

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8–9 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

¹Грибан Г.П., ¹Дубинська О., ²Палкіна С.П.

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²Бердичівський міський ліцей № 15

Анотація. В статті розглядається актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки учнів. Доведено, що цілеспрямована, систематична і науково обґрунтована методика розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів може суттєво покращити показники загальних і спеціальних рухових здібностей учнів загальноосвітньої школи засобами волейболу.

Ключові слова: волейбол, рухові здібності, фізична підготовка, учні 8–9 класів.

Актуальність теми дослідження. Фізична культура є універсальним засобом різнобічного розвитку особистості, що орієнтує освітній процес на зміцнення здоров'я учнів, їх фізичний розвиток, набуття знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту. На сучасному етапі все більшої актуальності набуває питання формування рухових здібностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів як підґрунтя для збереження здоров'я та підвищення рухової активності [2, 5]. Урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання учнів, розглядається як взаємодія вчителя та учня, спрямований на виконання технічних і тактичних дій, прийомів і фізичних вправ із різних видів спорту, а також на використання навичок здорового способу життя в різних формах рухової, ігрової та змагальної діяльності. У свою чергу, освітній процес у школі спрямований формувати стійкі мотиви та потреби учнів, дбайливе ставлення до власного здоров'я, гармонійний розвиток фізичних і психічних якостей, творче застосування засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати методику формування рухових здібностей учнів 8–9 класів у процесі занять волейболом.

Результати досліджень. За останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності школярів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані майбутніх фахівців, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я. Дослідники [2, 4, 6] підкреслюють, що молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять з фізичної культури. Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у закладах освіти.

Для фізичного виховання школярів в Україні має бути:

- конкретне соціальне замовлення виробництва та роботодавців на фізичну готовність випускників;
- достатня гуманістична й професійна спрямованість навчального процесу з фізичної культури;
- ефективна теоретична та методична підготовка із питань особистої фізичної культури;
- необмежений арсенал практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання функцій фізичної культури;
- достатня дієвість дидактичного наповнення практичних розділів програми фізичної культури;
- адекватність форм організації процесу фізичної культури сучасному менталітету й мотиваційній зрілості школярів;
- наявність належних дієвих умов для ефективного функціонування навчального процесу з фізичної культури (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);
- висока мотивація до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення.

Однією з найбільш актуальних та різноманітних форм організації навчального процесу з фізичної культури слід вважати секційну роботу. Потенційні переваги секційних занять визначаються тим, що завдяки цим заняттям учень, зокрема, може: справлятися, без надмірної втоми; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [1, 3].

Зауважимо, що різноманітність видів спорту для секційної роботи обмежується виключно матеріально-технічним забезпеченням та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурно-оздоровчу діяльність у обраному напрямі. Актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки учнів є очевидною. Волейбол – це вид спорту, де у найбільшій мірі йде сприяння всебічному розвитку людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Волейбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди [3, 6].

Для успішного ведення змагальних дій волейболісту потрібен високий рівень розвитку рухових здібностей, одними з домінуючих є швидкість, спритність, координація, швидко-силові якості. Це пов'язано з тим, що під час гри волейболіст виконує велику кількість ударів та передач м'яча, різноманітних стрибків, подачу м'яча на точність і силу удару, а виконання цих рухових дій практично не можливо без розвитку рухових здібностей. Особливе місце в системі навчання у волейболі, належить фізичній і технічній підготовці,

які визначають можливості ефективного і раціонального виконання кожним учнем прийомів гри.

Дослідження проводилися в місті Звягіль. Контрольну групу склали учні ліцею № 2, експериментальну групу школярі ліцею № 5. Контрольна група займалася за загально прийнятою програмою, а експериментальна група займалася за розробленою нами методикою виконання вправ для розвитку рухових здібностей засобами волейболу. Були сформовані дві групи (контрольна та експериментальна по 20 учнів-юнаків) однакового рівня фізичної підготовленості.

