

УДК 373.6:796.011.3:796.325

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ

Л. П. Кравчук¹, Т.Є. Яворська¹

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40. Житомир, 10008, Україна

Фізична культура в школі є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості та системи фізичного виховання школярів, основним елементом якої є процес розвитку рухових здібностей, що сприяє вирішенню багатьох завдань: від всебічно-гармонійного розвитку до підвищення адаптивних властивостей організму.

Актуальність дослідження полягає в тому, що в процесі викладання фізичної культури вчитель повинен використовувати найбільш ефективні методи вивчення рухових дій, розвивати в учнів фізичні якості, вдосконалювати їх, досягати високих результатів фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Відомо, одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей. Тому, поєднуючи секційні заняття з волейболу з загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процеси всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення. Для виконання поставлених завдань необхідно формувати знання з фізичної культури, позитивні мотиви й потребу до цих занять, виховувати бажання систематично займатися фізичною культурою, відвідувати секційні заняття й отримувати задоволення від цього.

Проблема фізичної підготовки школярів середнього віку та розвитку рухових здібностей учнів досліджувалася у працях таких вчених, як Б.П. Ашмаріна, М.М. Булатової; Т.Ю. Круцевич; Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова; О.М. Худолея; Б.М. Шияна тощо. Значимість фізичної підготовки для

забезпечення спортивних досягнень в більшості видах спорту, в тому числі і волейболі, привертала увагу спеціалістів різного профілю, зокрема Ю.Д. Железняка; А.Н. Беляєва; В. І. Гнатчука; В.Н. Платонова та ін. Проте, питання спрямованого впливу секційних занять із волейболу на оптимізацію фізичної підготовки школярів середнього віку недостатньо розкриті.

Метою нашої статті є теоретично обґрунтувати особливості впливу секційних занять із волейболу на оптимізацію фізичної підготовки школярів середнього віку.

Як відомо, єдиний процес спортивного тренування волейболістів складають шість органічно взаємозалежних видів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної. Фізична підготовка волейболістів відіграє найважливішу роль в сучасній системі спортивного тренування - вона створює сприятливі передумови для вирішення завдань техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки [3].

Фізична підготовка являє собою виховання рухових (фізичних) якостей, здібностей, що необхідні волейболісту в його ігровій діяльності. Фізичні якості - це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію. У фізичному вихованні школярів середнього віку 40 % часу відводиться на формування рухових навичок і 60 % на розвиток рухових функцій.

Середній шкільний вік є сприятливим для розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей. Відомо, основу фізичної підготовки волейболістів становить швидкісно-силова підготовка та розвиток сили, швидкості в поєднаннях, впливаючи із специфіки ігри у волейбол. Якщо подивитися на техніку волейболу, можна помітити, що взаємодія швидкості та сили займає провідну роль в здійсненні результативності технічних прийомів гри, зокрема нападаючого удару, захисних дій [1; 2].

У різних видах спорту потрібен переважний розвиток певних фізичних якостей. Поряд з цим, з метою більш ґрунтовного дослідження впливу секційних занять із волейболу на розвиток фізичних якостей та оптимізацію фізичної підготовки школярів середнього віку, ми визначали рівень розвитку сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), швидкості (біг 30 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), спритності (човниковий біг) та гнучкості (нахил вперед із положення сидячи). Для виявлення динаміки зміни рівня розвитку фізичних якостей в учнів під час проходження навчального модулю «волейбол», були проведені два заміри всіх видів тестувань.

У результаті нашого дослідження визначено, що заняття в секціях із волейболу значно підвищують та посилюють розвиток фізичних якостей школярів середнього віку експериментальної групи, що виражається у збільшенні силових можливостей, швидкості, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності та гнучкості, порівняно з групою контролю. Показники в усіх тестових завданнях учнів контрольної групи виявилися дещо нижчими.

Таким чином, розвиток та вдосконалення фізичних якостей є однією з найважливіших і невід'ємних складових процесу фізичної підготовки волейболістів. Аналіз змін показників фізичної підготовки школярів середнього віку під впливом секційних занять волейболом протягом навчального року підтвердив гіпотезу дослідження щодо ефективності та позитивного впливу занять волейболом.

Література:

1. *Беляев А. А.* Волейбол : ученик для студентов вузов физической культуры / А. А. Беляев. М., 2002. -207 с.
2. *Железняк Ю. Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2002. - 264 с.

З.Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К. Олимпийская литература, 1997. - 583 с.