

Література

1. Бутенко, Г.О. Засоби оздоровчого туризму та орієнтування як основа рекреаційно-оздоровчої технології для дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного Університету*. Чернігів, 2015. Вип. 129, т. 3. С. 36-41.
2. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навчальний посібник. К.: Наук. світ, 2003. 203с2015. Вип. 129, т. 3. С. 36-41.
3. Лопатинська В.В. Формування гуманістичних цінностей підлітків у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого профілю: [автореферат]. К., 2007. 20 с.
4. Рут Є.З. Організаційно-методичні основи туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів: [дисертація]. Харків, 2005. 352 с

ВОЛЕЙБОЛ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

Курташ Софія, Бистра Ірина

Державний торговельно-економічний університет

Кафедра фізичної культури і спорту

i.bystra@knute.edu.ua

s.kurtash_frhtb_1_21_b_z@knute.edu.ua

Анотація. Гра у 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 товариства, мужності, наполегливості.

Ключові слова: волейбол, гра, фізичний розвиток, фізична підготовка, володіння навичками, спортивні ігри.

Summary. Kurtash S, Bystra I. Volleyball and its teaching methodology. Playing volleyball it not only the effective means of physical education but also means of active and useful rest. This dynamic game develops in a man such internalss, as speed, accuracy, endurance, adroitness, force. Next to physical internalss volleyball inf orc of the specific assists education of moral internalss first of all society, courage, persistence.

Keywords: volleyball, game, physical development, physical preparation, possessing skills, sporting games.

Постановка проблеми: Сутність ігрових дій полягає у різних умовах, що потребує від гравця виняткової точності і диференційованості рухів за ритмом, швидкістю та характером. Удосконалене володіння раціональною технікою гри – головна задача підготовки волейболіста на спортивному тренуванні. Головні методичні проблеми полягають у виборі оптимальних шляхів вивчення, закріплення і вдосконалення техніки гри у волейбол, в правильному використанні засобів, методів та принципів, які гарантують найбільший ефект тренувального процесу та командної гри.

Обговорення. Волейбол є командною грою, де кожен гравець діє з урахуванням дій партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця, це вимагає від гравця всебічного розвитку рухових якостей, тому оволодіти технікою гри можливо лише за наявності відповідного рівня розвитку рухових якостей, як загальної, так і спеціальної підготовленості [2].

Для правильної побудови навчального процесу важливе значення має послідовність вивчення програмного матеріалу за принципом від простого до складного. Здебільшого враховуються стан матеріально-технічної бази та рівень гравців. Виходячи з цього визначається допустиме навантаження при виконанні вправ на заняттях з фізичною виховання, особливо при вивченні техніко-тактичного матеріалу. У традиційній практиці фізичного виховання навчання технічним прийомом здійснюється переважно в рамках групової організаційної структури навчального процесу, при якій один викладач одночасно навчає групу студентів, де у кожного різний рівень підготовки як фізичної так і технічної, тому реалізувати індивідуальний підхід в рамках групової організаційної структури навчального процесу достатньо [1, 4].

Рекомендації. Основним завданням технічної підготовки є оволодіння прийомами гри й удосконалення їх для досягнення високої точності виконання в різних ігрових умовах. Головне завдання тактичної підготовки - навчити вихованців гри в складних умовах змагань, для цього гравці вивчають індивідуальні, групові й командні тактичні дії, складають тактичний план зустрічі.

Для успішного оволодіння прийомами техніки й тактики гри волейболістові необхідно мати високий рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової підготовки. Всі види підготовки тісно пов'язані й взаємно обумовлені. Недостатня підготовка в одному із цих видів впливає на зниження загального рівня гри спортсмена [2, 3].

Висновки. Наукові підходи до оптимізації процесу навчання волейболу на спортивному тренуванні враховують особистісно орієнтований вибір рухової активності під час навчання, тому підвищення мотивації гравців до занять, раціональне співвідношення навантаження та видів підготовки на занятті сприяють підвищенню результативності процесу, а починаючи навчання технічним прийомом у волейболі необхідно дотримуватися певних принципів, дотримання яких безпосередньо впливатиме на якість спільної праці тренера та гравця. В подальшому

передбачаємо розглянути більш детально методику навчання технічним прийомам волейболу для підвищення ефективності занять з фізичного виховання та тренувального процесу.

Література

1. Аліпова Т. С. Індивідуальний підхід в роботі зі студентами на заняттях з фізичного виховання // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. 2021. Вінниця. С. 10-13.

2. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді. [Електронне видання]: тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти. Вінниця. С. 33. Режим доступу: http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf

3. Горчанюк Ю. А. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів 9-11 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)). С. 54-58. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).09)

4. Осіпова І. В., Пастернацький, В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1>.

ХАРАКТЕРИСТИКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

¹Ланова Ганна, ¹Морєва Олена, ²Дмитренко Світлана

¹КЗ «ВЛ №7 ім. О. Сухомовського»

²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com

Анотація. При умові залучення школярів до щоденних занять фізичною культурою на уроках, у позаурочний час, у спортивних секціях можна досягти підвищення рівня рухової активності, а також покращити їх знання в галузі гігієни і першої медичної допомоги та чинників здорового способу життя.