

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК 11-12 РОКІВ

Салабай Антоніна

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті розглядається питання вдосконалення фізичної підготовленості дівчат-волейболісток, що займаються у шкільній секції. Наведено результати тестування фізичної підготовленості.

**Summary.** The article discusses improving physical fitness female volleyball players involved in the school section. The results of tests of physical fitness.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні існують різні підходи щодо оцінки фізичної і технічної підготовленості спортсменів [1, 2], але всі вони неповною мірою задовольняють потреби практики.

На сучасному етапі теорія і методика юнацького спорту розвиваються стрімкими темпами, постійно поповнюються новими науковими даними (Худолій О.М., Іващенко О.В., 2012). Головним на сучасному етапі стає широке впровадження результатів наукових досліджень в спортивну практику. З цих позицій зусилля учених повинні бути направлені на реалізацію накопичених даних численних досліджень у вигляді методичних рекомендацій і програмно-нормативних документів. В першу чергу це торкається таких важливих проблем, як критерії і методи відбору дітей і підлітків для занять в спортивних школах, норми тренувальних і змагальних навантажень для різних вікових груп, інформативна система комплексного контролю й ін.

Забезпечення комплексного контролю, а саме об'єктивного оцінювання всіх сторін технічної підготовленості з урахуванням специфіки спеціалізації можливе при своєчасному виявленні недоліків тренувального процесу (А.А. Дяченко, В.М. Костюкевич, 2017) [4]. Рівень технічної підготовленості необхідно розглядати у взаємозв'язку з фізичними і психічними можливостями спортсмена (Бобровник В.І., 2008) [1].

**Мета дослідження** - оцінка рівень фізичної підготовленості учениць 11-12 років, які займаються у шкільній секції з волейболу з наступною розробкою програми для удосконалення фізичної і технічної підготовленості.

**Результати дослідження.** Для розробки програми для удосконалення фізичної і технічної підготовки учениць 11-12 років, які займаються у шкільній секції з волейболу визначався вихідний рівень підготовленості школярок (табл.1).

*Таблиця 1*

**Фізична підготовленість дівчаток 11-12 років (n=18)**

| №<br>п/п | Тести                                                | $\bar{x}$ | S    |
|----------|------------------------------------------------------|-----------|------|
| 1.       | «Вис на зігнутих руках», с                           | 11,23     | 1,56 |
| 2.       | «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв» | 35,13     | 2,57 |
| 3.       | Біг на 60 м, с                                       | 10,21     | 0,68 |
| 4.       | Стрибок в довжину з місця, см                        | 140, 22   | 2,67 |
| 5.       | Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см           | 12,15     | 0,86 |

Аналіз результатів тестування та порівняння із регіональними таблицями дає підставу констатувати, що основними фізичними якостями, на які необхідно звернути увагу є швидкісно-силові та швидкість. Таке твердження зроблено на основі того, що результати у тестах «Біг на 60 м, с» та «Стрибок в довжину з місця, см» у переважній більшості дівчата виконували на оцінку, яка відповідає рівню «нижче середнього» та «середній».

Тому пропонуємо наступну структуру комплексів різносторонньої фізичної підготовки: а) бігові вправи на 5-10 м, рухи руками і тулубом для розвитку швидкісних здібностей; б) вправи, розвиваючі швидкісно-силові здібності провідних м'язових груп, для освоєння техніко-тактичних прийомів гри в волейбол; в) вправи для розвитку координації рухів і координаційної витривалості; г) вправи аеробного характеру між серіями рухових завдань доцільно виконання вправ на активізацію відновних процесів (на розтягування, розслаблення).

У той же час нами враховані рекомендації Ю.Д. Железняка, О.С. Чехова [6], які пропонують в роботі зі школярами 11-12 років «всю увагу зосередити на всебічній фізичній підготовці, розвитку координації рухів, навчанні переміщенням, верхній подачі і передачам, індивідуальним тактичним діям і простим командним взаємодіям, на створення стійкого інтересу до занять волейболом»

**Висновки.** Найбільшу ефективність тренувального процесу забезпечує цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей і вдосконалення технічної підготовленості. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні неможливе без розробки комплексу відповідних засобів, які спрямовані на підвищення фізичної і технічної підготовки. Результати попереднього оцінювання фізичної підготовленості дівчат-волейболісток 11-12 років свідчать, що в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей.

#### Література.

1. Бобровник В. І. Переважна спрямованість тренувальних вправ формування технічної майстерності легкоатлетів стрибунів / В.І.Бобровник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 10. – С. 20 – 23.
2. 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.
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.