ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВОЛЕЙБОЛУ

КАРПОВ В.І., ШУТЬКО В.В., СВІТКА Л.М.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

УДК 796.01

**Постанова проблеми.** У зв’язку з різким погіршенням

станом здоров’я і малорухливим способом життя школярів потрібно шукати нові методи заохочення до занять фізичної культури.

Використання цих методів на уроках з волейболу не є випадковим, так як волейбол – це один з найпопулярніших видів спорту,яких отримав всесвітнє визнання. Багаточисленний інтерес до цього виду спорту пояснюється його доступністю, великим спектром емоцій, отриманих під час гри, і можливістю використовувати його для різних вікових груп. Дослідження ефективності застосування ігрового і змагального методів сприятиме підвищенню мотивації і інтересу до занять фізичними вправами.

**Мета досліджень**. Особливості застосування ігрового та

змагального методів на уроках фізичної культури з волейболу.

**Виклад основного матеріалу**. Різноманітність рухових

навичок і дій, різних за координаційної складності та інтенсив-

ності, сприяють розвитку рухових якостей, допомагає виробляти

такі життєво-важливі фізичні якості як спритність, швидкість,

витривалість. Заняття волейболом зміцнюють дихальну і серце-

во-судинну системи, допомагають знижувати психологічну вто-

му. Систематичні заняття спортивними іграми дають значний і

різноманітний ефект. Вони сприяють розвитку основних фізич-

них якостей. Заняття ними дають можливість у поєднанні з ін-

шими видами спорту позитивно впливати на здоров’я.

Сучасний волейбол пов'язаний з високою інтенсивністю

навантажень, стійкістю, розподілом і перемиканням уваги, мак-

симальною швидкістю реагування гравців, зорово-моторної координацією, тонкою диференціацією м'язово-рухових відчуттів,

простору і часу сприйняття різних рухів [3].

А. В. Бєляєв вважає, що чим вище рівень розвитку коор-

динації рухів, чим ширше і різноманітніше діапазон рухових

можливостей сполучного гравця, тим впевненіше він володіє

руховим апаратом, що дає йому можливість швидко, точно і

своєчасно виконати передачу для нападаючого удару. Велике

значення для диспетчера має вміння бачити м'яч, партнерів,

швидко приймати рішення і настільки ж швидко переходити від

одних необхідних дій до інших [1].

В ході гри безперервно змінюється ситуація, яка потребує

швидкості орієнтування і моментального здійснення рішень. До

того ж точність виконуваних рухів повинна бути максимальною,

інакше неминучі технічні помилки. Цілий ряд технічних прийо-

мів волейболіст виконує в безопорному положенні, що пред'яв-

ляє високі вимоги до діяльності вестибулярного апарату. Це ви-

магає високого розвитку спеціальної спритності і точності рухів

у просторі.

Чотири рівня координаційних здібностей за Берштейном

[2].

Рівень «А» - Рівень тонусу і постави. Цей рівень не пе-

редбачає у людини ніяких рухів і навіть по відношенню до поз.

Дії рівня «А» - і в ролі ведучого і в ролі фонового - майже по-

вністю незадовільні.

Рівень «В» - Рівень м'язово-суглобових зв'язок (рівень си-

нергії). Він забезпечує різноманітні локомоції. Завдяки тісному

зв'язку цього рівня, під його управлінням відбувається організа-

ція рухів у часі, управління ритмом руху, між м’язова координа-

ція, циклічність при ритмічних рухах, пластика рухів.

Рівень «С» - Рівень простору. Він забезпечує, по-перше,

точне об'єктивне сприйняття зовнішнього простору при спів-

праці всіх органів почуттів, що опираються на колишній досвід,

що зберігається пам'яттю. По-друге, це свого роду володіння

цим зовнішнім навколишнім простором. Те складне, тонке роз-

членоване з'єднання, або синтез, на якому покоїться робота рів-

ня «С» називають просторовим полем. Його характеризують

такі властивості, як спільність і однорідність, здатність сприй-

мати розміри і відстані, форми предметів, кути і напрямки.

Рівень «Д» - Рівень дій. Під діями слід розуміти послідов-

ні рухи, спрямовані на вирішення певного рухового завдання.

Цей рівень забезпечує сенсорні корекції і управляє побудовою

рухових навичок.

Всі перераховані якості найкраще виховувати у дітей шкі-

льного віку з початком вивчення програмного матеріалу з во-

лейболу ігровим і змагальним методами.

Характеристика ігрового методу. Поняття ігрового ме-

тоду у сфері фізичного виховання відображає методичні особ-

ливості гри. Ігровий метод у фізичному вихованні характеризу-

ють такі риси:

- сюжетно-рольова основа.

- відсутність жорсткої регламентації дій, широкі можли-

вості для прояву творчих можливостей.

- у більшості ігор відтворюються досить складні, яскраві,

емоційно забарвлені людські відносини, як типу співробітницт-

ва, взаємодопомоги, взаємовиручки, так і типу суперництва,

протиборства.

Перед ігровим методом висуваються наступні завдання:

− забезпечення підвищеної зацікавленості школярів в ру-

ховій діяльності;

− забезпечення меншої психічної стомлюваності в порів-

нянні з вправами монотонного характеру;

− забезпечення комплексного розвитку рухових здібнос-

тей;

− виявлення особистісних особливостей займаються і

ефективний вплив на формування моральних, морально-

вольових та інтелектуальних рис особистості.

