

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет
Навчально-науковий медичний інститут

Кафедра фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ РУХОВИХ ДІЙ

У ВОЛЕЙБОЛІ ДІТЕЙ 9–11 РОКІВ

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Виконав:

студент денної форми навчання,

II курсу, групи СПм – 001

Бугаков Володимир Станіславович

Науковий керівник:

к.фіз.вих, доцент

Король Світлана Анатоліївна

Голова комісії _____ В. Г. Маслов
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії _____ С. А. Король
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ В. М. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю. О. Остапенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Оцінка (бали/національна шкала):

У роботі немає запозичень із праць інших авторів без відповідних посилань.

Реєстраційний номер _____

« _____ » _____ 20 ____ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПОБУДОВА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ВОЛЕЙБОЛІ....	6
1.1. Теоретичні аспекти навчальної діяльності у педагогічному процесі	6
1.2. Базові основи навчання руховим діям у волейболі.....	12
1.3. Психофізіологічні особливості навчання руховим діям дітей 9-11 років.....	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	25
2.1. Методи дослідження.....	25
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури	25
2.1.2. Педагогічне спостереження	25
2.1.3. Анкетування.....	26
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	27
2.1.5. Педагогічне тестування.....	27
2.1.6. Методи математичної статистики.....	31
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ ПОЧАТКІВЦЯМИ З ВОЛЕЙБОЛУ	35
3.1. Навчання основним технічним діям у волейболі	35
3.2. Розвиток основних рухових якостей у волейболі.....	40
3.3. Обґрунтування практичних рекомендацій методики навчання технічним діям у волейболі.....	47
Висновки до розділу 3.....	56
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	57
ВИСНОВКИ	67
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Однією з центральних проблем теорії і методики спортивного тренування - є завдання вдосконалення процесу навчання ефективним руховим діям, у умовах напруженої спортивної діяльності [3; 12]. Особливу складність це завдання представляє у таких складнокординаційних видах спорту, як волейбол, де елементарні рухові дії забезпечують рухові і психічні процеси і є відповідними непередбачуваними діями в різноманітній просторово-тимчасовій структурі.

У теорії і методиці навчання рухових дій у спортивній практиці у даний час приділяється недостатньо уваги змісту випереджаючого, розвиваючого навчання. Традиційна методика навчання у волейболі у основному спирається на заучуванні рухових дій у регламентованих умовах, а тренувальний процес носить переважно репродуктивний характер, під час якого не враховується у належній мірі особистість тренера і учня, їх змістовне співробітництво. Це закріплює виконання рухових дій у конкретних типових умовах і серйозно заважає їх узагальнення та застосування у нестандартних ситуаціях [8; 15; 35].

Під час розробки змісту і методів навчання у спорті недостатньо використовуються сучасні педагогічні концепції, за допомогою, яких можна досягти набагато більшого у оволодінні технікою у різних видах спорту. Однією з таких концепцій є розроблена (Ж. Л. Козіна, 2011; Є. П. Врублевський, 2016) теорія навчальної діяльності, яка у останнім часом широко застосовується під час побудови програм побудови тренувального процесу з урахуванням психофізичних якостей.

У працях ряду дослідників (В. М. Костюкевич, 2016, Л. П. Матвеев, 2010, В. О. Нагорна, М. О. Дорошенко, Л. Г. Гришко, І. В. Новикова, 2017) розглядалися теоретичні та методичні передумови для вирішення різноманітних завдань ефективного навчання у процесах різного психічного і рухового змісту та за різною спрямованістю.

У зв'язку з цим великого значення набуває дослідження проблеми формування рухових умінь дітей на початку занять волейболом [6; 14; 78]. У

сформованій системі тренувальних програм, проблемі формування рухових умінь, належної уваги не приділяється [7]. Одним з напрямків у особистісної орієнтації є формування рухових умінь дітей 9-11 років, як складової частини розвиненої особистості, проте проблема формування рухових умінь має глобальне значення, оскільки життєдіяльність людини у сучасному суспільстві неможлива без придбання вказаних педагогічних умінь [2; 46; 66].

Аналіз літератури та тренувальної спортивної практики дозволив виявити суперечність між можливостями розвиваючого навчання і недосконалістю існуючих, традиційних методик навчання, що формують рухові навички у типових і стандартних умовах. Виявлена суперечність дала підставу для розробки методики з урахуванням сучасних засобів і методів навчання руховим діям у волейболі дітей 9-11 років, що робить дане дослідження актуальним.

Метою дослідження – експериментально обґрунтувати методику навчання рухових дій з волейболу дітей 9–11 років на основі теорії навчальної діяльності та розвиваючого навчання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела та методики навчання рухових дій волейболістів-початківців.
2. Виявити психофізіологічні аспекти діяльності дітей 9-11 років у навчально-тренувальному процесі з волейболу.
3. Визначити та апробувати комплекс педагогічного контролю процесу технічної підготовки юних волейболістів.
4. Розробити практичні рекомендації та алгоритм застосування основних засобів і методів навчання у побудові тренувального процесу юних волейболістів.

Об'єктом дослідження – навчально-тренувальний процес у групах початкової підготовки з волейболу дітей 9–11 років.

Предметом дослідження – методика вдосконалення техніки рухових дій у волейболі дітей 9–11 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; анкетування; педагогічний експеримент; педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна: теоретично розроблена, експериментально обґрунтована методика навчання рухових дій з волейболу дітей 9–11 років, на основі теорії навчальної діяльності та розвиваючого навчання, що містила спрямовані підходи на формування теоретичних знань і вдосконалення практичних умінь і навичок із подачі та прийому м'яча, блокування, розвитку рухових якостей і тактичного мислення. Удосконалено наукові відомості щодо рівня психофізіологічних показників спортсменів-початківців. Набули подальшого розвитку положення щодо шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки.

