

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Донченко І.С.
*вчитель фізичної культури,
Запорізька гімназія № 50*

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ: СУЧАСНИЙ ПІДХІД

У зв'язку з тим, що підходи, які використовувались протягом багатьох років при навчанні учнів гри у волейбол, не відповідають сучасним вимогам, що диктуються динамікою розвитку цієї гри, важливим є проаналізувати сучасні методи навчання гри у волейбол та виявити ефективність та доцільність їх використання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що багато спеціалістів вважають, що найбільшої ефективності при навчанні гри у волейбол можна досягти лише за допомогою інтенсифікації спортивної підготовки волейболістів [1, с. 89]. Багато вчених (Альошин В.А., Раєвський Р.Т., Смолякова І.Д. та інші) виділяють чотири етапи інтенсифікації: відбір, мотивацію, формування програми підготовки та реалізацію цієї програми. В останніх дослідженнях приділяється увага тому, що насамперед треба враховувати ряд особливостей учнів, серед них: вік, фізичний розвиток, функціональна підготовка, особливості характеру, розумові здібності, психофізіологічна надійність і готовність та високий рівень мотивації до досягнення великих успіхів у спорті. Вкрай важливим є те, щоб програма тренування була насичена вправами, ефективно розвиваючими фізичні та психічні якості, необхідні для досягнення високих результатів у сучасному волейболі [2, с. 97]. При виборі тих чи інших вправ Альошин В.А. робить акцент на тому, що насамперед важливим є індивідуальний підхід до кожного гравця, враховуючи його психофізіологічні можливості та рівень підготовки.

Мета статті – проаналізувати та освітити сучасні інноваційні підходи навчання гри у волейбол.

У навчальному процесі фізичного виховання волейбол займає значне місце. Волейбол як складова частина програми фізичного виховання проводиться з метою пропаганди здорового образу життя та як засіб

зміцнення здоров'я, популяризації та подальшого розвитку культури серед молоді, масового залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, підвищення рівня навчально-тренувальної роботи зі збірними командами шкіл, підвищення рівня спортивної майстерності та професійної підготовки, виявлення сильніших спортсменів для участі в обласних та республіканських змаганнях, підвищення якості роботи з фізичної культури і спорту в секціях [3, с. 4].

Волейбол та його правила гри пройшли довгий шлях еволюції, протягом якого все було спрямовано на видовищність та доступність цього виду спорту [4, с. 97]. Однак останнім часом підходи до навчання гри у волейбол кардинально змінюються. Саме тому сьогодні чи не кожен тренер стикається з проблемою оптимального використання сучасних форм та методів роботи.

Якщо ще декілька десятків років тому волейбол носив більш інтелектуальний характер, то сьогодні його можна з повним правом назвати «силовим» волейболом. Саме тому з направленістю гри змінюються і підходи до неї. Більша увага приділяється індивідуальному підходу до кожного гравця, враховуючи його психофізіологічні особливості та його ігрове амплуа. Такий підхід дає можливість досягти більшої ефективності під час тренувань та високих результатів.

Гарних результатів можна досягти, якщо при навчанні гри у волейбол використовувати імітаційно-діяльний метод, який полягає у виконанні комплексу тестів, які імітують спортивний виступ. Саме на цьому етапі доцільним є участь спортсменів у змаганнях, які підводять до ігор більш високого рівня. Це сприяє накопиченню спортивного досвіду, вдосконаленню таких якостей, як спритність, ініціативність, емоційна стійкість та багато інших.

Від правильно підібраних вправ залежить ефективність тренування. У сучасному волейболі багато уваги приділяється розвитку спритності, координації рухів, стійкості уваги, рішучості та колективізму.

Дуже важливою складовою частиною підготовки учнів у сучасному волейболі є ефективне відновлення після тренування. Цей етап є невід'ємною частиною сучасної гри, що пояснюється наступними факторами: навантаження на організм виростають у багато разів під час використання інтенсифікації за рахунок нервово-м'язової напруги. Враховуючи це, відновлення організму учнів є необхідною частиною тренувального процесу, якій мають приділяти достатньо уваги.

Відновлення після тренування або змагання у сучасному волейболі включає декілька складових: педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби [5, с. 13].

Сьогодні вимоги до волейболістів, як і до самої гри, стали у багато разів вищі, ніж декілька десятків років тому. Саме це вимагає нових підходів до навчання гри у волейбол. Одним з таких методів є інтенсифікація. Використання цього підходу дає можливість досягти максимальних результатів, зробивши гру у волейбол не лише цікавою, а й видовишною. Саме використання нових методів та підходів дає можливість вийти на новий рівень гри у волейбол, синтезуючи волейбол «інтелектуальний» та «силовий». Нові методи, які сформувалися сьогодні, дають повне право очікувати від сучасного волейболу більшої ефективності та видовищності.

Список використаних джерел:

1. Раевский Р.Т. Инновационные подходы к интенсификации спортивной подготовки студентов / Р.Т. Раевский, В.Ф. Петелкаки // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – С. 87–92.
2. Лапинский Е.В. Пути развития большого мужского волейбола в Украине / Е.В. Лапинский // Современная стратегия и инновационные технологии физ. совершенствования студ. молодежи; под ред. Р.Т. Раевского – О.: Наука и техника, 2010. – С. 97–98.
3. Донченко І.С. Фізичне виховання: техніка та методика навчання гри у волейбол: Методичні рекомендації для студентів I-IV курсів усіх спеціальностей. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 49 с.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. – М. «СпортАкадемПресс», 2002. – 368 с.
5. Борисов О.О. Основы теории методики викладання волейболу і футболу / О.О. Борисов. – К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. – 664 с.