

# УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**І. В. Ремзі, А. С. Рєпін**

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. 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 тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості [2].

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини [4].

Волейбол 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 [1].

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями [8].

Рухова функція дітей і підлітків проявляється через рухову діяльність яка пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища [3].

Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому потрібно враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язової напруги [6].

Кожна свідома робота вимагає серйозного відчуття простору і часу та уміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Для виховання таких умінь використовують уроки волейболу. Термінова потокова інформація про час, простір та ступінь м'язових зусиль в процесі рухової діяльності дає можливість учням навчитись диференціювати на різні величини отримані відчуття, що досить важливо для управління рухами та розширення їх рухових можливостей [5].

Свідоме управління руховою діяльністю тісно пов'язане з розвитком органів чуття, а особливо з м'язовим відчуттям. Через органи чуття проходить сприйняття зовнішнього світу. Чим менше розвинуті органи слуху, зору та інші органи чуття, тим більше обмежена діяльність людина і тим менше вона розвинена. Діти, котрі оволоділи своїми рухами в просторі часі і силі, успішно справляються з різними руховими діями, на відміну від тих дітей, які не навчались цьому. їх діяльність активніша, вони вміють зіставляти, виявляти подібності і відмінності різних рухових актів. Якщо при навчанні руховим діям не розвиваються вміння керувати своїми рухами, то рухові можливості дітей обмежені: виявлення їх творчих здібностей в руховій діяльності звужується, рухова здатність до імпровізації рухів ускладнюється. Рухова зрілість не приходить сама по собі з віком – вона

розвивається в тісному взаємозв'язку з навколишнім середовищем і режимом рухової діяльності дітей [7].

Мета роботи – дослідити методику навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти, підвищити ефективність уроку волейболу шляхом удосконалення методів і прийомів навчання основам гри у волейбол.

У роботі застосовані методи загальнонаукового принципу, такі як:

1. Узагальнення – уявний перехід від класу розглянутих окремих об'єктів до виявлення загальних ознак;
2. Порівняння – пізнавальна операція, що лежить в основі судження про подібність чи розходженність об'єктів;
3. Аналіз – процедура уявного чи реального розчленовування досліджуваного об'єкта з метою його більш глибокого пізнання;
4. Синтез – процедура з'єднання різних елементів, складових об'єкта в єдине ціле в процесі наукового пізнання;
5. Індукція – вид узагальнення, зв'язаний з передбаченням результатів спостережень і експериментів на основі даних досвіду;
6. Дедукція – це форма мислення, що дозволяє на основі логічних правил з окремих загальних даних виводити нове, менш загальне припущення.

У ході роботи нами були досліджені та проаналізовані особливості методики навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти, розкрита специфіка волейболу та визначені засоби і методи його навчання. Також ми розглянули методику навчання техніці гри у волейбол.

Охочих займатися волейболом стає все більше і більше не тільки через видовищність та динамічність гри, але й через доступність і достатньої простоти правил. Багато з тих, хто на сьогоднішній день тільки знайомиться з цією грою на заняттях фізичного виховання, з часом, отримавши хоча б початкові навички гри і мінімальні уявлення про правила, можливо, стануть цінителями і шанувальниками гри в волейбол. І в цьому їм допоможуть

заздалегідь сплановані, правильно організовані, цікаві заняття фізичного виховання.

Гра в волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: колективізму, товариства, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від учнів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

Можна зробити висновок, що волейбол – ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий, правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння і навички (оволодіти технічними прийомами та тактичними діями), розвивати фізичні і морально-вольові якості.

Заняття волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії гравця пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Все це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різнобічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги.

### **Література:**

1. Ахмеров Э. К., Канзас Э. Г. Волейбол в школе. / Э. К. Ахмеров, Э. Г. Канзас. – Минск : Нар. асвета, 2005. – 72 с.

2. Волейбол: Методика обучения в волейбол. – М. : Человек Олимпия, 2007. – 56 с.
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 67 с.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А. В. Ивойлов. – Минск : Высшая школа, 2012. – 144 с.
5. Клещев Ю. Н. «Волейбол. Школа тренера». / Ю. Н. Клещев. – Издательство «Физкультура и спорт», 2005. – 399 с.
6. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
7. Хапко В. Е. Маслов В. Н. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев. : Здоровье, 2010. – 128 с.
8. Шнейдер В. Ю. Методика обучения игре в волейбол: [Библиотека тренера] / В. Ю. Шнейдер. – М. : Человек, Олимпия, 2007. – 56 с.