

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВОЛЕЙБОЛУ

Редько Сергій, Щастливий Сергій, Пустовойт Петро, Пильтай Сергій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

У статті розглядається актуальна проблема оптимізації процесу фізичного виховання учнів старшої школи у напрямку підвищення рівня спеціальної підготовленості на уроках фізичної культури з волейболу. Мета роботи: дослідити особливості впливу запропонованої методики з волейболу на динаміку підвищення рівня спеціальної підготовленості учнів 10-класів. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); методи математичної статистики. Матеріал дослідження: у педагогічному експерименті приймали участь учні 10-х класів загальноосвітніх шкіл м. Глухова Сумської області, які були розподілені на експериментальну (13 хлопців та 12 дівчат) і контрольну (11 хлопців та 10 дівчат). Результати роботи. Для вирішення поставленої проблеми була розроблена методика проведення уроків з волейболу у 10-х класах, що в основі має блочну форму, кожен з яких включає систему спеціальних логічно структурованих вправ. У процесі педагогічного експерименту було визначено, що у хлопців експериментальної групи у порівнянні з хлопцями контрольної групи відбулося більш значуще статистично достовірне покращення: у стрибках угору на блок (0,81%) та з розбігу (0,77%), у кидках набивного м'яча з-за голови сидячи (4,72%), стоячи (11,99%) та у стрибку (4,71%), верхньої прямої подачі (10,89%), передачі м'яча двома руками зверху (11,27%) та знизу (6,14%). Так само дівчата експериментальної групи показали більш значущі покращення показників спеціальних рухових тестів (крім стрибка угору з місця). Висновки. Запропонована методика є ефективною у вирішенні проблеми підвищення рівня спеціальної підготовленості учнів старшої школи на уроках фізичної культури з волейболу.

Ключові слова:

спеціальна підготовленість, волейбол, старшокласники.

Increase of special preparedness of high school students on physical education lessons in volleyball

The article deals with the current problem of optimizing the process of physical education of high school students in the direction of increase of special preparedness in physical education lessons in volleyball. Objective is to investigate the peculiarities of the influence of the proposed volleyball methodology on the dynamics of raising the level of special preparedness of tenth grade students. Research methods are theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature data; pedagogical research methods (observation, experiment, testing); methods of mathematical statistics. Research material: 10th grade students of secondary schools in the city of Glukhov of the Sumy region who participated in the pedagogical experiment and were divided into experimental (13 boys and 12 girls) and control (11 boys and 10 girls) groups. Results. A technique for conducting volleyball lessons in 10th grade was developed to solve the problem, which basically has a block shape, each of which includes a system of special logically structured exercises. In the course of the pedagogical experiment, it was found that the young men of the experimental group compared with the young men of the control group had more statistically significant improvement: in the jumps up to the block (0.81%) and from the takeoff run (0.77%), in throws of a stuffed ball from behind the head sitting (4.72%), standing (11.99%) and in a jump (4.71%), upper straight serve (10.89%), passing the ball with two hands on top (11.27%) and below (6.14%). Also, the girls of the experimental group showed more significant improvements in the performance of special motor tests (except for jumping up from their seats). Findings. The proposed method is effective in solving the problem of increasing the level of special preparedness of high school students in physical education classes in volleyball.

special preparedness, volleyball, high school students.

Повышение уровня специальной подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры по волейболу

