу сердечной мышцы, налаживают работу кровообращения, из-за расширения сосудов. Укрепляется мышечно-связочный аппарат, за счет осуществления прыжков. Совершенствуются общие психологические качества, такие как: воля, внимание, мышление, воображение, память, умение управлять эмоциями. Физическая нагрузка во время занятий помогает избавиться от стресса, развивает чувство уверенности, доверия и ответственности, что хорошо как для взрослых, так и для подростков [4, 5].

Организация совместной деятельности детей и взрослых в условиях секционных занятий волейболом не только повышает и восполняет дефицит двигательной активности, но и устанавливает доверительные отношения между родителями и детьми. Для создания взаимодействия может послужить игровая форма. Для этой формы взаимодействия характерно «сюжетное» объединение, которое может быть реализовано в волейболе. Такая форма взаимодействия детей и взрослых позволяет проявить творчество, инициативность, самостоятельность, находчивость, что благотворно влияет на отношения между родителем и ребенком.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Авторами была разработана программа тренировочных занятий, включающая упражнения для развития скоростных способностей детей и взрослых на секции по волейболу.

Таблица – Упражнения для развития техники и общей физической подготовки детей и взрослых в секции по волейболу

Перечень упражнений для развития техники и общей физической подготовки детей и взрослых занимающихся в секции по волейболу.	
Наименование упражнения	Дозировка (дети 11-12 и взрослые)
1. Прыжки вверх из полуприседа. По команде поймать мяч руками. Между промежутком команды «Внимание!» и «Марш!» от 5–10 секунд.	4 подх. 10–15 раз
2. Броски и ловля в/б мяча двумя руками снизу.	30 раз
3. Броски и ловля в/б мяча в стену из-за головы.	30 раз
4. По сигналу участники бросают в/б мяч и выполняют ускорение, чтобы остановить его.	10–15 раз
1. Принять положение приседа во время бега быстро, по особому сигналу учителя.	4 подх. по 25 раз
2. Выполнение передач двумя руками снизу с набрасыванием (в парах).	25 передач
3. Выполнение передач двумя руками сверху с набрасыванием (в парах).	25 передач
4. Ребенок, стоя за линией должен добросить/перебросить в/б мяч через сетку, взрослый за линией выполняет верхнюю/нижнюю подачу в/б мяча через сетку.	20–25 раз
1. И. п. – лежа на спине, ступни прижать полу, руки крестом, за головой. Приподнять туловище, округляя спину.	4 подх. по 20 раз
2. Запрыгивания на скамью, с последующей ловлей мяча.	4х10 раз
3. Передача мяча из зоны №1 в зону №3, из зоны №3 передача мяча партнеру в зону №4, чтобы он выполнил нападающий удар (2 ребенка + 1 взрослый).	3-4 круга
1. И. п. – упор лежа, руки на ширине плеч, кисти вперед, руки разведены. Сгибаю руки, необходимо коснуться грудью пола.	4 подх. по 10 раз
2. Эстафеты с волейбольным мячом (6 эстафет)	4 подхода
3. Ребенок выполняет нападающий удар двумя руками сверху/двумя руками снизу. Взрослый выполняет нападающий удар одной рукой с места.	10–15 раз
4. Игра в волейбол	

Таким образом, проанализировав научно – методическую литературу и изучив возрастные особенности детей 11-12 лет и взрослых можно сделать вывод, что развитие скоростных способностей в условиях секционных занятий волейболом может быть организовано совместно. В представленной программе тренировочных занятий детей и взрослых по волейболу совмещена техническая и скоростная составляющая, организованная при помощи повторного метода. Данные упражнения могут быть применены на занятиях в условиях общего и дополнительного образования с участием родителей детей.

Проведенное исследование базируется на предположении о том, что разработанная программа тренировочных занятий для детей и взрослых в условиях секционных занятий по волейболу положительно повлияет на развитие их скоростных способностей. Отобразена оценка сензитивных периодов развития скоростных способностей детей. Рассмотрены возрастные особенности школьников в условиях секционных занятий волейболом. Разработана программа тренировочных занятий на развитие скоростных способностей детей 11-12 лет и взрослых в условиях секционных занятий волейболом, которая благотворно повлияет на развитие детского организма и поддержание организма взрослого.

