

УДК 796:373

Скиба І.С.¹, Шуба Л. В.²

¹студ. гр. УФКС-112сп НУ «Запорізька політехніка»

²доцент, канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

**ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Актуальною проблемою в сучасному світі є здоров'я підростаючого покоління, яке за даними статистики різко погіршується. Вдосконалення змісту форм і методів роботи в навчально-виховному процесі з фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів

середнього шкільного віку буде сприяти мотивації до уроку а в наслідок цього і підвищенню рівня фізичної підготовленості підростаючого покоління. Для збереження і зміцнення маленьких українців можна обрати саме гру у волейбол. Ця дивовижна гра допоможе хлопцям та дівчатам стати здоровими, фізично розвиненими та впевненими в собі людьми. Зміцнення здоров'я школярів є одним з найважливіших завдань соціально-економічної політики нашої держави.

Виховуючи в школярах самостійність, викладач допомагає їм вирішити ті завдання, які постануть перед ними в підлітковому віці.

Ствердження дітей себе як «дорослими» особистості нерозривно пов'язане з реалізацією ним власних потреб: у самопізнанні (прояві інтересу до своїх поглядів, відносинам, визначенні своїх можливостей); у самореалізації (розкриття своїх можливостей і особистісних якостей); у самоідентифікації (визначення своєї належності до тих чи інших соціальних груп). Педагогам важливо створити для учнів такий простір, який би відповідав їх віковим потребам і при цьому сприятливо відбивалося на моральному розвитку. Викладачі підтримують природну цікавість учнів, невгамовну фізичну енергію, бажання займатися спортом. Потрапляючи в нову обстановку, учні мають більше можливостей познайомитися з іншими людськими відносинами. При підвищених фізичних навантаженнях, сильних емоційних переживаннях, включенні в групову роботу у них з'являється принципова можливість перевірити показати себе, щось довести собі та іншим.

Волейбол, як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку є одним із провідних видів спорту у фізичному вихованні. Він є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей учнів. А розмаїття засобів і методичних прийомів робить його доступним для учнів середнього шкільного віку.

Саме волейбол є найбільш успішним для вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості для дітей середнього шкільного віку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини. Тому обрану тему вважаємо своєчасною та актуальною.

Мета дослідження – відобразити у цифровому значенні ефективність обраних засобів, методичних прийомів та методів при використанні волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 11-12 років.

Об'єкт – засоби та методи волейболу в процесі уроків фізичної культури.

Предмет – рівень фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та проаналізувати у науково-методичній літературі закордонних та вітчизняних авторів засоби, методичні прийоми та методи підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку при використанні волейболу.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості учнів 11-12 років як хлопців, так і дівчат.

3. Оцінити ефективність обраних засобів, методичних прийомів та методів з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 11-12 років.

Новизна роботи полягає: уточнена організація навчально-виховного процесу з фізичної культури з урахуванням підвищення рівня фізичної підготовленості для дітей середнього шкільного віку при використанні волейболу; доповнено дані з фізичної підготовленості дітей 11-12 років, як хлопців так і дівчат; підтверджено позитивний вплив застосування волейболу як засіб фізичної підготовленості хлопців та дівчат 11-12 років.