В статье рассматривается актуальная проблема оптимизации процесса физического воспитания учащихся старших классов в направлении повышения уровня специальной подготовленности на уроках физической культуры по волейболу. Цель работы: исследовать особенности влияния предложенной методики по волейболу на динамику повышения уровня специальной подготовленности учащихся 10-классов. Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические методы исследования (наблюдение, эксперимент, тестирование); методы математической статистики. Материал исследования: в педагогическом эксперименте принимали участие ученики 10-х классов общеобразовательных школ г. Глухова Сумской области, которые были разделены на экспериментальную (13 юношей и 12 девушек) и контрольную (11 юношей и 10 девушек) группы. Результаты работы. Для решения поставленной проблемы была разработана методика проведения уроков по волейболу в 10-х классах, которая в основе имеет блочную форму, каждый из которых включает систему специальных логично структурированных упражнений. В процессе педагогического эксперимента было установлено, что у юношей экспериментальной группы по сравнению с юношами контрольной группы состоялось более значимое статистически достоверное улучшение: в прыжках вверх на блок (0,81%) и с разбега (0,77%), в бросках набивного мяча из-за головы сидя (4,72%), стоя (11,99%) и в прыжке (4,71%), верхней прямой подачи (10,89%), передачи мяча двумя руками сверху (11,27%) и снизу (6,14%). Так же девушки экспериментальной группы показали более значимые улучшения показателей специальных двигательных тестов (кроме прыжка вверх с места). Выводы. Предложенная методика является эффективной в решении проблемы повышения уровня специальной подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры по волейболу.

специальная подготовленность, волейбол, старшеклассники.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Утвердження пріоритетів здорового способу життя людини, врахування потреб особистісно-орієнтованої спрямованості навчання і виховання учнів, сприяння фізичному і психічному здоров'ю,

збереження і зміцнення здоров'я молоді – основні напрямки реформування змісту і якості освіти на сучасному етапі розвитку національної школи в Україні (Т.Ю. Круцевич, 2010; В.Г. Ареф'єв, 2010; М.В. Дутчак, 2015; О.Д. Дубогай, 2016 та інші).

Раціональна та оптимальна рухова діяльність відіграє величезну роль у вирішенні завдань оптимізації процесу фізичного виховання, яку для дітей і підлітків необхідно реалізовувати у першу чергу на уроках фізичної культури, що сприятиме підготовці всебічно розвиненої, фізично міцної та здорової молоді (Н.В. Москаленко, 2009; Ж.Г. Дьоміна, О.В. Тимошенко, 2013).

Волейбол є одним з найпопулярніших видів рухової активності у дітей, підлітків та молоді, а також відноситься до складнокоординаційних видів спорту, який містить складну структуру рухів, що реалізуються у нестандартних умовах і потребують прояву різнобічних рухових якостей (А.Г. Фурманов, 2007; О.В. Беляєв, 2009; ; В.Д. Ковальов, Н.В. Єліна, 2010; О.А. Філоненко, 2012; М.В. Прозар, Є.П. Козак, 2015). Волейбол має у своєму змісті величезну кількість фізичних вправ, прийомів, методів і технологій їх застосування, які мають можливість цілеспрямовано впливати на гармонізацію фізичного розвитку, підвищення рівня функціонального стану організму, на якість фізичної підготовленості школярів (О.С. Куц, 2013; А.В. Вертель зі співавт., 2014; В.П. Жула, 2015; М.О. Носко зі співавт., 2015).

Над питаннями підвищення ефективності уроків фізичної культури працює багато фахівців: науковці-дослідники, методисти, учителі фізичної культури, тренери. Зокрема, розробкою й удосконаленням методик із волейболу займалися С.С. Єрмаков, 2009; М.О. Носко, 2011; В.В. Сердечний, 2017 та інші.

Сучасна теорія та методика фізичного виховання школярів має велику кількість наукових робіт з теорії волейболу (О.В. Беляєв (2009), О.С. Куц (2013), О.В. Осадчий (2006), О.А. Філоненко (2011), І.В. Синіговець (2007), С.В. Гаркуша (2005)).

Не зважаючи на здобутки у теорії та педагогічній практиці, процес розвитку фізичної підготовленості старших школярів у процесі занять волейболом розроблений не в повному обсязі: недостатньо розроблені методики, програми та методичні рекомендації, які висвітлюють оптимізацію процесу розвитку рухових навичок, що сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів старших класів засобами волейболу.

Мета дослідження - дослідити особливості підвищення рівня спеціальної підготовленості учнів 10-х класів на уроках фізичної культури з волейболу.

Матеріал і методи дослідження: Експериментальні дослідження проводились за участю учнів 10-х класів на базі Глухівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №6 (25 учнів) та Глухівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №3 (21 учень), які були розподілені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. У КГ було 10 дівчат та 11 хлопців, у ЕГ – 12 дівчат та 13 хлопців.

Використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Чинна навчальна програма з фізичної культури для старшокласників складається з інваріантної (обов'язкової) та варіативної складових. Слід зазначити, що для старших класів розроблено 6 варіативних компонентів, серед яких є модуль «Волейбол». З метою цілеспрямованого підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 10-х класів у процесі занять волейболом на уроках фізичної культури, розроблено методику за допомогою якої визначався направлений вплив для основних технічних дій у волейболі та оптимальний рівень розвитку рухових умінь та навичок. Метою методики є оптимізація процесу фізичного виховання старшокласників та вирішення питань щодо підвищення рівня спеціальної підготовленості для більш успішного формування

рухових навичок учнів 10-х класів у процесі занять волейболом на основі нової концепції навчання руховим діям [2].

Методика основана на спеціально підібраних вправах, що з набуттям рухового уміння стають більш динамічними і направлені на встановлення структурних закономірностей рухових дій у волейболі. З метою закріплення умінь та формування спеціальних навичок основна частина вправ має імітаційний характер, які структуровані у спеціальні навчальні блоки. Новий блок рухових завдань давався після засвоєння навчального матеріалу попереднього блоку, а використання методів педагогічного тестування за допомогою спеціальних рухових тестів дозволило оцінити ефективність запропонованої методики.

Ефективність методики, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості під час занять волейболом у процесі фізичного виховання учнів старших класів визначалась шляхом порівняння показників рухових тестів учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

З метою оцінки спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку використовувалися 6 рухових тестів: стрибки угору з місця, на блок, з розбігу, які окреслюють швидкісно-силові здібності; кидки набивного м'яча (1 кг) з-за голови стоячи, сидячи та у стрибку, що характеризують ударні рухи у волейболі. Показниками спеціальної підготовленості слугували також: верхня пряма подача м'яча (хлопці), нижня пряма подача м'яча (дівчата), передача м'яча двома руками зверху та передача м'яча двома руками знизу [3, 12].

При порівнянні показників рухових тестів досліджуваних з нормативами навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-х класів, слід зазначити, що у дівчат та хлопців переважає середній та достатній рівень розвитку витривалості та силових якостей, а розвиток швидкості та координаційних здібностей відповідає низькому рівню.

Покращення показників стрибків угору у хлопців ЕГ та КГ мали такі значення: з місця – на 23,35% ($p < 0,05$) та 12,77% ($p < 0,05$) відповідно; на блок – на 6,25% ($p < 0,05$) та 5,44% ($p > 0,05$) відповідно; з розбігу – на 2,33% ($p < 0,05$) та 1,56% ($p < 0,05$) відповідно. Динаміка змін показників кидків набивного м'яча (1 кг) з-за голови сидячи, стоячи та у стрибку свідчить, що у хлопців ЕГ дані покращення відбулися статистично достовірно ($p < 0,05$) – на 11,93%, на 24,47% та на 16,56% відповідно, у хлопців КГ покращення відбулися таким чином: на 7,21% ($p < 0,05$), на 13,48% ($p > 0,05$) та на 11,85% ($p < 0,05$) відповідно.

У стрибкових вправах дівчата ЕГ мали статистично значущу різницю ($p < 0,05$) у показниках стрибка угору на блок та угору з розбігу – на 3,02% і на 4,73% відповідно, у той час, як дівчата КГ показали позитивні зміни, що не є статистично достовірними ($p > 0,05$). Результати кидків набивного м'яча з-за голови сидячи, стоячи та у стрибку у дівчат ЕГ достовірно ($p < 0,05$) покращилися на 10,87%, на 12,77% та на 10,28% відповідно, що відрізняються від результатів дівчат КГ, які мали наступні покращення: на 5,32% ($p > 0,05$), на 3,16% ($p > 0,05$) та на 6,06% ($p < 0,05$) відповідно.

