

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті досліджено методичні положення організації секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку. Автором виокремлено переваги секційних занять з волейболу для дітей 10-15 років та визначено позитивних вплив таких занять не тільки на фізичне здоров'я, а психологічний стан учнів та їх соціалізацію.

Ключові слова: секційні заняття, волейбол, діти середнього шкільного віку, переваги, фізичні якості.

Rudyka Anastasiia, Gvozdetska Svitlana. Peculiarities of conducting sectional volleyball classes with children of secondary school age.

Abstract. The article investigates the methodological provisions of organising sectional volleyball lessons with children of secondary school age. The author highlights the advantages of sectional volleyball classes for children aged 10-15 years and identifies the positive impact of such classes not only on physical health, but also on the psychological state of students and their socialisation.

Key words: sectional training, volleyball, secondary school children, benefits, physical qualities.

Постановка проблеми. В сучасних умовах, коли фізична активність дітей часто знижується через пасивний спосіб життя, пов'язаний із технологічним прогресом (використанням гаджетів, сидячим дозвіллям), питання формування здорового способу життя стає дедалі важливішим. Фізичний розвиток та активні види діяльності мають вирішальне значення для гармонійного розвитку дітей середнього шкільного віку. Секційні заняття з волейболу є одним із найефективніших методів фізичного виховання, оскільки сприяють розвитку не тільки фізичних якостей, але й соціальних та психологічних.

Дослідження переваг секційних занять з волейболу є важливим, оскільки вони сприяють всебічному розвитку дітей, допомагають формувати корисні життєві навички, а також підтримують їхнє фізичне та психічне здоров'я. Це актуальне питання не лише для фізичного виховання, але й для соціально-педагогічної роботи з підлітками в сучасних умовах.

За результатами аналізу шкільних програм з фізичної культури встановлено недостатній рівень дотримання важливого принципу – забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Чинні програми не враховують особливостей психофункціонального стану організму школярів, особливо середнього шкільного віку [4].

У значної частини школярів показники рухових здібностей не відповідають віковим нормативам фізичної підготовленості, що може бути зумовлено низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання

та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури. Адже, за даними багатьох науковців, в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання на уроках фізичної культури зазвичай використовують практично ті ж самі вправи, з віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання [6]. Тому є важливим залучення дітей до секційних занять з ігрових видів спорту, серед яких одним з дієвих механізмів є волейбол.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Технічну підготовку волейболістів-початківців досліджували В.М. Гузар, В.М. Деркач, О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко [1]. Фізичну підготовку учнів ліцею на заняттях з волейболу вивчали О.Г. Шалар, В.М. Решотка [5]. Однак недостатньо дослідженим залишається питання особливостей проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.

Мета – проаналізувати особливості проведення секційних занять з волейболу з дітьми середнього шкільного віку.

Результати дослідження. Волейбол є однією з основних невід'ємних складових змісту навчальної програми з фізичної культури та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів.

Заняття волейболом позитивно впливають на функціональний стан здобувачів освіти: серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем. В учнів, які займаються волейболом на заняттях з фізичного виховання, спостерігається підвищення рівня розвитку фізичних якостей [3].

Волейбол є надзвичайно важливим засобом для покращення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку. Ця гра поєднує в собі конструктивні, творчі та інтуїтивні елементи, які взаємопов'язані і впливають на формування майстерності кожного гравця.

Одним із найбільш важливих аспектів в умовах Болонського процесу та різних форм організації фізичного виховання є секційна робота. Її переваги полягають у тому, що вона дозволяє справлятися з фізичними навантаженнями без надмірної втоми, активно відпочивати та отримувати задоволення, контролювати фізичну форму, масу тіла та швидко відновлювати сили після навантажень.

Секційна форма організації занять з фізичного виховання забезпечує реалізацію принципів особистісно-орієнтованої освіти, зокрема індивідуалізації та диференціації навчання. Це дає можливість самостійно обирати зміст, методи та засоби фізичного виховання відповідно до своїх інтересів, мотивів та потреб. Вони можуть обирати фізкультурно-оздоровчий напрямок фізичного виховання на основі певного виду спорту або оздоровчої програми, що є початком свідомого вибору фізичної активності, яка відповідає їхнім індивідуальним фізичним та духовним потребам.

