

УДК 373.5:796.325

Кожанова О.С.,

старший викладач

кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Гуманітарного інституту

Київського університету імені Бориса Грінченка,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

майстер спорту України з художньої гімнастики;

Косік Н.Л.,

старший викладач

кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Гуманітарного інституту

Київського університету імені Бориса Грінченка;

Косік М.С.,

старший викладач

кафедри фізичної культури та спортивної майстерності

Гуманітарного інституту

Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

У статті розповідається про дослідження, у ході яких були виявлені проблеми й фактори, що регламентують ефективність впливу занять волейболом на фізичну підготовленість учнів 9 класів. Обґрунтовано розроблену програму підвищення швидкісних та координаційних якостей учнів середніх класів та доведено її ефективність.

Ключові слова: волейбол, фізична підготовленість, учні середніх класів, швидкість, координація.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. У системі фізичного виховання школярів важливе місце належить волейболу. Цей вид спорту включений як самостійний розділ у програму з фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл [2]. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та неурочних форм занять з фізичної культури школярів [5, 8].

Волейбол як один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту одержав всесвітнє визнання. Він вирізняється простотою правил і обладнання, високим оздоровчим ефектом, емоційністю та доступністю [3, 10]. Широкий діапазон його фізіологічного впливу на організм гравців у сполученні з нескладними правилами і посильними ігровими прийомами дає змогу займатися цією доступною грою починаючи з 5 класу загальноосвітньої школи [9].

Гра у волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово змінювати рухи за направленістю і швидкістю, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. Постійна зміна ігрових ситуацій розвиває у волейболіста уміння швидко засвоювати нові рухові і миттєво перелаштовувати рухову діяльність. У міру освоєння прийомів гри рівень координаційних труднощів, з якими стикається волейболіст, постійно підвищується: потрібна більш висока точність рухів, уміння реагувати на раптові зміни обстановки [1, 4]. Загалом волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку у школярів багатьох цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності.

У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи підготовки учнів середніх класів з волейболу, адже проблема розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження — підвищити рівень фізичної підготовленості учнів 9 класів за допомогою занять волейболом.

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математично-статистичної обробки отриманих даних.

Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базі ЗОШ № 11 Дніпровського району м. Києва. У дослідженні взяли участь 30 учнів 9 класів, в анкетному опитуванні — 30 учителів фізичного виховання з різних областей України (Житомирської, Рівненської, Київської), педагогічний досвід яких перевищує 6 років.

Результати дослідження. У результаті анкетування було встановлено, що всі вчителі мають уявлення про волейбол, хоч і не займалися ним професійно. Їхній педагогічний досвід складає не менше 6 років, тож ми можемо покладатися на їхні відповіді. Було підтверджено, що в кожній школі проводиться модуль «Волейбол». Всі вчителі погодилися з твердженням, що волейбол впливає на фізичні якості дітей.

У результаті констатуючого експерименту (педагогічне тестування) ми отримали результати досягнень учнів ($n = 30$).

У ході формуючого експерименту було встановлено, що основна група учнів ($n = 15$) після 2 місяців занять за наведеною програмою покращила результати повторних тестів, а саме:

1) результати тесту «Волейбольна ялинка» після 2 місяців занять за наведеною програмою показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився приблизно на 13,5 %, а середній залишився незмінним;

2) результати тесту «Стрибок з глибокого присіду» показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився приблизно на 6,6 %, а середній — на 13,3 %;

3) результати тесту «Стрибкова витривалість» показали, що високий і середній рівні фізичної підготовленості збільшилися приблизно на 6,6 %;

4) результати тесту «Реактивність ніг» показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився приблизно на 6,7 %, а середній — на 20 %;

5) результати тесту «Визначення точності виконання прямої подачі м'яча» показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився приблизно на 3,3 %, а середній — на 6,7 %;

6) результати тесту «Визначення точності виконання верхньої передачі м'яча» показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився приблизно на 6,7 %, а середній — на 6,6 %;

7) результати тесту «Визначення точності виконання нижньої передачі м'яча» показали, що високий рівень фізичної підготовленості збільшився на 13,3 %, а середній — на 6,7 % (рис. 1).

У результаті формуючого експерименту було встановлено, що основна група учнів ($n = 15$) мала покращені показники рівня досягнень після 2 місяців тренувань за запропонованою програмою. Встановлено, що запропонована програма мала позитивний вплив на показники рівня досягнень учнів у виконуваних тестах.

Таким чином, запропонована програма та розроблені практичні рекомендації, а також комплекси фізичних вправ можуть бути використані на семінарах з підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та використовуватися ними безпосередньо на уроках з фізичної культури в урочний та позаурочний час зі школярами середніх класів при проведенні модуля «Волейбол».

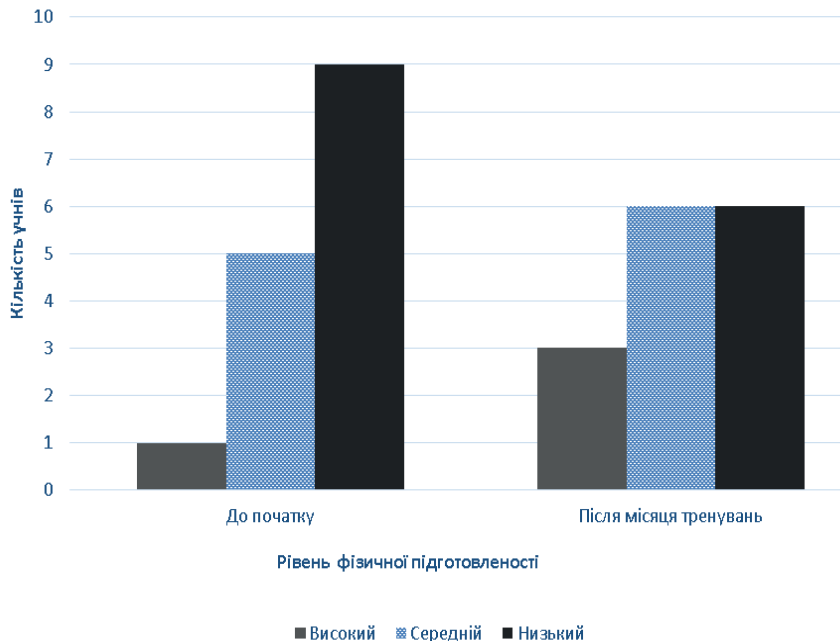


Рис. 1. Динаміка зміни показників технічних здібностей учнів основної групи (n = 15) за результатами тесту «Визначення точності виконання нижньої передачі м'яча» після впровадження програми занять

Висновки. Проаналізувавши науково-методичні дані вітчизняних та зарубіжних авторів стосовно особливостей впливу гри у волейбол на фізичну підготовленість учнів середніх класів, можна сказати, що там чітко сформульований позитивний вплив гри на фізичний та психічний розвиток тих, хто займається.

У результаті анкетування було встановлено, що учителі фізичного виховання з різних областей України погоджуються з тим, що волейбол позитивно впливає на організм учнів. Отже, його доцільно використовувати на уроках з фізичного виховання для покращення фізичної, технічної та морально-психічної підготовки учнів.

Упродовж педагогічного експерименту було розроблено практичні рекомендації, програму та комплекс фізичних вправ, під впливом яких підвищено рівень фізичної підготовленості учнів 9 класів.

Джерела

1. Алпацкая Е.В. Моделирование двигательных действий волейболистов / Е.В. Алпацкая // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — К. : Олімпійська л-ра, 2005. — С. 308.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. — М. : СпортАкадемПресс, 2004. — 144 с.
3. Вишня П.М. Обучая волейболу / П.М. Вишня // Физическая культура в школе. — 2012. — № 2. — С. 40–42.
4. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов / К. Выноровский // Олімпійський спорт і спорт для всіх. — К. : Олімпійська л-ра, 2005. — С. 326.
5. Воропай С.М. Теорія і методика волейболу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.М. Воропай. — Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. — 424 с.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Ю.Д. Железняк, Ю.Д. Портнов, В.П. Савин. — К. : Олімпійська л-ра, 2004. — 400 с.
7. Мартишевський К.К. Технічні засоби у волейболі : навч.-метод. посіб. / К.К. Мартишевський. — Х., 1997. — 168 с.
8. Перельман М.П. Специальная физподготовка волейболистов / М.П. Перельман. — М. : Физкультура и спорт, 1999. — 134 с.
9. Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки / Хусино Мохамад ; Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта. — К., 1997. — 24 с.
10. Топышев П.О. Динамика физической подготовленности волейболистов в подготовительном периоде / П.О. Топышев, В.А. Беляев, В.Е. Фомин, С.О. Касмалиев // Теория и практика физической культуры. — 1988. — № 3. — С. 54–62.

В статье рассказывается об исследованиях, в ходе которых были выявлены проблемы и факторы, регламентирующие эффективность влияния занятий волейболом на физическую подготовку учащихся 9 классов. Обоснована разработанная программа повышения скоростных и координационных качеств учащихся средних классов и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, ученики средних классов, скорость, координация.

The article studies research which identifies the problems and the factors that regulate efficiency of the influence of the volleyball classes on physical training of the students of the 9th grades. It justifies the developed program in increasing of speed and coordination skills of the students of the secondary school and proves its effectiveness.

Key words: volleyball, physical training, students of secondary school, speed, coordination.