Практична значимість. Отримані результати дали змогу вдосконалити початкову підготовку юних спортсменів різної статі, визначити практичні складові елементів технічних дій, їх інтегрування у загальну гру, розуміння основних технічних елементів волейболу із застосуванням засобів навчання гри «перекидання м'яча через сітку руками», для усвідомленого і мотивованого керування навчально-тренувальним процесом.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури (80 найменувань). Робота містить 7 таблиць та 12 рисунків. Загальний обсяг роботи складає 80 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПОБУДОВА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ У ВОЛЕЙБОЛІ

1.1. Теоретичні аспекти навчальної діяльності у педагогічному процесі

З минулі роки в українській школі стали зміцнюватися нові тенденції, коли орієнтація на більш-менш механічне засвоєння набору знань і навичок змінилася спрямованістю на розвиток особистості, свідомості і діяльності учня за допомогою навчального матеріалу. Якщо раніше зміст освіти розумілося як свого роду мозаїка, складена з окремих «складових» - предметів, то зараз пріоритет віддається формуванню в учня цілісної «картини світу» - а звідси зовсім інше розуміння взаємин різних предметів. Всі ці та багато інших ідей закріплені у ряді документів, і у першу чергу у Законі України «Про освіту», Національній доктрині розвитку освіти, Концепції модернізації освіти на період 2020-2021 р.р, Концепції духовно-морального виховання дітей.

Пошук шляхів перетворення у освітніх процесах привів до розробки концепції навчальної діяльності, як варіанта теорії розвиваючого навчання, основи якої заклали основу дидактичної системи, спрямовану на загальний розвиток дітей [27; 77].

В. М. Платонов [59] описав наступні дидактичні принципи, які грають регулюючу і спрямовуючу роль у його системі: навчання на більш високому рівні труднощів, вивчення матеріалу швидшим темпом, провідна роль теоретичних знань, усвідомлення процесу навчання, робота над розвитком усіх дітей, у тому числі і найбільш слабких і найсильніших.

За цими підходами стояли дві протилежні логіки навчання. Одна з них, досить традиційна, характеризується.

1. Формально-логічним підходом до відбору і структурування змісту шкільного навчання, який передбачає:

- а) переважне відображення у програмах знань і умінь утилітарно-емпіричного типу;
- б) подання навчального змісту у вигляді набору «готових істин»;
- в) вибудовування цього змісту за схемою руху від наочно сприйнятого, до словесно загального і навпаки.

2. Трактування засвоєння навчального матеріалу як репродуктивного, а викладання, як пояснювально-ілюстративного процесу, спрямованого на формування розумового мислення, продуктом якого служать формально емпіричні узагальнення.

3. Фіналізмом і скепсисом у оцінці перспектив інтелектуального розвитку (що знайшло своє відображення у дидактичному принципі «доступності»).

4. Поглядом на дитину, як на об'єкт навчання [11; 31].

Традиційна парадигма навчання має тривалу історію, виходячи з неї, протягом більше трьох століть будувався освітній процес у масовій школі. Вона і сьогодні не втратила статусу пріоритетної.

Як указує Ж. Козіна [35] основний наслідок орієнтації системи освіти на традиційну парадигму навчання - це блокування реальних можливостей і темпів розвитку дитячого розуму.

Причина вбачається в особливостях будови практичної системи навчання: його зміст, методи, технології. По відношенню до дитини все це є не елементами «освітнього середовища», а як би винесеним назовні «проектом» його розумового розвитку. Реалізуючись у засобах організації конкретних взаємодій вчителя і учня на уроці, цей «проект» починає задавати напрямок розвитку вже не ззовні, а зсередини.

Це може приводити або до інтенсифікації, або до загальмування розвитку - аж до його критичної зупинки. Друге якраз і спостерігається у традиційному навчанні. У масовій школі під час навчання у дітей закладаються основи лише одного типу мислення - розумового або емпіричного, яке забезпечує фіксацію. Загалом поданні та закріплені у вигляді зовнішніх, безпосередньо спостережувальні, особисті і статичні властивості об'єктів. Якщо

функцію розумного мислення становить розуміння і пояснення сутності явищ, то розсудливе мислення спрямоване на їх опис та систематизацію.

У основі розумового мислення лежить порівняння значного числа предметів з метою виділення формально загальних, зовні схожих, однакових, повторюваних властивостей, знання яких дозволяє систематизувати окремі предмети, відносити їх до певного класу, незалежно від того, пов'язані вони між собою чи ні (наприклад, формально загальна ознака кольору притаманна і лебедю і снігу і аркушу паперу). Під час цього формально, загальна властивість відокремлюється, як частина з одиничними і особливими властивостями предмета і розглядається безвідносно до його специфіки. Так наявність від народження очей і вух у всіх людей ще ніяк не характеризує сутність людини.

У даному випадку ця прихована сутність може бути виявлена лише тоді, якщо ми проникаємо у своєрідність специфічних функцій людського ока і вуха - здатність бачити красу, вміння узагальнено сприймати навколишній світ і розрізняти людську мову і т.д. «Все пізнається у порівнянні» - все, крім одного - сутності явищ, того справді загального, що присутня у різних і часом несхожих один на одну речах. До розуміння істотного логічного мислення не здатне - це вже завдання аналізу, для якого використовуються засоби розумово-теоретичного мислення [23; 50; 63].

Таке мислення здатне розкрити у процесі аналізу одного явища (факту, випадку) загальне підставу розвитку і організації даного кола явищ. Його функція полягає у знаходженні внутрішньої закономірності, по якій одиничне і особливе з необхідністю виникають і розвиваються з цього загального базису. Потрібно зазначити, що у філософській, діалектичній логіки на відміну від формальної, загальне виступає не як словесне «загальне визначення», а як реальний об'єкт. Загальне може володіти самостійним існуванням поряд з тими особливими формами, які він викликав до життя. Найпростіший приклад - батько і сини [29; 73].

Потенціал розвитку емпіричного інтелекту вкрай обмежений, судячи з усього, він вичерпується у молодшому шкільному - початку підліткового віку.

Далі дитина може отримувати будь-які, які завгодно різноманітні конкретні знання, але сформований у початкових класах тип мислення, його «парадигматика» залишається практично незмінною. І цю «затримку розумового розвитку» масова школа відтворює у масових уже масштабах.

