

V Міжнародна викладацько-студентська науково-практична конференція
змістом) ефективним є застосування активних форм навчання із залученням
сучасних програмних ресурсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Степова О.В., Рома В.В. Особливості інтегрування екологічної освіти в навчальний процес закладів вищої освіти. *Екологічні науки*. 2019. № 1 (24). Т. 1. С. 138-142.

2. Яблуновська К. Методика формування екологічної компетентності студентів засобами інтерактивних технологій навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук. Серія Педагогіка*. 2019. Вип. 26. Т. 2. С. 184-188.

3. Фекета І.Ю., Славик Р.В., Лета В.В. Формування екологічної свідомості у студентів географічних спеціальностей: виклики та перспективи. *Інноваційна педагогіка. Серія Теорія і методика професійної освіти*. 2022. Вип. 48. Т. 2. С. 178-182.

Ірина ШАЛЯПІНА,

старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини

Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А. С. Макаренка”

Полтавської обласної ради

м. Кременчук, Україна

РОЗВИТОК ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТА

Сучасний волейбол динамічно розвивається, ставлячи перед спортсменами все вищі вимоги до рівня їх фізичної підготовки.

Волейбол є найбільш доступним, масовим засобом фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення, волейболом займаються у всіх регіонах країни. Ця гра користується популярністю у людей різного віку, від

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

дітей до людей похилого віку. У даний час підготовка висококласних волейболістів особливо актуальна. Новий етап розвитку волейболу як одного із видів спорту розпочався з Незалежністю України. Щоб відродити минулу потужність волейбольної держави тренерам та викладачам шкіл необхідно прикласти багато зусиль для повернення позицій, які займала збірна країни.

Багато фахівців у своїх наукових працях розглядали спортивні технології, методика навчання, термінологію командних ігор (В. Н. Платонов, В. Г. Алабін, Ю. Д. Железняк, В. К. Бальсевич, І. Л. Ганчар, Н. Г. Озолін та ін.). Хоча роботі вчителя і дітей на уроках фізичного виховання присвячено багато досліджень, в достатній мірі не висвітлюються особливості навчання спеціальної фізичній підготовці та техніки гри у волейбол.

Волейболіст сьогодення, це гравець високого класу – всесторонньо розвинений атлет, що володіє силовою і швидкісною витривалістю, „вибуховою реакцією”, стрибучістю, умінням швидкого переміщення і переходу зі статистичного положення в динамічне, силою і швидкістю скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні основних ігрових прийомів (подача, передача, атакуючий удар, блок), спритністю, гнучкістю необхідною для оволодіння раціональною технікою, а також психологічною підготовкою (швидкість рухових реакцій, орієнтування, уміння користуватися периферичним зором). Всі ці якості досягаються під час навчально-тренувальних занять.

Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу з модуля „Волейбол” для подальшого його удосконалення. Тому знаходження ефективної технології навчання елементів волейболу та спеціальної, фізичної підготовки завжди знаходиться у сфері пильної уваги тренерів та викладачів. У визначенні суті поняття „педагогічні технології” немає єдиного погляду: одні розуміють це як певну систему вказівок щодо використання сучасних методів і засобів навчання; інші – цілеспрямоване застосування прийомів, засобів, дій для підвищення ефективності навчання; треті – цілісний процес визначення мети,

обґрунтування плану і програми дій та навчальних методів. Кожний із цих підходів має право на існування, бо охоплює різні сторони освітнього процесу. Існує велика кількість педагогічних технологій.

У більшості молодих людей низький рівень рухової активності та слабкий інтерес до участі в фізкультурно-оздоровчих програмах. Причини, які заважають молоді займатися фізичною активністю у вільний час: це дефіцит часу – 47,9 %, відсутність цікавих форм – 14,8 %, немає можливості платити за заняття – 11,9 %, немає друзів із якими відвідували б заняття – 6,5 %, немає знань для самостійних занять – 2,9 %, немає бажання – 1,5 %, немає хорошого спортивного одягу – 2,5 %, немає причин – 11,9 % [2, с. 30]. Більшість з них мають виражену гіпокінезію, незважаючи на повсякденну рухову активність, якою вони займаються. Перед розробниками постали такі завдання як: зміцнити та поповнити знання з теорії та методики проведення сучасного заняття з фізичної культури (тренеровки) через аналіз науково-методичної літератури; визначити актуальні та ефективні вправи, рухливі ігри та естафети для розвитку фізичних якостей та техніки гри в волейбол. При дослідженні даного питання став досвід практичного використання всіх технічних елементів та тактично-командних дій у волейболі, а також: навички викладання волейболу, практика наставницько-тренерської роботи.

У тренувальному процесі можна виділити такі пов'язані між собою види підготовки: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегрована.

Під терміном „фізична підготовка” розуміється процес розвитку фізичних здібностей, потрібних для спортивної діяльності волейболіста.

Фізична підготовка сприяє загальному підвищенню працездатності організму, його загартуванню. Вона поділяється на загальну, допоміжну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка – це процес гармонійного розвитку рухових здібностей, що впливають на ефективність тренувального процесу та досягнення високих результатів у волейболі. Допоміжна фізична підготовка

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

зорієнтована на виконання великих обсягів роботи, спрямованої на розвиток спеціальних рухових здібностей.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових здібностей відповідно до специфіки волейболу, особливостей змагальної діяльності. Технічна підготовка – це процес навчання техніки рухів і дій, що є засобом ведення спортивної боротьби та методів її удосконалення.

Тактична підготовка – це мистецтво ведення спортивної боротьби.

Головним завданням тактичної підготовки є виховання тактичного мислення, самостійно знаходити правильні рішення.

Психологічна підготовка – є рівноцінним компонентом усього тренувального процесу, який виховує особистість спортсмена. Особливого значення психологічна підготовка набуває перед змаганнями та в процесі гри і є невід’ємною від інших видів підготовки.

Теоретична підготовка також є невід’ємною складовою спортивної підготовки. Спортсмени повинні одержати знання із загальних питань теорії спорту, побудови спортивної підготовки, спеціальних компонентів волейболу, що сприятиме швидкому досягненню висот спортивної майстерності. Сприяє активізації гравців команди, творчому ставленню їх до процесу тренувань.

Інтегральна підготовка – на думку В. М. Платонова, характеризується здатністю до координації й реалізації в змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності – технічної, фізичної, тактичної, психічної й інтелектуальної підготовленості – і служить однією з найбільш важливих частин підготовки спортсмена до відповідальних змагань [1, с. 6-19].

Загальна фізична підготовка Загальна фізична підготовка спрямована в першу чергу на розвиток рухових здібностей, на зміцнення здоров’я, всебічний розвиток організму, розширення його функціональних можливостей. Фізичні якості розвиваються у процесі оволодіння руховими діями. А тому на заняттях з модуля „Волейбол” у закладах освіти та навчально-тренувальних заняттях у ДЮСШ потрібно використовувати вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності та гнучкості.

У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри. Під час занять із загальної фізичної підготовки необхідно застосовувати засоби, які відомі дітям з уроків фізичної культури. Важливе значення при цьому має вивчення і складання нормативів. Тому доцільно періодично виділяти окремі заняття для загальної фізичної підготовки. Підбір засобів і обсяг навантаження на кожному занятті залежать від конкретних завдань процесу навчання й умов проведення.

На початковому етапі на загальну фізичну підготовку відводиться 60 – 70% часу заняття. Бажано на кожному з них застосовувати гімнастичні, легкоатлетичні вправи, рухливі ігри та естафети. Важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними м'ячами, із скакалкою, гумовими амортизаторами, гантелями тощо. Вага набивного м'яча, що використовується під час виконання вправ, для хлопців 11 – 14 років і дівчат 15 – 16 років – до 2-3 кг, для юнаків 17 – 18 років – до 5 кг. У вправах, які застосовуються у вивченні подач і атакуючих ударів, потрібен м'яч вагою до 1 кг. Вправи з амортизаторами починають застосовувати для школярів з 12 – 13 років.

Волейбол – одна із спортивних ігор, що вивчається в освітніх закладах. Майбутній випускник повинен на достатньому рівні опанувати ряд технічних і тактичних прийомів, засвоїти методику навчання та правила гри.

Виходячи з нових соціальних та економічних потреб сучасного суспільства, його майбутнього розвитку, сутності загальної освіти, метою фізичного виховання в освітньому закладі є сприяння всебічному розвитку особистості. Всебічний розвиток здобувачів освіти передбачає оволодіння основами фізичної культури, складові якої – міцне здоров'я, високий рівень розвитку рухових здібностей, нормальне функціонування всього організму. Діти, які з самого початку виділяються кращими результатами на заняттях з фізичної культури, зазвичай підтримують цей рівень і в майбутньому житті. Працюючи з такими здобувачами освіти, застосовуючи найкращі та

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

найновітніші методи розвитку їх фізичної підготовки, можна виховати першокласних спортсменів. Успіх та досягнення кожного спортсмена, перш за все, розпочинається з самого малечку, коли дитина може досягти потрібного розвитку та стану свого організму для досягнення висот у спорті.

Основу сформованих умінь і навичок складає мотиваційно-інтелектуальна сфера, де важливу роль відіграють інтерес до предмету. Саме ці чинники успішного навчання елементів волейболу, досить складно розвинути у школярів (гравців), що мають різну фізичну підготовку. Як показали спостереження, переважно роздільне навчання технічних елементів, а також традиційна форма організації учнів (гравців) на заняттях, не сприяють міцності формування фізичних та техніко-тактичних навичок.

Волейбол – це спортивна гра, яка вимагає від гравців не лише технічної майстерності, але й розвинених фізичних якостей. У цьому рефераті ми розглянемо ключові фізичні якості, необхідні для волейболіста, та способи їх розвитку.

Витривалість є однією з найважливіших фізичних якостей у волейболі. Гра триває досить тривалий час, і гравцям потрібно бути здатними довго підтримувати високий рівень активності. Тренування для розвитку витривалості можуть включати біг, стрибки, аеробні вправи та ігри, спрямовані на збільшення витривалості серцево-судинної системи.

Сила гравців волейболу визначає їхню здатність виконувати потужні стрибки, сильні удари та ефективні блоки. Розвиток сили включає в себе тренування з використанням ваги, такі як вправи з гантелями, тренажерами та власною вагою.

Швидкість реакції гравця та його швидкість рухів є ключовими аспектами в грі. Вони дозволяють гравцям ефективно реагувати на м'яч та дії супротивника. Тренування для підвищення швидкості та реакції можуть включати в себе ігри, тренування координації та спеціальні вправи на покращення реакції.

Гнучкість є важливою для попередження травм та для виконання різноманітних рухів у грі. Регулярні тренування розтяжки допомагають покращити гнучкість м'язів та суглобів, що в свою чергу підвищує ефективність гри волейболіста.

Успішна гра в волейбол вимагає від гравців розвинених фізичних якостей. Через систематичні тренування, спрямовані на підвищення витривалості, сили, швидкості, реакції та гнучкості, волейболісти можуть досягати високих результатів у цьому виді спорту. Розуміння і активне розвиток цих фізичних якостей є важливим аспектом успішної кар'єри волейболіста.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Науково-методичний кабінет, 2009. 140 с.

2. Соломонко А. О. Засоби та мет. розвитку фіз. якостей: Методичні вказівки. Львів. Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, 2019. 20 с.