

УДК 796

Беседіна І.І.<sup>1</sup>, Шуба Л.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. УФКС-118 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

## **ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХЛОПЦІВ 10 РОКІВ**

Актуальність дослідження. В даний час відбувається різке зниження рівня здоров'я школярів, зростає кількість дітей, що мають всілякі відхилення у стані здоров'я, особливо опорно-рухового апарату. 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. Але особливої актуальності ця проблема набуває ще для учнів молодших класів, тому що в цьому віці закладається велика кількість різноманітних рухливих умінь та навичок.

На сьогодні проведення шкільних уроків фізичної культури вимагає використання таких фізичних вправ, проведення яких характеризується високим оздоровчим ефектом, інтенсивністю, регульованою у часі тривалістю, великою моторною щільністю, обмеженим місцем проведення. Важливим засобом різнобічного розвитку дитини шкільного віку є рухливі та спортивні ігри. На уроках фізичної культури їх використання сприяє вирішенню визначених навчальною програмою завдань, з яких провідне місце посідає покращення фізичного стану учнів.

Повною мірою зазначене вище стосується такої спортивної гри як волейбол. Завдяки грі у волейбол досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їхніх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму. Відбувається активізація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зорово-моторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги.

Аналізуючи вище наведений матеріал відмічаємо, що актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованої методики використання елементів волейболу для розвитку фізичних якостей школярів саме початкової школи, що й обумовлено темою нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури

молодших школярів.

Предмет дослідження – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів волейболу для хлопців десяти років.

Мета роботи – обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для розвитку фізичних якостей.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей молодшого та середнього шкільного віку.

2. Розробити методику для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей хлопці десяти років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови уроків з фізичної культури: вперше виявлено вплив розробленої методики використання елементів волейболу під час уроків фізичної культури для хлопців десяти років на показники розвитку фізичних якостей; уточнено методику організації уроків фізичної культури у хлопців десяти років з урахуванням вікових особливостей на основі використання елементів волейболу; подальшого розвитку й конкретизації набуло застосування на уроках фізичної культури змагального методу на завершальному етапі впровадження методики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики розвитку фізичних якостей хлопців десяти років із пріоритетним використанням елементів волейболу на уроках фізичної культури, побудови змісту уроку фізичної культури з різним обсягом рухової активності, застосуванні експериментальної методики під час уроків фізичної культури десятирічних школярів для вирішення педагогічних задач фізичного виховання в навчально-виховних закладах.