Хрестоматійне звучання набула формула Л. С. Виготського: «Навчання повинне вести за собою розвиток, а не залишатися сталим».

Але дуже скоро навчання починає вести за собою розвиток, правда, не вперед, а назад, «тягнути розвиток». Відсутність пережитої дитиною генетичної перспективи, переживання шкільного життя як подію у всій його повноті і унікальності замінюється посиленням класної дисципліни, контролю з боку вчителя, формалізацією навчальних процедур і т.д. (до речі, багато з цього діти «проходять» на заняттях вже у дошкільних установах). Тому прагнення вчитися пропадає не на початку підліткового віку, що має закономірні причини, а вже у молодшому шкільному [18; 31; 79].

Однак можливий і інший варіант. Навчання на перших етапах випереджає розвиток, але з часом поступово «виштовхує» його вперед себе. За рахунок виникнення тенденції до саморозвитку результати навчання починають перевершувати вихідні дидактичні витрати. Ця модель відповідає розвитку навчання [37]. Теорія навчальної діяльності визначає.

1. Діалектико-логічний підхід до побудови змісту освітніх предметів, що реалізується через: наповнення програм знаннями теоретичного типу, які виконані не стільки у словах, скільки у загальних засобах дії з речами; уявлення навчального змісту у вигляді системи науково-дослідних завдань, де основними виступають джерела походження, вводяться поняття - генетично вихідні, загальні відносини досліджуваного матеріалу; розгортання цього змісту за логікою сходження від абстрактного (загального відношення) до конкретного (різноманіттю проявів загального).

2. Умови формування особливої пошуково-перетворюючої діяльності за засвоєнням змісту - навчальної, а також траєкторії розвитку її головного

новоутворення - розумового, теоретичного мислення, продуктом якого є змістовно-теоретичні узагальнення.

3. Універсальні можливості дітей у оволодінні інтелектуальним досвідом і творчим потенціалом людства.

4. Необхідність культивування у дитині суб'єкта навчання – бажання і вміння вчитися, відкритого до самозміни і самоосвіти.

5. Пріоритет дискусійних форм організації навчальних занять, як відповідних духу історичного і логічного розвитку теоретичних знань [10].

Термін «освітня діяльність» використовується зараз, як синонім навчання, що відбувається у школі, на уроках. Однак Л. П. Матвеев назвав цим терміном абсолютно певний тип навчання, який, спрямований на оволодіння засобами дій, узагальнених за формою теоретичного знання, і має суто певну структуру [48].

Освітня діяльність є одним з основних видів діяльності людини (поряд з працею, іграю). Однак на відміну від інших видів діяльності освітня діяльність спрямована на оволодіння людиною узагальненими засобами предметних і пізнавальних дій, узагальнених теоретичних знань.

Сутність навчальної діяльності полягає у вирішенні освітніх завдань, відмінність яких від інших, вирішує людина, що залежить від того, що їх мета і результат полягають у зміні самого суб'єкта, та полягає у оволодінні їм узагальненими засобами дії [47].

Основним компонентом освітньої діяльності, що забезпечує рішення поставлених завдань, є навчання дією. Навчальні дії утворюють цілісну систему в освітній діяльності. Під час засвоєння наукових понять центральне місце у ній займають особливі перетворення предмета, спрямовані на виявлення у ньому відносин, які складають зміст поняття і подальшу побудову відповідної предметної або знакової моделі, що фіксує це відношення і дозволяє вивчати його властивості у «чистому вигляді».

Особливим видом навчальної дії є дія контролю, предметом якого виступає не сам по собі результат діяльності, а засіб його отримання. З

контролем тісно пов'язана дія оцінки, а її функція полягає у фіксації відповідності фактичного результату навчальної діяльності, її кінцевою мети [49; 51; 63].

Спочатку у дослідженнях структури і закономірностей формування освітньої діяльності головна увага приділялася вивченню особливостей постановки і рішення дітьми навчальних завдань і виконання ними навчальних дій [18; 58; 80].

Що ж стосується фізичного виховання дітей, вже є наукова праця з використання теорії навчальної діяльності. Це праця Л. П. Матвеева «Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти», де вперше були виявлені і описані психічні особливості процесу формування у дітей координації рухів у ситуації навчальних завдань. При цьому була показана ефективність використання навчальних завдань для вдосконалення у дітей загальних якостей їх рухової сфери для створення сприятливих умов подальшого засвоєння різних рухових умінь. У даній роботі розглянута можливість застосування теорії навчальної діяльності під час навчання дітей циклічним локомоціям (ходьба, біг, ходьба на лижах) [48].

Також цікава робота В. М. Платонова «Загальна теорія підготовки спортсменів: історія розвитку, методологія побудови, сучасний стан». У ній переконливо доводиться, що фізкультурну освіту у сучасному суспільстві має не тільки дбати про фізичний розвиток людини, а й сприяти формуванню інтелектуальної сфери особистості, що проявляється у високорозвинену творчу активність. Це у свою чергу дозволяє домогтися певних успіхів у оволодінні руховими та навичками (без акцентованого розвитку фізичних якостей) [59].

У сучасних умовах теорія, що лежить у основі системи навчання, служить основою практичної перебудови процесу середньої освіти у нашій країні. Вона поглиблює і підіймає на новий рівень експериментальні методи, мотивує дослідників до пошуку нових рішень у модернізації тренувального процесу, оптимізації усіх елементів педагогічного процесу [42].

1.2. Базові основи навчання руховим діям у волейболі

Навчання руховим діям необхідно у будь-якій діяльності. Однак тільки у сфері фізичного виховання і спорту вивчення їх є центром навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета вдосконалення. У фізичному вихованні і спорті навчання має свою специфіку, сутність якої полягає у тому, що основна маса нового пізнається під час освоєння різноманітних рухових дій, які виступають у формі фізичних вправ [20].