Методика формування рухових здібностей учнів під час занять волейболом розроблена на теоретико-методологічній основі, що включає: принципи спортивного тренування; теорію і методику спортивної підготовки в волейболі; положення теорії та методики розвитку рухових якостей; відомості про засоби і методи розвитку фізичних якостей в учнів 8–9 класів. Для експериментальної групи були створені певні умови на уроці фізичної культури для занять волейболом. Ефект тренування рухових здібностей залежить від індивідуальної реакції організму учнів на навантаження. Фізичні навантаження у різних дітей викликають неоднаковий ефект як у ході одного заняття, так і протягом тривалого періоду впливу. Особливу увагу при цьому слід звертати на дітей, які демонструють винятково високі темпи розвитку відповідних рухових здібностей, а також на учнів, які прогресують повільніше інших.

Упровадження методики формування рухових здібностей учнів засобами волейболу під час уроків фізичної культури в експериментальній групі підтвердило гіпотезу дослідження, що дана методика може використовуватися у процесі уроків фізичної культури у загальноосвітній школі. Дослідження підтвердили, що цілеспрямована робота по формуванню рухових здібностей учнів 8–9 класів суттєво може покращити рівень їх загальної фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку рухових здібностей учнів після завершення педагогічного формувального експерименту

Тести	Експериментальна група (n = 20)	Контрольна група (n = 20)	t	P
Кистьова динамометрія сильнішої руки, кг	42,1±2,24	36,8 ±2,28	3,97	< 0,001
Станова динамометрія, кг	84,9±3,98	70,6±3,92	4,23	< 0,001
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно, м	7,3±0,66	6,4±0,64	2,91	< 0,01
Стрибок у довжину з місця, см	228,2±11,16	222,8±11,33	1,67	> 0,05
Біг по периметру квадрата 10 x 10 м	14,2±0,58	15,6±0,58	2,12	< 0,05
Біг на 30 м з високого старту, с	5±0,48	5,2±0,38	2,34	< 0,05
Теплінг-тест, к-ть разів за 10 с	48,3±3,14	44,7±3,27	2,27	< 0,05

Учні експериментальної групи, які тренувалися за методикою формування рухових здібностей, достовірно покращили результати з кистьової динамометрії ($t = 3,97$; $P < 0,001$); у становій динамометрії ($t = 4,23$; $P < 0,001$); кидку набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно ($t = 2,91$; $P < 0,01$); з бігу по периметру квадрата 10 x 10 м ($t = 2,12$; $P < 0,05$), з бігу на 30 м з високого старту ($t = 2,34$; $P < 0,05$), з теплінг-тесту ($t = 2,72$; $P < 0,05$). Лише у стрибку у довжину з місця показники були не достовірні ($t = 1,67$; $P > 0,05$).

Додаткове тестування показників розвитку спеціальних рухових здібностей, тобто уміння дітей виконувати основні технічні прийоми у волейболі показало достовірні відмінності із всіх виконаних тестів (табл. 2). У передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, виялися достовірні відмінності між учнями експериментальної і контрольної груп ($t = 2,89$; $P < 0,01$), нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику також підтвердила відмінності між порівнювальними групами ($t = 3,96$; $P < 0,001$), прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, також підтвердив відмінності між експериментальною і контрольною групами ($t = 2,28$; $P < 0,05$).

Таблиця 2

Показники розвитку спеціальних рухових здібностей учнів експериментальних груп після завершення педагогічного формувального експерименту

Тести	Експериментальна група (n = 20)	Контрольна група (n = 20)	t	P
Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, к-ть разів	14,6±1,42	12,8±1,36	2,89	<0,01
Нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику, к-ть разів	6,2±0,88	4,4±0,84	3,96	<0,001
Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, к-ть разів	5,4±0,94	4,6±0,81	2,28	<0,05

Порівняльний аналіз показників рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту також підтвердив високу ефективність авторської методики формування рухових здібностей учнів 8–9 класів на уроках фізичної культури засобами волейболу. Серед семи досліджуваних тестів, учні експериментальної групи покращили достовірно показники з шести тестів ($t = 2,26–4,32$; $P < 0,05–0,001$), лише з бігу на 30 м з високого старту не відбулося суттєвих змін ($t = 1,82$; $P > 0,05$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники розвитку рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту (n = 20)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Кистьова динамометрія сильнішої руки, кг	32,3±2,17	42,1±2,24	4,31	< 0,001
Станова динамометрія, кг	63,4±3,82	84,9±3,98	4,19	< 0,001
Кидок набивного м'яча 2 кг на дальність сидячи, ноги нарізно, м	5,1±0,51	7,3±0,66	4,30	< 0,001
Стрибок у довжину з місця, см	219,4±10,0,8	228,2±11,16	2,36	< 0,05
Біг по периметру квадрата 10 x 10 м	16,7±0,47	14,2±0,58	2,89	< 0,01
Біг на 30 м з високого старту, с	5,6±0,67	5,0±0,48	1,82	> 0,05
Теплінг-тест, к-ть разів за 10 с	41,5±2,96	48,3±3,14	4,16	< 0,001