У хлопців та дівчат ЕГ показники рухових тестів з подач та передач відрізнялися від показників хлопців та дівчат КГ наступним чином: хлопці ЕГ показали більш значущі результати верхньої прямої подачі – на 25,67% ($p < 0,05$), ніж хлопці КГ – на 14,78% ($p > 0,05$). Дівчата ЕГ продемонстрували більш значущі результати нижньої прямої подачі – на 27,95% ($p < 0,05$), ніж дівчата КГ – на 12,57% ($p > 0,05$); передачі м'яча двома руками зверху у хлопців ЕГ (41,84%, $p < 0,05$) та дівчат ЕГ (27,15%, $p < 0,05$) були більш влучні у порівнянні з показниками хлопців КГ (30,57%, $p < 0,05$) та дівчат КГ (18,25%, $p > 0,05$); передачі м'яча двома руками знизу у хлопців ЕГ (34,33%, $p < 0,05$) та дівчат ЕГ (18,72%, $p < 0,05$) також були більш влучні у порівнянні з показниками хлопців КГ (28,19%, $p < 0,05$) та дівчат КГ (17,65%, $p < 0,05$).

Дискусія. У результаті дослідження було підтверджено, що оптимізація процесу фізичного виховання на основі інноваційних методик дає можливість підвищити рівень фізичної підготовленості старшокласників [2, 3, 7, 9].

Підвищення рівня спеціальної підготовленості на заняттях з волейболу у старшій школі залежить від форми подачі навчального матеріалу і підбору та узгодженості рухових спеціальних вправ [6, 11, 14]. Волейбол має великий потенціал та можливості для оптимізації процесу фізичного виховання дітей та молоді [1, 5, 8, 10, 13, 15].

Висновки.

1. Розроблено та впроваджено у процес фізичного виховання методика, що спрямована на підвищення рівня спеціальної підготовленості учнів 10-х класів у процесі занять волейболом, яка має блокову форму, кожен з яких містить систему спеціальних вправ.

2. Експериментальна перевірка ефективності запропонованої методики показала, що у кінці педагогічного експерименту у хлопців ЕГ у порівнянні з хлопцями КГ достовірно ($p < 0,05$) відбулося більш значуще покращення: у стрибках угору на блок на 0,81%, у стрибках угору з розбігу на 0,77%, у кидках набивного м'яча з-за голови сидячи, стоячи та у стрибку – на 4,72%, 11,99% та 4,71% відповідно, верхньої прямої подачі – на 10,89%, передачі м'яча двома руками зверху – на 11,27%, передачі м'яча двома руками знизу – на 6,14%. Дівчата ЕГ аналогічно показали достовірно ($p < 0,05$) більш значущі покращення показників спеціальних рухових тестів (крім стрибка угору з місця), ніж дівчата КГ, що свідчить про ефективність запропонованої методики.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методики, що має на меті підвищення рівня спеціальної підготовленості під час занять волейболом у процесі фізичного виховання з дітьми інших вікових категорій.

Список літературних джерел:

References:

1. Беляев А. В. Обучение техники игры в волейбол и её совершенствование : метод. пособие. М. : Человек, 2009. 56 с.
2. Божен М. М., Божен М. В. Обоснование особенностей новой концепции обучения двигательным действиями: доступность для каждого обучаемого, безошибочность, быстрота и прочность освоения. Детский тренер. М., 2011. № 4. С. 4–22.
3. Бондар І.Р. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу // Народна освіта : електронна версія. 2011. № 3 (15) URL : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/15/statti/bondar.htm
4. Вертель А. В., Пристинский В. Н., Осипцов А. В., Коленкор А. В. Скоростно-силовая направленность параметров физических нагрузок на формирование технико-тактической подготовленности юных волейболистов : монография. Донецк, 2014. 187 с.
5. Ковалёв В. Д., Елина Н. В. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения: учебн. пособ.. Коломна, 2010. 98 с.
6. Дьоміна Ж. Г., Тимошенко О. В. Профільне навчання старшокласників за спортивним напрямом: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського ДПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник наукових праць. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т.2. С. 98–100.
7. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : збірник наукових праць. Київ, 2015. № 2. С. 44–52.
8. Жула В. П. Розвиток рухових умінь майбутніх учителів фізичної культури в процесі занять волейболом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2015. 20 с.
9. Москаленко Н. В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я : збірник наукових праць. Дніпропетровськ, 2009. № 1. С. 19–22.

