

УДК 371. 315: 796.325

Юшук Інна, ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.пед.н., професор Завацька Л. А.
(Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, М. Рівне)

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті досліджено особливості методики викладання та проведення практичних занять з волейболу в учнів старшого шкільного віку. Охарактеризовано техніко-тактичні дії та підходи до навчання юних волейболістів на початковому етапі їх спортивної підготовки.*

***Ключові слова:** методика викладання волейболу, фізичне виховання, вікові особливості, урок фізичної культури, техніко-тактична підготовка.*

***Аннотация.** В статье исследованы особенности методики преподавания и проведения практических занятий по волейболу у детей старшего школьного возраста. Наведены характеристика технико-тактических действий и подходы к подготовке юных волейболистов на начальном этапе их спортивной подготовки.*

***Ключевые слова:** методика преподавания волейбола, физическое воспитание, возрастные особенности, урок физической культуры, технико-тактическая подготовка.*

***Annotation.** The paper investigates the features of the methodology of teaching volleyball for high school children. The analysis of technical and tactical actions and training of young volleyball players at the initial stage of athletic training is given.*

***Key words:** methods of teaching volleyball, physical education, age characteristics, physical education classes, technical and tactical training.*

Фізична культура як складова частина загальної культури дітей і молоді формується, насамперед, у школі. Це здійснюється відповідними уроками, позакласною, позашкільною, масовою оздоровчою роботою, тобто цілим комплексом заходів, у процесі яких формується знання і уміння учнів.

Належне місце в системі виховання учнівської молоді займають спортивні ігри, і в їх числі – волейбол. Волейбол, завдяки своїй привабливості, емоційності, доступності є улюбленим і одним із найбільш масових видів спорту в Україні. Переваги волейболу полягають у тому, що місце для гри є досить простим в обладнанні, правила проведення гри є

також нескладними. Різноманітність рухових навичок і дій сприяють розвитку е спортсменів сили, швидкості, витривалості, сміливості, наполегливості, рішучості та інших якостей.

Шкільні спортивні секції і гуртки – це найбільш масова форма організації занять з волейболу. Заняття в них сприяють успішному вирішенню завдань з фізичного виховання учнівської молоді, вихованню у них звички до занять фізичними вправами і спортом.

Проблемні питання підготовки учнів шкіл на заняттях з фізичної культури досліджували відомі українські вчені. Так, А. Ф. Борисенко розкрив особливості рухового режиму школярів, В. М. Волков дослідив проблему відновлення працездатності спортсменів після великих тренувальних навантажень. Однак питання правильної організації занять школярів на уроках з волейболу залишається недостатньо дослідженим.

Метою нашої статті є дослідження особливості проведення занять з волейболу для учнів старшого шкільного віку.

Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим.

Під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

Робота скелетних м'язів, які складають близько 40 % маси тіла, супроводжується посиленням припливом до них крові. У результаті м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму (обміну речовин) і шлаків. Це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості.

Японські дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70–60 см проходити за день 7–8 кілометрів. Об'єм і характер рухової активності людини у великій мірі залежить від специфіки виконуваної роботи. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90 % зусиль. За останнє століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійного руху людина не може дожити до старості та бути здоровою.

Заняття фізичними вправами позначаються на роботі дихальної системи. Під час цих вправ дихання стає глибшим і частішим, відбувається розкриття та розширення бронхів та легневих альвеол, через легені проходить більше повітря, збільшується насичення крові киснем, внаслідок чого

покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізується обмін речовин, зменшується кількість недоокислених токсичних продуктів (шлаків) у тканинах.

При достатній руховій активності збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця. Воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. У тренуваних людей у стані спокою за рахунок підвищення сили серцевих скорочень частота пульсу зменшується, завдяки чому збільшується тривалість фази діастоли (розслаблення) серця, що, в свою чергу, забезпечує необхідний відпочинок міокарда (серцевого м'яза), нормалізує метаболічні процеси (обмін речовин) у ньому. Серце функціонує економічніше й ефективніше.