Навчання через наслідування - перша, вихідна система навчання, у якій емпіричний досвід був її основою. Саме тому у самих ранніх дидактичних системах наголошується на необхідності показу і повторень, а принцип наочності і міцності - у числі перших, сформульованих у дидактиці. Механізми навчання у цій системі залишалися невідомими, процес здійснювався за принципом «чорної скрині». Наслідування було тим успішніше, чим простіше були досліджувані дії. Складні дії під час спроб їх відтворити спотворювалися, потрібно тривалий час для отримання потрібних результатів навчання, якщо такі взагалі могли бути отримані [19].

Але проблема навчання руховим діям не могла бути вирішена на основі такого підходу, до складу рухів. У умовах ускладнення виробництва, військової та фізкультурно-спортивної діяльності, переважна більшість рухових дій мають складну структуру, вони повинні узгоджуватися з умовами, що змінюються, а часто і зі змінами самого об'єкта дії. Прості заучування елементарних дій не дозволяли отримувати достатні ефекти під час їх об'єднання у складні комплекси - у рухову поведінку. Необхідно було не просто використовувати здатність до наслідування, а й «висвітлити чорну скриню», з'ясувати механізми виникнення нових форм рухової поведінки, нових рухових умінь і навичок - навчання [41].

Формування потрібних реакцій (навчання) підпорядковується трьома законам: повторюваності (чим частіше повторювати потрібне поєднання стимулу і реакції, тим міцніше утворюється між ними зв'язок); ефекту (якщо потрібна реакція супроводжується почуттям задоволення, то ймовірність її

зв'язку зі стимулом підвищується); готовності (швидкість утворення зв'язку між стимулом і реакцією залежить від відповідності цієї зв'язку поточному стану організму) [12].

У 30–40-х роках ХХ сторіччя М. А. Бернштейн [12] розробляє вчення про побудову рухів, яке пізніше стане основою фізіологічної активності. Згідно його теорії у основі управління рухами лежить не пристосування до умов зовнішнього середовища, не відповіді на зовнішні стимули, а усвідомлене підпорядкування середовища, її перебудова відповідно до потреб індивідуума.

Процес навчання у волейболі спрямований на озброєння учня знаннями, вміннями, навичками, на постійне їх розвиток і вдосконалення, а також на формування системи знань із питань техніки, стратегії і тактики, правил гри, методики тренування, тощо.

Перш ніж приступати до навчання гри у волейбол тренеру необхідно зрозуміти природу волейболу, так як у даній грі багато характеристик не мають собі рівних [4; 16]. Волейбол характеризується наступними елементами.

1. Волейбол - «літаючий» м'яч. Як впливає з цієї назви, поверхня ігрового майданчика не може бути використана для контакту з м'ячем. Крім волейболу тільки один ігровий вид - бадмінтон характеризується тим самим.

2. Волейбол - це вид спорту з відскоком м'яча. Це передбачає, що гравці не володіють м'ячем за винятком подачі. Тренер повинен постійно стежити за готовністю гравців відбити (прийняти) м'яч. У волейболі ж необхідно багато працювати над точною позицією тіла перед прийомом м'яча.

3. Більшість контактів з м'ячем є проміжними. Отже, основним є управління м'ячем, а не фінальний, (останній) контакт. Життєво важливим є взаємодія і командна робота.

4. Висока концентрація гравців на ігровому майданчику. Маємо велику щільність гравців на майданчику, тому необхідно розглядати організацію гравців, організацію їх переміщень, переходів.

5. Волейбол не обмежений часом гри. Гру завжди виграє команда, яка завоювала останнім очко. Велике перевага може бути легко втрачено, тому

необхідно готувати команду активно вигравати гру, а не чекати програшу суперника. Потрібно постійно підтримувати напругу для виграшу очка, партії, ігри.

6. Прийом м'яча знизу передпліччям, не має аналогів.

7. Правила гри вимагають переходу гравців. Це означає, що у волейболі всі гравці повинні у рівній мірі брати участь у всіх фазах гри.

Колективний характер дій гравців команд визначає вимоги до їх ігрової організації. Володіння технікою, індивідуальною тактикою і наявність достатньої фізичної підготовки є умовами, лише необхідними для успішної гри команди, але далеко не вагомими. Крім цього, необхідні налагоджені взаємодії і відносини між окремими гравцями всередині ланок, між ланками команди у цілому [17; 68].

Таким чином, специфіка гри обумовлюється основними напрямками методики навчання рухових дій у волейболі.

1. Розвиток у тих хто займається здатності узгоджувати свої дії з урахуванням напрямку і швидкості польоту м'яча (диференціювання просторово-тимчасових відносин).

2. Розвиток спеціальних рухових якостей, головним чином сили і швидкості скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент власного впливу руками на м'яч.

3. Розвиток швидкості складних реакцій, зорової орієнтування, спостережливості та інших якостей, які лежать у основі тактичних здібностей.

4. Оволодіння широким арсеналом (набором) техніко-тактичних дій, необхідних для успішного ведення гри.

Основним засобом у навчанні волейболістів є фізичні вправи. Їх певним чином групують за значимістю у процесі підготовки. Поділ вправ певною мірою умовно, проте такий підхід дає можливість краще будувати навчально-тренувальний процес, з усього різноманіття вправ правильно вибрати саме ті, які у більшій мірі сприяють вирішенню завдань на певному етапі підготовки [43; 71].

Відправними моментами під час складання вправ є структура змагальної діяльності спортсменів-волейболістів і чинники, що обумовлюють, її ефективність.

Всі вправи ділять на змагальні та тренувальні. У змагальні вправи входять двосторонні гри (календарні, контрольні, навчальні), вправи з тактики і техніки - у нападі та захисті. Тренувальні вправи включають спеціальні (підвідні і підготовчі) і загально (для розвитку основних рухових якостей і вдосконалення навичок природних видів рухів). Змагальні вправи представляють собою власне волейбол. Тут технічні прийоми і тактичні дії виконують так, як на змаганнях. Тренувальні вправи покликані полегшити і прискорити оволодіння основними вправами і сприяти підвищенню надійності ігрових навичок і їх ефективності. Їх складають спеціальні та загально вправи.

Спеціальні вправи ділять на підготовчі, головне завдання яких - розвиток спеціальних рухових якостей, необхідних у волейболі. І підбирають вправи, спрямовані безпосередньо на оволодіння структурою конкретних технічних прийомів. До підвідних - відносяться імітаційні вправи (виконання технічного прийому без м'яча). Загально-розвиваючі вправи використовуються для розвитку основних рухових тільних якостей і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і умінь. Існує певна ієрархія у засобах, їх важливість під час вибору та вирішення певних завдань.

Вершину ієрархії становить двостороння гра у умовах змагань. Далі по низхідній ідуть контрольні ігри - теж змагання, у яких вирішуються завдання, безпосередньо пов'язані з виступом у календарних іграх. Потім йдуть навчальні гри із завданнями. У них вибірково вирішують завдання, спрямовані на те, щоб учні навчилися застосовувати у грі, вивчені комбінації ігрової обстановки.

Вправи з тактики найближче до ігрового процесу, наприклад командні дії у захисті та нападі і їх послідовне виконання. Послідовність вправ з тактики по низхідній: командні, групові, індивідуальні.

Наступний етап - вправи з техніки, при цьому найближчим до вправ по тактиці - виконання технічного прийому у складних умовах, що містить елемент варіативності (наприклад, за завданням, за сигналом і т. п.).

Ефективність засобів, у підготовці волейболістів багато у чому залежить від методів їх застосування. Вибір методів здійснюється з урахуванням завдань, рівня підготовленості спортсменів і їх віку, конкретних умов, професійної майстерності тренера [33; 65; 74].

Для кожного виду підготовки характерні певні методи, також як і кошти. Деякі методи використовують у кількох видах підготовки: технічній, тактичній, фізичній та ігровій. Єдність усіх боків виражається у підготовці комплексно.

У волейболі поширені комплексні і тематичні заняття. Комплексні заняття спрямовані на вирішення завдань фізичної, технічної та тактичної підготовки, тематичні - головним чином на оволодіння однією зі сторін підготовки або одним з видів вправ (заняття з фізичної або тактичної підготовки, ігрова тренування і т. п.) [45; 52].

У роботах [44; 53] під руховою навичкою розуміють таку ступінь володіння рухом, якщо управління ним здійснюється, автоматизовано, вся система рухів стійка до різних зовнішніх чинників (стомлення, емоційним зрушень, тривалих перерв і т. д.

Існує важливе спостереження, що у дітей, підлітків і у дорослих, які з м'ячем «на ти» не виникає проблем з володінням м'ячем і у інших видах спорту. Вони у змозі брати участь у спортивній грі так, що можна вважати, що він має загальну ігрову здатність. Висновок, який випливає з цього спостереження для початку навчання у волейболі, може бути тільки такий, що загальне навчання володінню м'ячем потрібно починати якомога раніше [5].

Інтегральне спортивно-ігрове початкове навчання виходить з ідеї, що повинна вивчатися не тільки певна спортивна гра, а необхідно шукати структури, які є загальними для ігор і які дають можливість перенесення вивченого з однієї гри у іншу.

Крім загальної ігрової здатності, потрібно додатково спеціальна ігрова здатність, щоб виконувати вимоги конкретної спортивної гри і вміти грати на необхідному рівні. Вимагаються для цього прийоми які складають техніку і тактику гри у волейбол, у якому зв'язок між загальними і спеціальними ігровими здібностями представлений у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Зв'язок між загальною та спеціальною ігровими здібностями у волейболі

Ігрова здатність у широкому сенсі (критерії)	Ігрова здатність у вузькому сенсі (критерії)	Відмінності між загальною і спеціальною ігровою здатністю
<ul style="list-style-type: none"> - проводити гру у русі; - розвивати гру кожен раз по-новому; - уміти відновлювати гру після перешкод 	<ul style="list-style-type: none"> - уявляєте гру у розумі; - грати з технічними навичками і відповідно до правил, - грати з можливими тактичними ігровими моментами і вміти їх аналізувати. 	Загальна ігрова здатність - основа для всіх спортивних ігор, - спеціальна ігрова здатність спирається на конкретну гру, наприклад волейбол.

Сенс навчання гри у волейбол полягає у тому, щоб розвинути здібності зумовлені технічно і тактично. Мета полягає у тому, щоб перекинути м'яч над сіткою так, щоб він торкнувся підлоги на половині майданчика команди суперника і не допустити того ж на власному ігровому майданчику.

Для всіх учасників освітнього процесу стає зрозумілим те що: волейбол - це рухлива гра; у волейболі грають спочатку ноги, потім руки; перед навчанням техніці варто переміщення до м'яча.

Цей метод, заснований на грі, виходить з положень, які пропонують спрощені форми ігрової ідеї, поступово підвищують свою складність. До спрощеним стратегій відносяться зменшення числа гравців на майданчику, зміна величини поля, зміна правил, вправи стають різноманітніше, якщо необхідно вивчати і застосовувати технічні та тактичні навички (табл. 1.2).

Потрібно зазначити, що у даній методиці недостатньо уваги приділяється розумової діяльності спортсменів.

Модель навчання гри у волейбол за ігровим методом

Приклади для додаткових форм вправ	Цільові ігри	Приклади для додаткових ігрових форм
Двоє гравців розташовуються навпроти один одного. один підкидає м'яч, інший виконує передачу.	Один на один 1-1	Кидок і ловля м'яча, місце лову відповідає місця кидка. Підкидання, ловля, кидок партнеру. Передача партнеру, прийом зверху, двостороння гра.
За два гравці розташовуються у зустрічних колонах і вибігають до підкинутого м'яча у центр.	Два на два 2-2	Спіймати м'яч суперника. Передачі у різних напрямках. Атака у стрибку.
Три гравця розігрують м'яч, стоячи у трикутнику, якщо один з трьох два рази торкнувся м'яча, двоє інших міняються місцями.	Міні волейбол. три на три 3-3	Гра втрьох. Підготовка до атаки (пас у стрибку). Одиночний блок.
Четверо гравців розташовуються у квадраті, двоє з них будуть виконувати передачі по лінії, двоє по діагоналі. Напрямок передач по «вісімці».	Квадро волейбол 4-4	Подача зверху. Нападаючі удари з місця. Атака з високих стандартних пасів. Подвійний блок. Гра через сітку.
Шість гравців розташовуються по колу, у кожного другого у руках м'яч, який він сам підкидає вгору. За сигналом всі гравці змінюють позиції за годинниковою стрілкою. М'ячі повинні залишитися на місці.	Двостороння гра 6-6	Прийом подачі. Прийом у п'ятьох. Два допоміжних і три основних нападники. Атака усіма зі стандартних пасів.

Звісно ж принципово важливим, що під час гри у волейбол спочатку починає діяти голова, потім ноги і тільки потім руки. Реалізація цього положення, очевидно вимагає введення у навчально-тренувальний процес по даній методиці розділу теоретичної підготовки спортсмена про основи технічних, тактичних елементів, засобах їх реалізації.

Тільки постійні і цілеспрямовані тренування допоможуть підвищити технічну майстерність. З самого початку необхідно ставати універсалом, тому що кожен гравець на майданчику у будь-який момент повинен показати свої вміння у нападі та захисті, як пасує і подає гравець, інакше гра команди буде однобокою, не ефективною і не цікавою [9; 55].

Перед тим як приступати до вивчення наступного елемента, потрібно викластися по максимуму, відпрацювати те, що здається вже освоєним. Адже тренувальний процес побудований за принципом «від легкого до важкого».

1.3. Психофізіологічні особливості навчання руховим діям дітей 9–11 років

Набір дітей у групи початкової підготовки у ДЮСШ з волейболу здійснюється у 9-11 років (4-5 клас загальноосвітнього закладу). У даному віці закінчується окостеніння фаланг пальців рук і більш ранній набір призводить до травм і неправильним формуванням пальців рук.

Даний вік є перехідним від молодшого шкільного віку до підліткового, тому тут присутні ознаки і того й іншого періоду розвитку. Тому необхідно індивідуально підходити до кожної дитини у залежності від її психофізіологічного розвитку [13; 32; 56].

Кінець дитинства і початок підліткового віку відзначені загальним біологічною подією - фізіологічними змінами. Протягом відносно короткого періоду тіло дитини зазнає безліч морфологічних і фізіологічних змін, супроводжуваних глибокими перетвореннями зовнішності. Фізіологічні зміни, потрібно щоб перебували під контролем лікарів, відповідно генетичний потенціал людини впливає на його зростання, масу тіла, розвиток репродуктивної системи та ендокринні механізми. [21; 54; 75].

У підлітковому віці починають формуватися елементи теоретичного мислення. Його специфічна якість - здатність міркувати (від загального до конкретного), тобто на основі одних загальних передумов шляхом побудови гіпотез і їх перевірки.

Діти молодшого віку дуже емоційні, легко збуджуються, процеси гальмування у них недостатньо розвинені. Все це накладає відбиток на психіку. Вони легко піддаються навіюванню, для них визначальне значення має авторитет педагога (тренера), батьків і старших друзів. Прихильності до друзів легко виникає і також легко зникає [10; 22; 34].

Для дітей характерна велика потреба у активній руховій діяльності. Вони прагнуть використовувати будь-яку можливість побігати, пострибати, адже рухові вправи доставляють дітям задоволення. Діти 9-10 років люблять заняття з фізичної культури, цей період - один з найефективніших для формування у

дітей звички до систематичних занять фізичними вправами. У цьому віці розвиваються м'язово-рухові відчуття, поліпшується зоровий і кінестичний контроль над виконанням рухів [24; 40].

У цьому віці посилюється роль слова у сприйнятті елементів «деталей» рухів. Слова служать орієнтиром, можуть привертати увагу дітей. З огляду на ці особливості, тренеру потрібно під час показу рухів спиратися на пояснення, вводити спеціальні терміни «ключеві слова», пропонуючи виконувати вправи по слову. Однак при цьому необхідно дотримуватися міри, не забувати поповнювати знання молодших школярів зоровими уявленнями про рухи [30]. Для розвитку сприйняття, велике значення має систематичне порівняння рухів тренером, розчленовування їх на найважливіші деталі.

Діти 9-11 років недостатньо точно сприймають інтервали часу: короткі проміжки часу вони зазвичай недооцінюють. Багато труднощів у них викликає орієнтування у самому просторі (залі, майданчику). Діти плутають праву і ліву сторони. Тому тренеру потрібно систематично тренувати дітей у цих, досить складних для них умовах.

У цьому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок. Інтенсивно розвивається грудна клітка. інтенсивне збільшення довжини тіла у дівчаток спостерігається у період з 8,5 до 12 років. Максимальне річне збільшення (більше 7 см) припадає на вік 11,5 років. Будова м'язів дітей помітно відрізняється від будови м'язів дорослих. Вони еластичнішою, при скороченні більше коротшають, а під час розслаблення - подовжуються. Потрібно пам'ятати, що у дітей м'язи розвиваються нерівномірно, швидше формуються великі, повільніше малі. Це одна з причин того, що вони погано справляються із завданнями на точність [25; 61; 76].

У дітей м'язи кінцівок розвинені слабше, ніж м'язи тулуба. Вони мають тонкі волокна, бідні білком і жирами, містять багато води. Тому розвивати їх треба поступово і різнобічно. Функціональні можливості м'язів у дітей значно нижче, ніж у дорослих, якщо прийняти максимально можливу потужність

роботи для 20-30 людей похилого віку за 100%, то у дев'ятирічних вона складе лише 40%, у дванадцятирічних - 65% [36; 72].

Найбільш інтенсивний приріст маси тіла спостерігається у дівчаток між 10 і 11 роками. Щорічно у середньому вона збільшується на 2-4 кг, зріст на 2-4 см, окружність грудної клітини на 2-4 см.

У дітей молодшого та середнього віку нервова система характеризується великою збудливістю, реактивністю і пластичністю, що сприяє кращому і швидшому засвоєнню рухів. Діти можуть легко опанувати технічно складними формами рухів завдяки гарному закріпленню умовних рухових рефлексів.

Поряд з цим у них різко виражене позамежне гальмування під час дії монотонних рухів. Тому потрібно частіше проводити перемикання з одного виду м'язової діяльності на інший [26; 57].

Вікові зміни серцево-судинної системи характеризуються рівномірністю і збільшенням розмірів серця відповідно збільшенню розмірів тіла. Поступово сповільнюється частота серцевих скорочень у 9-10 років це 76-86 уд/хв, у 11 років 72-80 уд/хв.

Хвилинний обсяг дихання (ХОД) у 11-річних у стані спокою підвищується від 3500 мл/хв до 4400 мл/хв, у 12-річних показники ХОД складають 4700 мл/хв. Під час фізичних навантажень легенева вентиляція збільшується у основному за рахунок почастішання дихання [27].

Характер ігрової діяльності юних волейболістів обумовлений миттєвою зміною ситуації змагальної боротьби, що вимагає високого рівня розвитку фізичної підготовленості і психологічних характеристик. Для правильної побудови навчально-тренувального процесу важливо знати сенситивні періоди розвитку тих чи інших здібностей. Так найбільший приріст швидко-силових здібностей у дівчаток і хлопчиків відзначається між 8 і 9, 10 і 11 роками [69].

Найбільший приріст швидкості бігу збільшується поступово до 14-15 років, а найбільш сприятливі можливості для розвитку швидкості рухів є

у віці 8-11 років. Збільшення темпів розвитку швидкості у дівчаток (за показниками бігу на 30 метрів) спостерігається з 8 до 9 років.

Тимчасові показники простої рухової реакції свідчать про зменшення з віком (особливо від 7 до 12 років) [38].

Процес зростання і розвитку організму протікає безперервно. У дітей посилено формуються кістки і м'язова система, зміцнюються суглоби, між хребцеві сполучення мають більшу еластичність і рухливість. Показники вікових особливостей реакції на рухомий об'єкт (РРО) свідчать про те, що з віком помилка РРО має чітку тенденцію до зменшення [62].

Значно зростають у дітей швидкість одноразового руху і стрибка у висоту (до 2-3 см). Найбільш інтенсивний приріст у стрибках у довжину з місця спостерігається у хлопчиків у віці 7-8 років, у дівчаток - у 10-11 років. Результати у метанні тенісного м'яча на дальність найбільш зростають у хлопчиків 7-8 років і дівчаток 8-9 років [66].

Крім того, у цьому віці характерно постійне підвищення абсолютних показників сили. Найбільше зростає сила литкових м'язів і менше - м'язів-розгиначів тулуба [30].

Для загального і спеціального розвитку юних волейболістів велике значення має рухливість у суглобах. Оптимальна рухливість суглобів під час виконання багатьох рухів дозволяє краще розподілити силу, а це є одним з найбільш істотних умов для розвитку максимальної швидкості рухів окремих ланок тіла [12; 39].

У тазостегновому суглобі найбільші величини рухливості відзначаються вже у 7-8 річному віці, у плечовому збільшення рухливості наростає до 10 років. Максимальних показників у розвитку гнучкості плечового, поперекового відділу хребетного стовпа дівчинки досягають у 8-9 років [50].

Діти молодшого віку не відрізняються високим рівнем розвитку витривалості. У 8-10 років у них найбільш витривалими є згиначі і розгиначі передпліччя, потім згиначі кисті і литкові м'язи. Найменшою витривалістю у 8-10 років мають розгиначі тулуба [70].

У підготовці волейболістів велике значення має швидкісна і стрибкова витривалість. Стрибкова витривалість у дівчаток найбільш швидко підвищується у віці 9-10 років, а у хлопчиків у 8-11 років. Надалі ці показники змінюються незначно [9].

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом покращують стан здоров'я і розвиток організму дітей. Під їх впливом активізується діяльність всіх органів і систем, підвищується опірність організму несприятливих впливів зовнішнього середовища і здатність до мобілізації функціональних можливостей, економічному виконання м'язової роботи, відбуваються сприятливі морфологічні та функціональні зрушення [65].

Заняття волейболом підвищують м'язово-рухові відчуття, покращують зоровий і кінетичний контроль над виконанням певних рухів, сприяють розвитку кісток і збільшують період їх зростання, зменшують накопичення жирової тканини, розвивають силу, спритність, швидкість рухів, підвищують дієздатність вегетативних органів.

Змінюється функціональний стан нервової системи, стан кори великих півкуль мозку і периферичного нервово-м'язового апарату. Під час цього відзначається сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Виробляються більш тонкі механізми узгодженості функцій аналізаторних систем, що дозволяють тонко аналізувати положення тіла у просторі і у часі, покращувати кінетичну стійкість і точність відтворення рухів [30; 61; 69].

Завдяки посиленій постачання всіх тканин гормонами, що дозволяють стимулювати обмінні процеси організму, відбувається зміна активності залоз внутрішньої секреції. Виразні зміни відбуваються у серцево-судинній системі: збільшується обсяг серця, ЧСС зменшується, підвищується максимальне і мінімальне АТ; сповільнюється швидкість кровотоку, що говорить про економізацію функції серцево-судинної системи.

Спостерігається значне збільшення кількості еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів і гемоглобіну, відбувається прискорення згортання крові.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз викладеного, дозволяє відзначити основний компонентом навчальної діяльності, що забезпечує рішення поставлених завдань, є навчання дією. Навчальні дії утворюють цілісну систему у навчальній діяльності. Під час засвоєння наукових понять головне місце у ній займають особливі перетворення предмета, спрямоване на виявлення у ньому відносин, що складають зміст поняття і подальшу побудову відповідної предметної або знакової моделі, яка фіксує це відношення і дозволяє вивчати його властивості у «чистому вигляді».

