

## До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання

ДЗ “Луганський національний університет імені Тараса Шевченка” (м. Луганськ)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Нині кожна школа стоїть перед вибором подальшого шляху розвитку у зв'язку з модернізацією системи освіти. Одним із напрямів оновлення освітньої діяльності школи є уведення профільного навчання зі спортивного напрямку, який слід розглядати як умову багаторівневої системи безперервної освіти. Соціально-педагогічна суть цих змін полягає в забезпеченні найбільшої особової спрямованості й варіативної освіти, її диференціації та індивідуалізації. Ці зміни є відповіддю на вимоги сучасного суспільства розкрити індивідуальні здібності людини й сформувати на цій основі професійну та соціально компетентну особистість.

Ці зміни торкалися безпосередньо фізичної культури в загальноосвітніх школах, де розглядалися можливості фізичного вдосконалення учнів, що сприяло переходу на модульні курси вивчення різних видів спорту згідно з новою програмою із фізичної культури для учнів 5–9 класів.

Для нашого дослідження має значення саме спортивний профіль, у межах якого виділяємо волейбол. Це зумовлюється широким використанням волейболу в школі як одного з видів рухової активності, яка має велике значення для підвищення інтересу й мотивації школярів до занять різними видами спорту, а також спонукає до професійного самовизначення, формування вмінь та навичок основ волейболу за рахунок змін у структурі й організації навчального процесу з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Беляєв, Ю. Д. Железняк, А. В. Івойлов, Ю. Н. Клешев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипок, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.

**Завдання** дослідження – виявити певні психологічні, функціональні, дидактичні особливості, які впливають на формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю, котрі займаються волейболом.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Навчання основ волейболу відповідно до вимог програми з фізичної культури передбачено в 5–12 класах. Як показує практика, на навчання гри у волейбол витрачається більше часу, ніж на інші ігрові види спорту. Це пояснюється специфічністю виконання елементів техніки, а звідси – трудностю навчання на початковому етапі [1].

Волейбол є одним із засобів розв'язання основних завдань фізичного виховання учнів: укріплення здоров'я, формування рухових навичок та вмінь, розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості. Його відрізняє багатий і різноманітний рухливий зміст. Зі свого боку, правильно побудований навчально-виховний процес зі спортивного напрямку “Волейбол”, своєчасний педагогічний і лікарський контроль, застосування різних методів відбилися на покращенні вироблення рухових дій [2].

Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, що вивчається, та особистий руховий досвід дитини. Уміння як початковий рівень оволодіння руховою дією не може оминати жоден учень у процесі занять фізичною культурою. Багаторазове систематичне виконання вправи, яка вивчається, приводить до того, що вміння поступово переходить у рухову навичку [4].

Під час формування рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання деяких елементів його структури. Тому свідоме й автоматизоване в рухових навичках уявляється в діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове почуття займає головне положення в контролі за рухом.

Із рухових навичок складаються базові елементи техніки гри у волейбол, вони відіграють основоположну роль у побудові процесу навчання й визначають ефективність у волейболі.

Щоб добитися успіху у волейболі, потрібно насамперед досконало оволодіти технікою гри. Техніку волейболу складають спеціальні технічні прийоми, які застосовують учні в процесі гри у волейбол. Основні прийоми техніки волейболу такі: переміщення, подачі, прийом і передачі, нападаючі удари, блокування. Кожен прийом містить кілька способів його виконання. Майстерність волейболіста визначається тим, наскільки різноманітна й досконала його техніка [3].

У процесі оволодіння фізичними вправами на основі спеціальних знань в учнів формуються насамперед необхідні рухові навички та вміння. Усе це й становить суть технічної підготовки спортсмена.

Спеціальні знання, яких набуває учень, звичайно виступають у вигляді понять та уявлень про рухи. В уявленнях учнів знаходять своє відображення всі основні ознаки рухового акту – форма, напрям, амплітуда, темп, ритм. Особливе місце у фізичній культурі та спорті займають рухові уявлення, які виступають у вигляді образів власних рухів і дій [4].

Вироблені поняття і створені уявлення учня є лише передумовою його рухової активності, а сама активність ґрунтується на рухових навичках й уміннях. Цю практичну форму знань учень набуває під час занять фізичними вправами або тренування; вона виступає у вигляді вдосконалення способів виконання рухових дій.

Поняття, уявлення, рухові навички й уміння перебувають у взаємозв'язку й становлять органічну єдність, спрямовану на розв'язання завдань технічної підготовки [5].

У загальноосвітній школі в міру освоєння та вдосконалення техніки різних прийомів у волейболі в учнів у старшому шкільному віці з'являється можливість для постійного переходу до більше складних тактичних дій і комбінацій у грі. Тому поетапне освоєння елементів техніки сприяє міцному оволодінню ігровими прийомами. А багатократне виконання фізичних вправ, спрямованих на навчання технічних прийомів, сприяє міцному формуванню навичок гри у волейболі [6; 7].

