

- Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
 4. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А. Дяченко, В.М.Костюкевич // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
 5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 6. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры. А. Беляев, Ю. Железняк, Н. Карполь, М. Савин // Под ред.: А. Беляев, М. Савин/ Изд-во СпортАкадемПресс. – 2002.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

Синиця Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті наголошується на важливості створення мотивації у учнів до занять фізичними вправами, як варіант наведено приклад використання засобів спортивних ігор. Представлені дані оцінки фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку, які займаються в секції з волейболу.

Summary. The article stresses the importance of motivating students to exercise as an option is an example of the use of sports. The data evaluation of physical properties of elementary school children who are engaged in the section volleyball.

Актуальність. Аналіз публікацій. Однією з головних причин критичного становища щодо низького рівня здоров'я і фізичного стану у учнів різних вікових груп дослідники називають відсутність в середній загальноосвітній школі систематичної і комплексної роботи з формування мотивації до занять фізичною культурою в силу відсутності методичних підходів у вирішенні даного питання (Н. В. Москаленко, 2012, В. Г. Ареф'єв, 2014; А.А. Дяченко, 2015) [1].

У галузі фізичного виховання в більшості випадків спостерігається утилітарна установка на фізичний розвиток і фізичну підготовленість підлітків. У той же час, згідно з психологічною теорією діяльності (О. Н. Леонтьєв, 1983; Є. П. Ільїн, 2006), виховний ефект будь-якої діяльності, перш за все, залежить від адекватної мотивації включення в цю діяльність особистості. Що характерно, сучасна концепція змісту освіти з фізичної культури орієнтує розвиток навчального предмета на формування інтересу школярів до занять фізичними вправами.

Багато дослідників відзначають значні можливості вирішення проблеми мотивації до регулярних занять фізичним вихованням за допомогою методик і технологій спортивного тренування.

Мета – визначити показники основних фізичних якостей учнів 9-10 років, які займаються у секції з волейболу.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань застосовували такі методи, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження, педагогічне тестування, математична статистика. Для дослідження нами обрано групу учнів, які займаються у шкільній секції з волейболу два рази на тиждень.

Результати дослідження. Волейбол є олімпійським видом спорту, що додає йому популярності. Волейбол постійно розвивається, змінюються правила гри, з'являються нові види ігрової діяльності, змагань, як, наприклад, пляжний волейбол. Одним з головних достоїнств гри в волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей і на їх основі – рухових здібностей школярів молодших класів. Без сили немає результативної подачі, без швидкості не можна організувати ефективну гру в захисті і нападі, без гнучкості не вдається забити в аут м'яч, а спритність як здатність завжди супроводжує гру команд високого класу.

Цікавим є дослідження рівня розвитку фізичних якостей школярів, що займаються волейболом та порівняння цих даних із результатами школярів, що не відвідують секційні заняття.

Нами проводились спостереження за шкільною секцією з волейболу, активністю учнів на тренувальному занятті, їхнім настроєм, самопочуттям, мотивацією до виконання вправ.

Наприкінці навчального року були проведені тести для оцінки рівня розвитку фізичним якостей. Окрім стандартних тестів, що передбачені Державною системою тестів України [4], нами проведено тести для визначення спеціальної фізичної підготовленості юних волейболістів : «Стрибок вгору, дві ноги разом, см» та «Різниця висоти вистрибування з коловими рухами руками і без них, см» (табл.1).

Дані тести обрані спираючись на аналіз літератури, зокрема дослідженнями Ковцун В.І. визначено, що гра у волейбол відрізняється від інших ігрових видів спорту значним відсотком стрибків вгору, відштовхуваннями переважно з обох ніг при виконанні нападаючих ударів та блокування [5,6].

Таблиця 1

**Фізична підготовленість дітей 9-10 років,
які займаються в секції з волейболу (n=25)**

№ п/п	Тести	Стать	\bar{x}	S
1.	«Вис на зігнутих руках», с	Дівчата	20,66	3,16
		Хлопці	21,73	3,73

2.	«Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 30 сек»	Дівчата	25,16	2,47
		Хлопці	24,67	2,74
3.	«Стрибок вгору, дві ноги разом, см»	Дівчата	30,15	2,33
		Хлопці	30,53	2,07
4.	Різниця висоти вистрибування з коловими рухами руками і без них, см	Дівчата	5,56	0,82
		Хлопці	5,69	0,73
5.	«Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві», см	Дівчата	7,94	1,30
		Хлопці	6,67	1,04

Аналіз даних таблиці та порівняння результатів із відповідними віковими нормами дозволяє констатувати, що за показниками у тестах як хлопчики, так і дівчатка мають «вище середнього» рівень розвитку усіх фізичних якостей.

Висновки. Використання засобів спортивних ігор та залучення школярів до регулярних занять у спортивних секціях дозволяє підвищити рівень розвитку фізичних якостей учнів.

Література.

1. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
2. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
3. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
4. Круцевич Т. Ю. Методи исследования индивидуального здоровья детей и подростков / Круцевич Т. Ю. – Киев : [б. и.], 1999. – С. 32–35.
5. Ковцун В.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів і поточний контроль / В.І. Ковтун // Здоров'я, фізична культура і спорт: Науковий вісник Волинського державного університету. – №7. – 1999 – С. 144-147.
6. Корягін В.М. Оцінка термінового тренувального ефекту вправ у юних волейболістів / В.М. Корягін, В.І. Ковцун // Тези матеріалів четвертого Міжнародного наукового конгресу: “Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации”. – Киев, 2000. – С. 59.
7. Яковлів В.Л., Ковальчук А.А. Психічний стан волейболісток Глухівського національного педагогічного університету під впливом експериментальної методики в умовах вищого навчального закладу // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 8. – С. 194-198.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК