

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Володимир Морозович¹

¹Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Важливе місце в системі спортивної підготовки належить розвитку фізичних якостей спортсменів різних спеціалізацій. Однією з проблем підготовки юних волейболістів є теоретичне обґрунтування розвитку рухових здібностей [8; 31]. Сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до розвитку різних сторін підготовленості спортсменів, і особливо, до загальної і спеціальної фізичної підготовки. Обумовлено це тим, що в сучасному волейболі основні прийоми гри необхідно виконувати з однаковою ефективністю протягом тривалого часу, при цьому значно посилюється темп гри, зростає сила ударів, і можливості захисних дій [2].

В спортивній фізіології існують уявлення про те, що успіхи дітей при заняттях фізичними вправами та спортом залежать від комплексу психофізіологічних та моторних якостей, а також від морфологічних особливостей і функціональних можливостей вегетативних систем індивіда. Хоча при відборі висуваються специфічні для окремого виду спорту вимоги, що визначають валідність окремих психофізіологічних та морфофункціональних показників, все це не виключає значення загальних критеріїв, що забезпечують правильний вибір спортивної спеціалізації і оцінку перспективності спортивних досягнень дітей та підлітків [3; 4].

Різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі [3]. Заняття волейболом виробляють такі цінні якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Заняття волейболом сприяють удосконаленню психіки учнів за умов активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної, змагальної і фізкультурно-масової діяльності [2].

Мета роботи – розробити та науково обґрунтувати методику удосконалення навчально-тренувальних занять з волейболу, спрямованих на оптимізацію фізичного стану школярів-старшокласників.

У дослідженні використовували комплекс взаємопов'язаних **методів**: загальнонаукових – аналізу, систематизації, узагальнення даних літературних джерел, документальних й емпіричних матеріалів, методів отримання ретроспективної інформації, збору поточної інформації; медико-біологічних – антропометрії, спірометрії, пульсометрії, динамометрії. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики.

Було обстежено 70 школярів 15–16 років. Контрольну групу (36 осіб) становили школярі, які займаються фізичною культурою за шкільною програмою, за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Експериментальну групу (34 особи) склали школярі, що займаються у секції волейболу Ковельської дитячо-юнацької спортивної школи.

Результати дослідження. Заняття у секціях з видів спорту потрібно розглядати як можливість отримати оптимальний об'єм рухового навантаження, який потрібен для нормального функціонування організму, його росту та розвитку на фоні росту (підвищення) професійної майстерності.

Аналіз існуючих програм для секційних занять з волейболу [1-4] показав, що у віці 15–16 років автори рекомендують збільшувати кількість навчально-тренувальних годин техніко-тактичної підготовки за рахунок зменшення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Разом з тим, вік 15–16 років у високорослих школярів характеризується певним напруженням функціональних систем організму та зниженням фізичної працездатності.

Враховуючи зазначене, ми запропонували методичні прийоми удосконалення тренувальних занять, які спрямовані на активізацію м'язової діяльності, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму. Для покращення фізичної працездатності застосовували навчальну гру та інші види рухової діяльності з елементами волейболу, які давали можливість виконувати короткочасну роботу з високою інтенсивністю та нетривалими паузами відпочинку. Тренувальний вплив цього підходу полягає, передусім, у розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи. Завдяки багаторазовому повторенню вправи вдосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму.

Було встановлено, що за показниками фізичного розвитку школярі, що займаються волейболом, переважають своїх однолітків неспортсменів. Зокрема, за рядом антропометричних показників юні

волейболісти значно випереджають своїх ровесників із загальноосвітніх класів. Причому, в період з 15 до 16 років ріст, маса тіла, індекс Кетле, жировий та м'язовий компоненти складу тіла у спортсменів змінюється мало, а у школярів контрольної групи спостерігаються значні прирости цих показників.

Дослідження функціонального розвитку серцево-судинної системи показало, що заняття волейболом в умовах запропонованих методичних прийомів сприяють більш ефективній її роботі в 15–16-річних спортсменів, що виражається в меншій частоті серцевих скорочень.

Виявлено позитивний вплив занять волейболом в умовах секційних занять на власне швидкісно-силові здібності та кистьову і станову динамометрію. Систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ у волейболі позитивно впливає на організм. Під час заняття волейболом відбувається полегшення діяльності органів крово- та лімфообігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, знижується підвищений тонуусу в артеріолах, змінюється просвіт капілярів, полегшується роботи серця, пов'язана із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин. У результаті занять підвищується працездатність як серцевого м'яза, так і всього організму.

Висновки. Реалізація запропонованих методичних прийомів в комплексі з урахуванням особливостей функціонального та рухового розвитку дають змогу підвищити результативність педагогічного процесу, збільшити зацікавленість школярів у заняттях фізичними вправами й таким чином сприяти формуванню в них оптимального фізичного стану. Показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи, фізичного розвитку та силових можливостей доцільно використовувати при організації та плануванні навчально тренувальних занять волейболістів 15–16 років на етапі їх початкової підготовки.

Джерела та література

1. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу. URL: http://journals.uran.ua/cvs_konf/article/download/166662/166010
3. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
4. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років / Я.Малойван та ін. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2016. № 3. С. 124–127.