Внаслідок фізичних вправ розширюються і відкриваються кровоносні судини (капіляри та артеріоли, які називають «краниками» суцільної системи). Зовнішньо це проявляється почервонінням шкіри, посиленням потовиділення. При цьому покращується рух венозної крові до серця, тобто скелетні м'язи виконують функцію «м'язового насоса».

Збагачена киснем і поживними речовинами кров надходить через розкриті артеріоли і капіляри до всіх внутрішніх органів, центральної нервової системи, органів статевої системи та ендокринних залоз. Ось чому повніше відновлюються функції головного мозку, покращується пам'ять і мислення. Вплив фізичних вправ на нервову систему полягає в розвитку координації різноманітних рухів, регуляції функцій серцево-судинної і дихальної систем, в тренуванні адаптаційних механізмів. Крім цього, при роботі м'язів від них у центральну нервову систему надходить потужний потік нервових імпульсів, що надзвичайно важливо для підтримки її тону. Стимулюючу дію мають помірні фізичні навантаження на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Таким чином, підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища: стресових ситуацій, високих та низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які спричиняють простудні захворювання тощо. Під час рухової активності частіше скорочуються м'язи діафрагми (внаслідок підвищення частоти дихання), а також м'язи передньої стінки живота, що покращує перистальтику (хвилеподібні послідовні скорочення) кишечника, а отже, і функцію шлунково-кишкового тракту. Підсилюється секреція і виділення жовчі з печінки, що сприяє її активнішій функції. Як наслідок – краще очищується кров від токсичних речовин, краще синтезуються необхідні організму білки, ферменти і вітаміни.

Наведені дані свідчать про надзвичайно важливу роль фізичної активності у розвитку організму підлітків. Фізичне виховання є основним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-

вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Воно є важливою складовою частиною загальної культури суспільства, продукт його творчої діяльності. Однак на кожному історичному етапі фізичне виховання зазнає змін залежно від можливостей, які створюються певною суспільною формацією для його розвитку.

З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних і ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла. На жаль, в більшості сучасних шкіл фізичний розвиток учнів вважається справою другорядною. На батьківських зборах, як це не дивно, рідко можна почути про стурбованість батьків щодо фізичного здоров'я та розвитку дитини, ніби здоров'я дітей менш важливе, ніж їх успіхи у навчанні.

Проте без розвинутих фізичних якостей, без фізичного здоров'я і можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною. В умовах постійно зростаючої конкуренції в спорті для досягнення високих спортивних результатів підвищується значення відбору перспективних дітей.

На сучасному етапі волейбол, як і багато інших видів спорту, «молодшає», а для досягнення найвищої майстерності необхідно не менше 10-ти років наполегливих тренувань. Тому стає актуальним питання про ранню спортивну орієнтацію та відбір, який визначається специфікою індивідуальних морфо-функціональних особливостей розвитку організму дітей. Хоча ці особливості, в значній мірі визначаються багатьма зовнішніми факторами, які по-різному впливають на формування та розвиток організму в постнатальному онтогенезі. Кожна з них в тій чи іншій мірі генетично детермінована [1, с. 34–35].

Успіхи дітей у спорті визначаються комплексом анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей, специфічних для конкретного виду спорту, які слід використовувати в спортивному відборі. Морфо-функціональні показники і рухові здібності людини детерміновані в розвитку спадковими факторами і є прогностичними в системі спортивного відбору. Причому особливу увагу звертають на здібності, які суттєво впливають на досягнення спортсменами максимальних результатів на рівні вищої спортивної майстерності. В процесі відбору перевага надається тестам, що характеризують здібності, які в значній мірі обумовлені природними задатками. Діти, які виділяються на початкових етапах спортивного відбору не завжди зберігають свої позиції і в майбутньому [2, с. 20–21].

В спортивній фізіології існують уявлення про те, що успіхи дітей при заняттях фізичними вправами та спортом залежать від комплексу

психофізіологічних та моторних якостей, а також від морфологічних особливостей і функціональних можливостей вегетативної системи індивіда. При чому значимість окремих елементів цього комплексу нерівноцінна для різних видів спорту. Хоча при відборі висуваються специфічні для окремого виду спорту вимоги, що визначають окремих психофізіологічних та морфо-функціональних показників, все це виключає значення загальних критеріїв, що забезпечує правильний вибір спортивної спеціалізації і оцінку перспективності спортивних досягнень дітей і підлітків. Такими критеріями є індикатори біологічного віку, так як саме вони відображають зрілість окремих систем і організму в цілому.

Оскільки школярі одного паспортного віку, в зв'язку з процесами акселерації та ретардації, можуть значно різнитися між собою рівнем свого біологічного розвитку, та, відповідно, рівнем функціональної потужності фізіологічних систем і, як наслідок, показниками своєї фізичної працездатності, підготовленості, становить практичний інтерес розробка системи оцінки рівня фізичної підготовленості відповідно до рівня біологічного розвитку, як в практиці фізичного виховання, так і в практиці спортивного відбору [3, с. 123–128].

Шкільні спортивні секції і гуртки – це найбільш масова форма організації занять з волейболу. Заняття в них сприяють успішному вирішенню завдань з фізичного виховання учнівської молоді, вихованню у них звички до занять фізичними вправами і спортом. Окрім цього правильна постановка роботи допомагає відбирати здібних школярів в спортивні школи, ліцеї спортивного профілю, де здійснюється спеціалізована підготовка волейболістів.

Заняття в гуртках і секціях по волейболу у позаурочний час служать важливим доповненням до уроків фізичної культури. Позакласні заняття можуть бути і основною формою вивчення цієї гри в школі (5-6 класи). Головними завданнями позакласної роботи по волейболу є: залучення школярів до систематичних занять волейболом, зміцнення їх здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму, виховання у високих морально-вольових якостей школярів спортивно-технічна майстерність школярів на основі різносторонньої рухової підготовки і оволодіння ними технікою і тактикою волейболу, підготовка юних інструкторів та суддів з волейболу.

Вивчення техніки і тактики гри у волейбол здійснюється або на уроках фізичної культури, присвячених цій грі повністю, або у поєднанні з вивченням вправ з інших розділів шкільної програми. У даному розділі допомоги розглядається організація уроку, що повністю відводиться на вивчення учбового матеріалу по волейболу.

Навчальною програмою по волейболу передбачається вивчення стійок і переміщень волейболіста й основних ігрових прийомів: верхніх і нижніх

передач м'яча, нижньої і верхньої прямої подачі, прямого нападаючого удару по ходу розгону, одиночного блокування, а також вивчення простих тактичних дій в нападі і захисті.

Дані науки і практики показують, що високий рівень фізичної підготовленості є базовим фундаментом, на якому будується майстерність спортсменів. Тому процес розвитку рухових якостей у спортивному тренуванні в цілому є ведучим, але здійснюється він у нерозривній єдності з іншими видами підготовки.

Проведені дослідження дозволяють констатувати, що у процесі гри у волейбол для учнів старшого шкільного віку характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності і тривалості діяльності кожного гравця. Умови ігрової діяльності привчають школярів: підкоряти свої дії інтересам колективу в досягненні загальної мети; діяти з максимальною напруженою своїх сил і можливостей, переборювати труднощі в ході спортивної боротьби; постійно стежити за ходом гри, миттєво оцінювати обстановку, що змінилася, і приймати правильні рішення. Волейбол сприяє вихованню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; удосконаленню основних фізичних якостей.

Активна діяльність рухового характеру, позитивні емоції підсилюють усі фізіологічні і психологічні процеси в організмі школярів, поліпшують роботу всіх органів і систем. Правила ігор регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, вмінню долати труднощі, сміливості та рішучості.

1. Матвєєв Л. Н. Теорія і методика фізичного виховання / Л. Н. Матвєєв, А. Д. Новиков. – М. : Фізкультура і спорт, 1996. – 304 с. **2.** Геселевич В. А. Медичний довідник тренера / В. А. Гаселевич. – М. : ФІС, 1991. – 271 с. **3.** Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1999. – 120 с.