Заняття у секціях з видів спорту потрібно розглядати як можливість отримати оптимальний об'єм рухового навантаження, який потрібен для нормального функціонування організму, його росту та розвитку на фоні росту (підвищення) професійної майстерності.

Секційні заняття з волейболу часто орієнтовані на досягнення спортивних результатів. Важливо розглядати ці заняття як спосіб забезпечення

необхідного рухового навантаження, яке сприяє нормальному функціонуванню, росту та розвитку організму, одночасно підвищуючи професійну майстерність учнів.

Експериментально доведено, що зміни в техніці виконання передач м'яча двома руками зверху, прийому м'яча двома руками знизу, подачі, нападаючого удару у волейболістів-початківців можливі завдяки використанню блочної системи навчання [1].

Науковцями Шалар О. Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. при аналізі фізичної підготовки учнів ліцею на заняттях з волейболу встановлено, що на відміну від першого тестування покращилися на третину показники у подачах м'яча як у дівчат так і у юнаків. Високий темп зростання якісних показників з виконання нападаючого удару (40,3%) був виявлений у дівчат [5].

Проведення секційних занять з волейболу для школярів середнього віку має свої особливості, які тренерам необхідно враховувати. У цьому віці відбувається активний фізичний і психічний розвиток, що потребує індивідуального підходу до кожного учня.

Враховуючи психологічні особливості розвитку волейболістів віком від 10 до 15 років, вчителі можуть створити оптимальне середовище для їхнього успішного розвитку та досягнень у волейболі.

Головною метою подальшої підготовки майбутніх волейболістів на секційних заняттях є правильна організація навчального процесу, що допоможе їм закріпити та вдосконалити раніше набуті навички. Варто зазначити, що різноманітність рухів під час гри у волейбол ефективно допомагає усунути недоліки у фізичному розвитку школярів і стимулює їх рухову активність протягом усього навчання. Гра у волейбол розвиває важливі якості, такі як витривалість, сила, швидкість і спритність. Якщо навчання проводиться правильно, учні легко засвоюють техніку гри, оскільки більшість рухів мають природний характер і базуються на бігу, стрибках та кидках [2].

Проаналізувавши наукові дослідження, можемо зробити висновок, що секційні заняття з волейболу для школярів середнього віку мають чимало переваг, як фізичних, так і психологічних, сприяючи їхньому загальному розвитку.

Так, секційні заняття з волейболу впливають на фізичний розвиток школярів. Волейбол – це динамічний вид спорту, що розвиває координацію рухів, швидкість реакції, силу та витривалість. Регулярні тренування покращують загальний фізичний стан, зміцнюють м'язи рук, ніг та спини. Завдяки постійним рухам, ударам по м'ячу та стрибкам діти вдосконалюють свою дрібну і велику моторику, що є важливим для їхнього фізичного розвитку. Волейбол вимагає точних рухів, що сприяє розвитку координації рук та очей, а також рівноваги, що допомагає дітям краще контролювати своє тіло.

Також слід виділити і вплив секційних занять з волейболу на розвиток командних навичок дітей середнього шкільного віку. Волейбол – це командний вид спорту, який вимагає взаємодії між гравцями. Діти вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного та працювати разом для досягнення спільної мети.

Секційні заняття з волейболу позитивно впливають на розвиток

лідерських якостей. У командній грі діти можуть займати різні ролі – від лідера до підтримуючого гравця, що розвиває їхні лідерські здібності та вміння приймати рішення у критичних ситуаціях.

Окрім цього, секційні заняття з волейболу сприяють розвитку комунікації та вміння вирішувати конфлікти. Діти вчаться поважати своїх товаришів по команді, розуміти, що успіх команди залежить від спільних зусиль.

Вкрай важливим на секційних заняттях з волейболу є те, що під час таких занять є позитивний вплив не тільки на фізичний, а й психологічний розвиток (сприяють формуванню впевненості в собі; розвитку концентрації та уваги; зменшення стресу та емоційної стабільності). Успіхи у волейболі допомагають підвищити самооцінку дитини. Відчуття перемоги, досягнення цілей у грі дають дітям упевненість у своїх силах. Під час гри дитина повинна постійно бути сконцентрованою на м'ячі, рухах інших гравців і тактиці гри, що позитивно впливає на її здатність фокусуватися. Також фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, оскільки активні тренування дозволяють позбутися емоційної напруги та агресії.