Аналогічне покращення показників розвитку спеціальних рухових якостей в учнів експериментальної методики відбулося упродовж педагогічного формувального експерименту (табл. 4). У передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с, виявилися достовірні відмінності ($t = 2,98$; $P < 0,01$), нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику також підтвердила відмінності між порівнювальними групами ($t = 4,08$; $P < 0,001$), прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, також підтвердив відмінності між експериментальною і контрольною групами ($t = 2,33$; $P < 0,05$).

Таблиця 4

Показники розвитку спеціальних рухових здібностей учнів експериментальної групи упродовж педагогічного формувального експерименту (n = 20)

Тести	До експерименту	Після експерименту	t	P
Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с., к-ть разів	11,9±1,31	14,6±1,42	2,98	< 0,01
Нижня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику, к-ть разів	4,4±0,73	6,2±0,88	4,08	< 0,001
Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3, к-ть разів	4,2±0,71	5,4±0,94	2,33	< 0,05

У цілому можна констатувати, що цілеспрямована, систематична і науково обґрунтована методика розвитку рухових здібностей учнів 8–9 класів може суттєво покращити показники загальних і спеціальних рухових здібностей учнів загальноосвітньої школи засобами волейболу.

Висновки. Впроваджена методика формування рухових здібностей учнів 8–9 класів включає в себе комплекс засобів з волейболу, спрямованих на розвиток рухових здібностей школярів, побудована на основі раціонального співвідношення фізичних вправ з м'ячем та без м'яча. Методика враховувала вік та розвиток показників фізичних якостей, вікову еволюцію організму, періоди, коли формування фізичних якостей відбувається особливо інтенсивно. Дотримання методів розвитку фізичних якостей учнів, пов'язаних із значним фізичним навантаженням. В структурі уроку ми передбачали чергування навантажень ігровими ситуаціями, створенням позитивного емоційного фону уроку, що дозволяло формувати зацікавлене ставлення до уроку. Учні експериментальної групи достовірно покращили показники розвитку спеціальних рухових здібностей, тобто уміння виконувати основні технічні прийоми у волейболі, а саме: у передачі м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна за 30 с ($t = 2,89$; $P < 0,01$); у нижній прямій подачі м'яча на точність (з 10 спроб 3 рази попасти вправу та ліву площину майданчику ($t = 3,96$; $P < 0,001$); у прямому нападаючому ударі із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3 ($t = 2,28$; $P < 0,05$). В учнів контрольної групи жоден із тестів спеціальних рухових здібностей не був статистично достовірно підтвердженим.

Список літературних джерел

1. Гогоць В.Д., Остапова О.О., Остапов А.В., Розвиток витривалості і сили: метод. посіб. Полтава: Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2010. 36 с.
2. Грибан Г.П. Аспекти стану здоров'я і фізичної підготовленості абітурієнтів до навчання у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми в системі освіти: ЗНЗ – доуніверситетська підготовка – ВНЗ: зб. наук. пр. матер. ІХ міжрегіонального семінару, м. Київ, 14 листопада 2014 р. Нац. авіаційний ун-т. К.: НАУ, 2014. С. 43–50.
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура (5–9 класи)». За ред. Т. Ю. Круцевич. К., 2017. 427 с.
4. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін.; Фізичне виховання військовослужбовців: навч. посіб. За ред. Г.П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
5. Ситникова М.А., Грибан Г.П. Проблеми формування здорового способу життя учнівської молоді. Студентська спортивна наука – 2014: зб. наук. праць ІV студентської наук.-практ. конф. (24 травня 2014 р.). Житомир: Вид-во «Рута», 2014. С. 139–140.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп.]. Київ. 2017. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра».