

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Гаврилюк Я.О.

студентка;

Андрійчук Ю.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

завідувач кафедри,

Комунальний заклад вищої освіти

«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Проведення секційних занять, передусім, повинне ставити оздоровчу мету й вимагає використання таких фізичних вправ, які передбачають велику кількість учасників, оптимальну інтенсивність, регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність та обмежене місце проведення. Такий підхід потребує використання найбільш ефективних науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення підлітків і врахування індивідуальних морфофункціональних особливостей росту та розвитку [4; 5], оскільки в процесі тренувальних занять існує реальна небезпека перетренованості для функціонально ослаблених підлітків. Слабкість функціональних систем спостерігається в дітей-акселеративів, у яких розвиток систем організму може не встигати за інтенсивними процесами становлення тотальних розмірів тіла [2; 9]. У період статевого дозрівання відбувається порушення в гармонії зростання ваги та тотальних розмірів тіла й збільшення розмірів серця, що частіше виникає в підлітків з акселерованим типом розвитку. У цих випадках діяльність серця відрізняється малою економічністю, недостатнім функціональним резервом і зниженням адаптаційних можливостей до фізичних навантажень. Це слід урахувувати під час занять фізичними вправами, регламентації обсягів та інтенсивності навантажень.

Тренери з видів спорту, приймаючи дітей до своїх секцій, звертають увагу на тих, які в майбутньому у зв'язку з антропометричними й

функціональними задатками (особливостями) можуть досягти високих результатів в обраному виді спорту. Отже, у високорослих є підстави констатувати в період пубертатного стрибка вищі прирости антропометричних показників довжини тіла та окремих його ланок стосовно хлопців, які не займаються спортом і є менш рослими. Як наслідок, виникають суперечності: з одного боку, акселерованим дітям украй необхідні фізичні навантаження, якими їх можуть забезпечити тренувальні заняття, а з другого – існує небезпека перетренування, пов'язана з високим навантаженням. Відомо, що несприятливий вплив на організм, який росте, має не тільки обмеження рухової активності, але їх надмірний об'єм призводить до порушення функцій основних систем та органів [2].

Науковці звертають увагу на проблему покращення фізичного стану високорослих дітей та підлітків у процесі фізичних тренувань. Низку досліджень посвячено питанням фізичного виховання високорослих дівчат [3; 7]. Окремі дослідження стосуються особливостей фізичних тренувань високорослих хлопців [4].

Підготовка спортивних резервів здійснюється в секціях із волейболу при загальноосвітніх школах у спеціальних класах загальноосвітніх шкіл, шкіл-інтернатів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл спортивного резерву, де проходять навчання та тренування тисячі юних спортсменів.

Секції з видів спорту входять у систему позашкільної освіти разом із гуртками, клубами, культурно-освітніми, спортивно-оздоровчими, науково-пошуковими об'єднаннями на базі загальноосвітніх навчальних закладів [8].

Аналіз сучасного програмно-методичного забезпечення проведення секційних занять із волейболу виявив, що більшість програм підготовки розраховані для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності [2; 3]. Програми для проведення секційних занять із волейболу при загальноосвітніх школах – поодинокі і не враховують особливості підходу до тренування високорослих підлітків. Для проведення секцій (гуртків), факультативних занять рекомендують (Лист Міністерства № 1/9-454 від 09.06.2011) користуватися навчальними програмами, розробленими у 2010/2011 рр. [8].

За даними А.В. Беляєва [1], чим більш вузьку дію на організм спортсмена має тренування в обраному виді спорту, тим важливішою для росту результатів є загальна фізична підготовка. Зі свого боку, зменшення обсягу тренувальної роботи для розвитку спеціальної витривалості призводить до її погіршення та зниження результативності гравця на змаганнях. Тому застосування вправ для розвитку загальної й спеціальної витривалості під час тренувального заняття повинно бути збалансованим.

Ж.Л. Козина і Л.В. Гринь вказують [6], що завдання з силової підготовки повинні відрізнятися у спортсменів з різною довжиною тіла: у спортсменів більш високого зросту показники абсолютної сили вище в порівнянні зі спортсменами менш високого зросту, і, відповідно, завдання з розвитку абсолютних силових можливостей у спортсменів більш високого зросту (наприклад, робота з обтяженнями) повинні бути вище. Однак вимоги до рівня розвитку відносної сили (наприклад, «підтягування» на перекладині, «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та ін.), Навпаки, повинні бути нижче для спортсменів більш високого зросту. Те ж стосується і рівня розвитку швидкісних здібностей: оскільки зі збільшенням довжини тіла зменшується частота рухів і здатність до прискорення окремих ланок тіла, то вимоги до рівня розвитку швидкісних здібностей, особливо стартовою швидкості, також повинні бути диференційованими і зменшуватися в міру збільшення довжини тіла. Автори наголошують, що відповідним чином повинні підбиратися спеціальні тренувальні вправи.

Отже, аналіз спеціалізованої літератури виявив відсутність програмно-методичного забезпечення та обґрунтованих наукових досліджень для проведення секційних занять із волейболу у загальноосвітніх школах, спрямованих на оптимізацію фізичного стану високорослих підлітків 14-16 років, розроблених на основі його вивчення.

Таким чином, сучасний підхід до проведення секційних занять із волейболу для високорослих підлітків повинен включати програму секційних занять волейболом, направлену на оптимізацію їхнього фізичного стану, та ефективну методику оцінювання, з урахуванням вивчення особливостей фізичного стану. Аналіз наявних методик оцінювання різних компонентів підготовленості юних волейболістів показав, що вони зосереджені на фізичних і техніко-тактичних якостях, які потрібні для успішної реалізації ігрових моментів (ситуацій). При

цьому поза увагою залишається питання щодо комплексного підходу в оцінюванні фізичного стану високорослих підлітків для контролю та корекції впливу на їхній організм систематичних занять у шкільних спортивних секціях з волейболу. Науково-обґрунтованих рекомендацій щодо планування, змісту й проведення секційних занять із волейболу для високорослих підлітків оздоровчої спрямованості не виявлено.

Список використаних джерел:

1. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол : теория и методика тренировки. М. : Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
2. Гусакова І. В. Особливості перебігу вегетативної дисфункції у дітей Вінниччини середнього та старшого шкільного віку: Автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10. Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2004. 21 с.
3. Депенко С. С., Дмитренко Л. А. Скоростно-силовая подготовка блокирующих игроков в волейболе в командах девушек I разряда. Ученые записки университета имени п. ф. Лесгафта. № 3 (97). 2013.
4. Иорданская Ф. А., Юдинцева М. С. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Текст] : монография М. : Сов. спорт, 2006. 184 с. : ил.
5. Кашуба В. А., Яковенко П. А., Хабинец Т. А. Технологии, сберегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов. Спорт. медицина. 2008. № 2. С. 140-146.
6. Козіна Ж. Л., Гринь Л. В. Результаты определения уровня специальной физической подготовленности и функционального состояния баскетболистов студенческой команды. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С. С.* Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 60-68.
7. Кудряшов Є. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Х., 2004. 23 с.
8. Лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 09.06.2011 № 1/9-454 «Про особливості організації навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах у 2011/12 навчальному році» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://kzime.at.ua/load/dokumenti_ministerstva_osviti/list_mon_1_9_454_vid_09_06_2011/2-1-0-68
9. Логачева Г. С., Старовойтова С. П. Синдром дисплазии соединительной ткани в практике спортивного врача. *I Медицинский форум Сибири : сборник материалов конф.* Новосибирск : Издательство «Сибпринт», 2011. С. 111-112.