Ще однією перевагою секційних занять з волейболу є те, що вони впливають на формування дисципліни та відповідальності (планування часу, відповідальність, самоконтроль). Заняття волейболом допомагають дітям організовувати свій час, поєднуючи навчання та секційні заняття. Відвідування секційних занять вчить дітей відповідально ставитися до своїх обов'язків, дотримуватися правил гри та тренувального режиму. Волейбол вимагає контролю емоцій під час гри, дисципліни та витримки, що є важливими навичками для гармонійного розвитку дитини.

Завдяки секційним заняттям з волейболу у дітей середнього шкільного віку є можливість розвитку спортивної кар'єри. Для дітей, які виявляють інтерес до спорту, секційні заняття з волейболу можуть стати стартом для професійної спортивної кар'єри. Дитина може брати участь у шкільних, міських та регіональних змаганнях, розвиваючи свої навички та отримуючи досвід. Секції з волейболу часто організовують турніри, де діти можуть випробовувати свої сили у змаганнях з іншими командами, що дає їм додаткову мотивацію до тренувань.

Слід відзначити ще одну перевагу секційних занять – популяризація здорового способу життя. Волейбол формує у дітей звичку до активного способу життя, що може допомогти уникнути шкідливих звичок, таких як куріння або зловживання алкоголем. Регулярні заняття спортом позитивно впливають на здоров'я дитини, формуючи у неї звичку вести активний спосіб життя та піклуватися про своє здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Секційні заняття з волейболу є важливим елементом фізичного, соціального та психічного розвитку дітей середнього шкільного віку. Вони не лише сприяють зміцненню фізичного стану, але й розвивають соціальні навички, підвищують самооцінку та допомагають формувати відповідальне ставлення до життя. Виявлено та проаналізовано такі переваги секційних занять з волейболу з дітьми середнього віку: позитивний вплив на фізичний розвиток учнів; розвиток комунікації та вміння вирішувати конфлікти; розвиток лідерських якостей;

розвиток командних навичок дітей середнього шкільного віку; позитивний вплив на психологічний розвиток учнів; формування дисципліни та відповідальності; старт для розвитку спортивної кар'єри; популяризація здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці і впровадженні інноваційних методів навчання на секційних заняттях з волейболу - віртуальна реальність, використання додатків для занять, а також вивчення впливу інноваційних методів на мотивацію учнів до занять з фізичної культури і спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гузар В. М., Деркач В. М., Шалар О. Г., Стрикаленко Є. А. Технічна підготовка волейболістів-початківців. *Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Innovative Development in the Global Science»*. (January 26-28, 2024). Boston, USA. С. 466-479.
2. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Особливості фізичного розвитку волейболістів віком 10–12 років. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповідей IX Міжнародної науково-методичної конференції, м.Суми, 10–11 листопада 2022 р. / відп. за вип. В. М. Сергієнко. Суми : Сумський державний університет, 2022. С. 70-73
3. Рядова Л. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А., Коновалов В. В. Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2024. №1(31). С. 62-83.
4. Чайка Ю.Ю., А. М. Гарлінська, О. Ю. Мельник, М. К. Демчук Оцінка рівня фізичного здоров'я молоді на основі експрес-аналізу морфофункціональних показників. *Біологічні дослідження – 2021*: збірник наукових праць. Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. С. 402 – 404.
5. Шалар О. Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. *Спортивні ігри*. 2019. №1(11). С. 58-66.
6. Яковенко В. Я. Грищук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту*: збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2021. № 5. 234 с.

Сердюк Владислав

МОДЕЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті представлено 10,5-12-тижневу модель технічної підготовки боксерів на етапі спеціалізованої базової підготовки у річному тренувальному циклі. Структура моделі складається з перехідного (1-2 тижні), підготовчого (8 тижнів) і змагального (1,5-2 тижні) періодів. Визначено основні завдання та зміст кожного періоду.

Ключові слова: модель технічної підготовки боксерів, етап спеціалізованої базової підготовки, річний тренувальний цикл.