Для кращої підготовки учнів у старшому шкільному віці на етапі технічного вдосконалення доцільно ускладнювати виконання технічних прийомів, частіше застосовувати зв'язаний метод удосконалення техніки й розвитку фізичних якостей [7].

На нашу думку, найефективніше процес навчання навичок волейболу протікатиме в специфічних для нього умовах, у школах спортивного профілю.

Процес формування навичок повинен проходити відповідно до специфіки конкретного виду спорту, який обирається для поглибленого вивчення в школі.

Слід зауважити, що міра оволодіння навичками безпосередньо залежить від рівня фізичної й технічної підготовленості учнів. Тому найбільший ефект при навчанні того або іншого виду спорту простежується за умови одночасного формування педагогічних і рухових навичок на тлі виховання фізичних якостей.

Зараз недооцінюється значущість оволодіння руховими навичками у волейболі як найважливішого чинника, що обумовлює успіх у грі. Окрім цього, відзначається й низький рівень фізичної підготовленості учнів, що заважає їм ефективно освоювати засоби спеціальної фізичної та технічної підготовки й не створює в них досить повного уявлення про вдосконалення у волейболі [8].

Цілеспрямоване використання спеціально підготовчих вправ з інших видів спорту (близьких за своєю структурою до основних) сприяє ефективнішому розв'язанню завдань формування рухових навичок.

Характерна відмінність від загальноприйнятих засобів, уживаних у підготовчій частині занять із волейболу, полягає в тому, що разом зі спеціально-підготовчими в комплексі систематично включались основні вправи, які дають змогу моделювати ігрову діяльність волейболіста.

Ми вважаємо, що використання спеціально-підготовчих комплексів вправ сприяє підвищенню щільності уроку, застосування цих комплексів веде до активізації фізіологічних функцій, до швидшої адаптаційної перебудови систем організму, сприяє ефективному вихованню комплексних проявів спеціальних фізичних якостей волейболіста: стрибучості, динамічної сили м'язів рук і тулуба, спритності, швидкісної витривалості, тобто (що важливо на цьому фоні) – успішнішому оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол. Застосування в підготовчій частині заняття спеціальних комплексів вправ дає змогу в короткі терміни створити в тих, що займаються, таку базу спеціальної фізичної підготовки, на тлі якої успішно розв'язуватимуться завдання навчання рухових навичок [6; 8].

Практика показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою рухової діяльності. Основоположну роль у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюються, та ситуації при несподівано виниклих рухових завданнях і, як підказує досвід, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю. Іншими словами, навчання спрямоване на комплексне вдосконалення рухів в обстановці, що міняється [8].

**Висновки.** Процес формування рухових навичок має певні психологічні, функціональні та, як наслідок, дидактичні особливості відповідно до природних психофізіологічних процесів, які відбуваються в організмі учнів. Ми визначили особливості формування рухових навичок у дітей шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу. Вони залежать не тільки від різного шкільного віку учнів, стану сформованості рухових умінь, якості розвитку фізичних якостей, а також від виду спортивної спеціалізації, яку обирає школяр, від технічної підготовки, котру надає вчитель фізичної культури. Для досягнення ефективності формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю потрібно вдосконалювати методику, що приведе до значного приросту показників, передбачених програмою спортивних ігор.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у необхідності розробки методики формування рухових навичок учнів у процесі занять із волейболу.

#### *Список використаної літератури*

1. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов / Фурманов А. Г. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
2. Лапытов И. К. Материалы курса “Физическая культура в профильном обучении” : лекции 1–4 / Лапытов И. К. – М. : Пед. ун-т “Первое сентября”, 2006. – 60 с.
3. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М. : Изд. центр “Академия”, 2004. – 520 с.
4. Кузьмина Л. И. К вопросу формирования двигательных навыков в процессе освоения технических приёмов в волейболе на уроках физической культуры. Белорусский государственный университет / Кузьмина Л. И. – Запорожье : ЗНУ, 2007. – С. 168–170.
5. Клещев Ю. Н. Волейбол / Клещев Ю. Н. – М. : ФиС, 1983. – 94 с.
6. Кудряшов Е. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01 / Е. В. Кудряшов. – Х., 2004. – 256 с.
7. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10–14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Вертель. – М., 1982. – 21 с.
8. Беляев А. В. Волейбол : учеб. для высш. учеб. заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.