На уроці фізичної культури ігровий метод фізичного ви-

ховання застосовується головним чином у формі рухливих ігор.

Як зауважує Ж.К.Холодов, у процесі ігор у дітей формуються

поняття про норми громадської поведінки, а також виховуються

певні культурні навички [5]. Однак гра приносить користь тіль-

ки тоді, коли вчитель добре ознайомлений з педагогічними за-

вданнями (виховними, оздоровчими та освітніми), які розв'язу-

ються під час гри, з анатомо-фізичними та психологічними осо-

бливостями учнів, із методикою проведення ігор, дбає про ство-

рення й додержання відповідних санітарних умов.

За В. Д. Ковальовим: «Важлива умова успішності ігрової

діяльності - розуміння змісту й правил гри. Пояснення їх можна

доповнити показом окремих прийомів і дій. … Перед тим як ви-

брати певну гру, слід поставити конкретне педагогічне завдання,

розвиток і фізичну підготовленість, якому вона сприяє, врахо-

вуючи склад учасників, їх вікові особливості» [4].

Характеристика змагального методу. Змагання, як і гра,

відноситься до числа широко розповсюджених суспільних явищ.

Воно має дуже велике значення як спосіб організації та стиму-

лювання діяльності в самих різних сферах життя. Основна, ви-

значальна риса змагального методу - конкурентне зіставлення

сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за пер-

шість чи, можливо, високе досягнення.

Фактори суперництва в процесі змагань (офіційне визна-

чення переможця, заохочення за досягнуті результати пропор-

ційно їх рівню, визнання суспільної значимості досягнень, відсів

менш сильних при багатоступеневих змаганнях, першостях і т.

д.) створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який

посилює вплив фізичних вправ і може сприяти максимальному

прояву функціональних можливостей організму, як правило,

більш значного, ніж при зовні аналогічних не змагальних наван-

таженнях (в даний час це показано багатьма дослідженнями).

Змагальний метод застосовується при вирішенні різномані-

тних педагогічних завдань: виховання фізичних, вольових і мора-

льних якостей, вдосконаленні умінь, навичок, формуванні здат-

ності раціонально використовувати їх в ускладнених умовах.

Змагальний метод виключає примус до вчення: навчання

йде через гру і змагання. Особливості застосування полягають в

тому, що «... кожен урок починається з підготовчої частини, тоб-

то на уроці фізкультури все починається з побудови учнів. Да-

ється завдання на перестроювання за часом (хто швидше по від-

діленнях). Стройові і порядкові вправи даються на техніку ви-

конання за групами (чия група допустить найменше помилок).

Потім йдуть загально-розвиваючі вправи. Діти змагаються на

виконання більшої кількості вправ за певний проміжок часу».

**Висновки**

1. Ігрова та змагальна діяльність, як форма і метод навчан-

ня школярів, є найбільш продуктивним напрямком у навчально-

виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання. Іг-

ровий і змагальний метод завжди приваблює і радує дитину.

2. Ігровий і змагальний методи використовуються в про-

цесі фізичного виховання для комплексного вдосконалення фі-

зичних якостей, тому що в ігровому і змагальному методі при-

сутні сприятливі передумови для розвитку спритності, сили,

швидкості, витривалості.

3. Ігровий і змагальний метод необов'язково повинні бути

пов'язані з загальноприйнятими спортивними іграми, наприклад

футболом, волейболом або рухливими іграми. Вони можуть бу-

ти застосовані на базі будь-яких фізичних вправ.

4. Ігровий і змагальний методи в силу всіх притаманних

їм особливостей використовуються в процесі фізичного вихо-

вання не стільки для початкового навчання рухам або виборчого

впливу на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного

вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах.

**Методичні рекомендації.**

Застосування даних методів завжди повинно бути науково

обґрунтовано; ретельно повинні бути підібрані засоби, у відпо-

відності з поставленими завданнями.

Будь то гра або змагання, необхідно пам'ятати про те, що

в процесі цієї діяльності повинні обов'язково вирішуватися як

мінімум три групи завдань: оздоровчі, виховні та освітні, тому

всі ігри та змагання, що проводяться на уроках фізичної культу-

ри повинні відповідати поставленим цілям і завданням, і ні в

якому разі не суперечити їм.

**Список використаних джерел**

1. Беляев А.В. Тренировка связующего игрока: Методическое пособие

/ А.В. Беляев. - М., 1997. - 28 с.

2. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитие /Н.А. Берштейн.- М.: Физ-

культура и спорт.- 1991. - 228 с.

3. Гуров А. Методика специальной подготовки волейболистов для

повышения их вестибулярной устойчивости /О.Гуров, П.К.Лисов,

И.А.Лисов // XXXII научная конференция студентов, аспирантов и

соискателей МГАФК: тезисы докладов. - Малаховка, 2008. -

Вып. 17. - С. 137-140.

4. Ковалев В.Д. Спортивные игры /В.Д. Ковалев.- М: Просвещение,

1988. - 310 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта

/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов М: Академия, 2003. - 480 с.