1. Beliaev A.V. Learning the technique of playing volleyball and its improvement : metod. manual. M. : Chelovek, 2009. 56 p.
2. Bohen M. M., Bohen M. V. Justification of the features of the new concept of learning motor actions: accessibility for each student, accuracy, speed and strength of development. Detskyi trener. M., 2011. №4. P. 4–22.
3. Bondar I. R. Pedagogical control of the level of physical preparedness of students in the aspect of competence approach // Narodna osvita : electronic version. 2011. № 3 (15) URL : https://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/15/statti/bondar.htm
4. Vertel A.V., Prystynskiy V.N., Osyptsov A.V., Kolenkor A. V. Speed-power orientation of physical load parameters on the formation of technical and tactical readiness of young volleyball playersmonograph : monograph. Donetsk, 2014. 187 p.
5. Kovalov V.D., Elyna N. V. Fundamentals of technology, tactics and methods of primary education : teaching manual. Kolomna, 2010. 98 p.
6. Domina Zh. H., Tymoshenko O. V. Professional training of senior pupils in a sports direction: actual problems and ways of their solution : aktual'ni problemy ta shlyakhy yikh vyrishennya. Visnyk Chernihivskoho DPU im. T. H. Shevchenka. Seriiia : pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport : Collection of scientific papers. Chernihiv, 2013. Vyp. 112. T.2. P. 98–100.
7. Dutchak M. V. Paradigm of recreational motor activity: theoretical substantiation and practical application. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu : Collection of scientific papers. Kyiv, 2015. № 2. P. 44–52.
8. Zhula V. P. Development of motor skills of future teachers of physical culture in the process of volleyball : author's abstract for Ph. D. in Pedagogics : 13.00.02. Chernihiv, 2015. 20 p.
9. Moskalenko N. V. Pedagogical innovations in physical education. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia : Collection of scientific papers. Dnipropetrovsk, 2009. № 1. P. 19–22.

10. Носко М.О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. Київ, 2015. 396 с.

11. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Харків, 2007. 23 с.

12. Попичев М. И. Контрольные тесты по физической подготовке волейболистов. Вісник Чернігівського НПУ ім. Т.Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник наукових праць. Чернігів, 2011. Вип. 91. Т.ІІ. С. 218-223.

13. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2015. 232 с.

14. Сердечний В. В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посібн. Старобільськ, 2017. 184 с.

15. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов : уч. пособ. Минск, 2007. 329 с.

10. Nosko M.O., Arkhypov O.A., Zhula V.P. Volleyball in the physical education of students : textbook. Kyiv, 2015. 396 p.

11. Osadchyi O.V. Effect of special means of loading on the state of technical skills of volleyball players of different age groups : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.01. Kharkiv, 2007. 23 p.

12. Popychev M. Y. Control tests for physical training of volleyball players. isnyk Chernihivskoho NPU im. T.H. Shevchenka. Seria: pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport : Collection of scientific papers. Chernihiv, 2011. Vyp. 91. T.II. P. 218-223.

13. Prozar M.V., Kozak Ye.P. The theory and technique of teaching sports games (volleyball) : teaching manual. Kamianets-Podilskyi, 2015. 232 p.

14. Serdechnyi V.V. Volleyball in outdoor games : metod. manual. Starobilsk, 2017. 184 p.

15. Furmanov A.H. Volleyball player training: teaching manual. Mynsk, 2007. 329 p.

DOI:

Відомості про авторів:

Редько С.Ю.; orcid.org/0000-0002-7227-6458; redko89s@gmail.com; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м.Глухів, 41400, Україна.

Щастливий С.М.; orcid.org/0000-0003-4957-6409; sastlivij@gmail.com; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м.Глухів, 41400, Україна.

Пустовойт П.А.; orcid.org/0000-0001-7543-4370; petropustovojt@gmail.com; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м.Глухів, 41400, Україна.

Пильтай С.В.; orcid.org/0000-0003-3231-7873; sergijpiltaj@gmail.com; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м.Глухів, 41400, Україна.