#### *Анотація*

*Соціальне й педагогічне значення порушеної проблеми в статті полягає у формуванні рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу як базових для подальшого вступу у вищий навчальний заклад фізкультурного профілю. У цьому аспекті засвоєння програмного матеріалу з волейболу надасть можливість школярам самовизначитися на подальше оволодіння професією вчителя фізичної культури або тренера з волейболу. Таке становище зумовлює потребу в розробці методики формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю за рахунок поглибленої спеціалізації. Розглянуто питання визначення й вивчення ефективних засобів, форм та методів для вдосконалення процесу формування рухових навичок як пріоритетне завдання статті. Особливу увагу приділено проблемі профільного навчання в сучасній системі освіти. Визначено особливості формування рухових навичок в учнів шкіл спортивного профілю в процесі занять із волейболу, дотримання яких приведе до значного приросту показників технічної майстерності учнів, передбачених програмою спортивних ігор.*

**Ключові слова:** рухові навички, технічні прийоми, профіль.

***Анна Олефир. К вопросу формирования двигательных навыков по волейболу в учеников в процессе профильного обучения.*** Социальное и педагогическое значение затронутой проблемы в статье заключается в формировании двигательных навыков у учеников школ спортивного профиля в процессе занятий волейболом как базовых для дальнейшего поступления в высшее учебное заведение физкультурного профиля. В этом аспекте усвоение программного материала по волейболу предоставит возможность школьникам самоопределиваться на дальнейшее овладение профессией учителя по физической культуре или тренера по волейболу. Такое положение рассматривает потребность в разработке методики формирования двигательных навыков за

счёт углубленной специализации. Рассматриваются вопросы определения и изучения эффективных средств, форм и методов для усовершенствования процесса формирования двигательных навыков как приоритетное задание статье. Особое внимание уделяется проблеме профильного обучения в современной системе образования. Определены особенности формирования двигательных навыков у учеников школ спортивного профиля в процессе занятий волейболом, соблюдение которых приведет к значительному приросту показателей технического мастерства учеников, предусмотренных программой спортивных игр.

**Ключевые слова:** двигательные навыки, технические приемы, профиль.

**Anna Olefir. To the Question of Formation of Volley-Ball Motive Skills Among Students in the Process of Profile Teaching.** Social and pedagogical meaning of the problem raised up in the article consists in shaping motor skills among pupils of sports profile during volleyball training, as basics for further entering higher educational establishment of athletic profile. In this aspect of mastering of programmatic material on volleyball will give possibility to pupils to constitute themselves on a further capture the profession of teacher of physical culture or volleyball coach. This is considering the need to develop methods of moving skills among pupils of sporting profile during in the process of employments by volleyball due to deep specialization. The author discusses the definition and explore effective means, forms and methods for the improvement of motor skills, as a priority task. The author of the article has given particular attention to the problem of structural learning in modern education. Certain features of motor skills among pupils of sporting profile during the training volleyball, which will lead to a significant increase in technical skill learners, programmed sports games.

**Key words:** motive skills, technical receptions, profile.

УДК 37.0:376

Юрий Седляр

## Структура принципов адаптивной физической подготовки

Черниговский государственный институт экономики и управления (г. Чернигов)

**Постановка научной проблемы и её значение.** Принципы являются необходимым компонентом структуры знаний в сфере теории физического воспитания вообще, а также её отдельных составляющих, к примеру теории спортивной тренировки. Не является исключением и адаптивная физическая подготовка (АФП), которая в настоящее время всё чаще рассматривается уже не как элемент ТМФВ [8], а как составная часть отдельной дисциплины, выкристаллизовавшейся из общей теории, и развивающейся в некоторой степени самостоятельно ввиду её ярко выраженных отличительных особенностей – адаптивной физической культуры (АФК) [2; 3; 7]. Как показывает практика, правильное осознание принципов в сфере физического воспитания предостерегает от неверных шагов в выборе средств и методов их применения, а также в построении процесса подготовки. Учитывая это, а также тот факт, что АФК является дисциплиной, находящейся в стадии становления, проблема уточнения принципов АФП является актуальной.

**Анализ последних исследований и публикаций по данной проблеме.** Согласно современным представлениям принципы являются составной частью методологии и представляют собой базовые теоретические положения, объективно отражающие сущность, фундаментальные закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношение общества к этому процессу, меру взаимодействия педагога и занимающихся. Принципы служат ориентиром для конструирования практики, профессионального выстраивания технологий в соответствии с целями адаптивной физической культуры [7]. Хотя следует отметить, что далеко не всегда специалисты считают необходимым обращаться к данному вопросу. Особенно это характерно для специалистов из дальнего зарубежья, которые не склонны к теоретизированию, а предпочитают концентрироваться на практической стороне процесса. В качестве примера можно привести великолепное издание под редакцией Джозефа П. Винника [1], в котором на более чем на шести сотнях страниц не нашлось места для разговора о принципах АФП, хотя некоторые умозаключения по ходу изложения материала могут быть рассмотрены в качестве принципов. Напротив, в отечественной системе знаний разработке структуры принципов специалисты уделяют значительное внимание. Среди исследований в этом