ВЫВОДЫ

Организация совместной деятельности детей и взрослых в условиях секционных занятий волейболом не только повышает и восполняет дефицит двигательной активности, но и устанавливает доверительные отношения между родителями и детьми. Для создания взаимодействия может послужить игровая форма. Для этой формы взаимодействия характерно «сюжетное» объединение, которое может быть реализовано в волейболе. Такая форма взаимодействия детей и взрослых позволяет проявить творчество, инициативность, самостоятельность, находчивость, что благотворно влияет на отношения между родителем

и ребенком. Авторами была разработана программа тренировочных занятий, включающая упражнения для развития скоростных способностей детей и взрослых на секции по волейболу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чернобровкин Д.В. Волейбол / Д.В. Чернобровкин, Е.В. Волкова // Наука-2020 – 2021. – № 4 (49). – С. 219–229.
2. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков : учебное пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – Москва : Дрофа, . – 2009. – 125 с.
3. Бухарева Д.А. Волейбол и его влияние на здоровье человека/ Д.А. Бухарева, Е.И. Коробейникова / Наука-2020 – 2022. – №5(59). –>С.–5–9.
4. Рефлексивно-персонализированная модель формирования педагогической позиции наставника по развитию / Г.А. Игнатъева, А.В. Гришина, Э. К. Самерханова, О.В. Тулупова. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-12. // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 4.
5. Шустова, Л.П. Развитие компетентности учителей физической культуры в вопросах гендерного подхода в образовании / Л.П. Шустова, С.В. Данилов, Н.И. Кузнецова. – DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4. / Вестник Мининского университета. – 2021. – Т. 9, № 3(36).

REFERENCES

1. Chernobrovkin, D.V. and Volkova, E.V. (2021), “Volleyball”, Science-2020, No. 4 (49), pp. 219–229.
2. Muravyov, V.A. and Nazarova, N.N. (2009), Harmony of physical development and health of children and adolescents, Drofa, Moscow.
3. Bukhareva, D.A., and Korobeynikova, E.I. (2022), “Volleyball and its impact on human health”, Science-2020, No. (59), pp. 5–9.
4. Ignatiev, G.A., Grishin, A.V., Samerkhanov, E.K. and Tulupov, O.V. (2022), “Reflexive-personalized model of the formation of the pedagogical position of a development mentor”, Vestnik of Minin University, Vol. 10, No. 4, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-4-12.
5. Shustova, L.P. Danilov, S.V. and Kuznetsova, N.I. (2021), “Development of the competence of physical education teachers in matters of gender approach in education”, Vestnik of Minin University, Vol. 9, No. 3 (36), DOI 10.26795/2307-1281-2021-9-3-4.

Контактная информация: irkutskaaam@gmail.com

Статья поступила в редакцию 21.03.2023

УДК 796:004

ФИДЖИТАЛ-ИГРЫ КАК ИНТЕГРИРОВАНИЕ СПОРТА И КИБЕРСПОРТА ВНУТРИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Дарья Сергеевна Трусова, студент, Вера Владимировна Антонова, студент, Нижегородский государственный педагогический университета им. Козьмы Минина, Нижний Новгород

Аннотация

Киберспорт – это вид спортивной активности, в которой студенты формируют профессиональные компетенции, развивают и тренируют как умственные, так и физические навыки. В данной работе представлена анализ научно-методической литературы на тему развития информационно-коммуникационных технологий в современном мире, способствующих объединению двух совершенно разных видов деятельности и формированию новой фиджитал реальности, которая предполагает взаимодействие между физической культурой и искусственным интеллектом. Представлен опыт и перспективы организации спорта и киберспорта в условиях соревновательных дисциплин со студентами в педагогическом вузе.

Ключевые слова: Киберспорт, фиджитал-игры, соревновательные дисциплины, компьютерные игры, искусственный интеллект, виртуальный мир.