Розкриття базових основ навчання руховим діям з волейболу з методики навчання на основі ключових точок приділяється належна увага розумової діяльності юних спортсменів, але воно обмежується лише виокремлення опорних (основних) елементів у кожній руховій дії і підбір до них необхідних ключів з кількох коротких вказівок. У навчанні з ігрового методу потрібно звертати увагу на те, що навчати грі потрібно у самій грі, тому що діти бажають грати, а не тренуватися. Але тут практично не вирішено суперечність про неможливість грати у волейбол, не освоївши основних технічних прийомів.

Проаналізовані психофізіологічні особливості навчання руховим діям дітей 9-11 років. Набір дітей у групи початкової підготовки у ДЮСШ з волейболу здійснюється у 9-11 років (4-5 клас загальноосвітнього закладу). У даному віці закінчується окостеніння фаланг пальців рук і більш ранній набір чреватий травмами і неправильним формуванням пальців рук.

Даний вік є перехідним від молодшого віку до підліткового, тому тут присутні ознаки і того й іншого періоду розвитку. Тому необхідно індивідуально підходити до кожної дитини у залежності від її психофізіологічного розвитку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставленої мети були застосовані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури. Аналіз науково-методичної літератури необхідний для більш чіткого уявлення про дослідження і визначення загальних теоретичних позицій, а також виявлення ступеня наукової розробки даної проблеми. Завжди важливо встановити, наскільки і як ця проблема висвітлена у загальних наукових працях і спеціальних роботах з даного питання та відображені результати відповідних досліджень. Важливо знати, які аспекти вже досить добре розроблені, з яких питань ведуться наукові суперечки, поєднуються різні наукові концепції та ідеї, що вже в минулому, які питання не вирішені [13; 22; 39; 47].

Даний метод використовувався на всіх етапах дослідження. Вивчалися основні напрями у теорії навчання рухових дій. Було проаналізовано можливість застосування психолого-педагогічної концепції навчальної діяльності у навчально-тренувальному процесі з волейболу. Крім того, вивчалися наукові і методичні роботи педагогів, психологів і тренерів із волейболу [1; 12; 29; 54].

2.1.2. Педагогічне спостереження. Педагогічне спостереження як метод дослідження є цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища, за допомогою якого розкриваються основні аспекти дослідження.

Метою проведення педагогічного спостереження було - вивчення різноманітних питань навчально-тренувального процесу; поведінки тих хто займається і тренера, характер і дозування тренувального навантаження; деякі елементи техніки виконання рухів.

Об'єктами спостережень були діти 9-11 років ДЮСШ «Спартак» м. Суми. У роботі застосовувалося безпосереднє приховане безперервне спостереження, об'єктом якого були діти контрольної та експериментальної груп. Застосування цього методу виразилося у вивченні і аналізі навчальної діяльності випробовуваних, виявлення у них рівня сформованості умінь, знань із використання узагальнених засобів оволодіння основними технічними прийомами у волейболі. Це знаходило своє втілення у спостереженні і фіксації особливостей освоєння руховими діями, визначення обсягів фізичних навантажень на тренуваннях і під час самостійних занять волейболом, активної участі дітей у спортивному житті.

2.1.3. Анкетування. У дослідженнях, проведених у сфері фізичного виховання і спорту, так само, як і у дослідженнях з педагогіки, психології та соціології, широкої популярністю користуються методи, які у найбільш загальному сенсі слова можна назвати опитуванням. Залежно від методики проведення такого опитування можна виділити бесіду, інтерв'ю та анкетування [15; 27; 59].

Для того щоб перевірити припущення про те, що навчання руховим діям на основі теорії навчальної діяльності дає юним спортсменам необхідні знання з походження основи техніки у волейболі та вміння управляти своїми руховими діями, була складена анкета з наступними питаннями.

1. Які дії необхідно зробити, щоб під час виконанні верхньої або нижньої передачі над собою м'яч підлітав вище або нижче?
2. Як необхідно виконувати верхню і нижню передачі, щоб м'яч полетів у потрібному вам напрямку?
3. З якого дії починаються всі технічні дії у волейболі?
4. З яких елементів складається нападаючий удар у стрибку?
5. Чому під час виконання подачі останній крок виконується різнойменною рукою ногою?
6. Для чого необхідний замах у подачі і нападаючому ударі?
7. Чим відрізняється ударний рух у подачі і у нападаючому ударі?

8. Рух, якій частині тіла визначає напрямок польоту м'яча після прийому подачі або нападу?

9. Чому під час виконання прийому подачі або нападаючого удару руки не можна виносити за проекцію корпусу?

Підраховувалися кількість правильних відповідей на питання.

2.1.4. Педагогічний експеримент. Це спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою з'ясування ефективності застосування тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів і нового змісту навчання і тренування [3; 8; 45].

Для вирішення завдань педагогічного експерименту були визначені контрольна і експериментальна групи з числа дітей 9-11 років. Кожна група складалася з 15 дітей, етапу початкової підготовки. Підбір випробовуваних здійснювався методом випадкової вибірки на основі вікових даних. Учні контрольної групи протягом усього експерименту займалися за загальноприйнятою методикою з приблизно, однаковим обсягом навантажень і дозуванням вправ, у порівнянні з експериментальною групою, яка займалася за розробленими практичними рекомендаціями до загальноприйнятої методики [61].

2.1.5. Педагогічне тестування. Успішне вирішення завдань фізичного виховання і спортивного тренування багато у чому залежить від можливостей здійснення своєчасного і правильного контролю над підготовленістю тих, хто займається. У зв'язку з цим у останні роки особливо широкого поширення набула методика контрольних випробувань, проведених за допомогою різних нормативів, проб, вправ і тестів. Їх застосування дозволяє викладачам, тренерам і науковцям визначати стан тренуваності у тих хто займається, рівень розвитку рухових якостей та інших показників, що дозволяє у кінцевому підсумку говорити про ефективність навчально-тренувального процесу.

Використання контрольних нормативів і тестів у галузі фізичного виховання і спорту може вирішити такі завдання [22]:

- виявити загальну тренованість за допомогою комплексних методів тестування (оцінка функціонального стану внутрішніх органів, антропометричні вимірювання, визначення рівня розвитку психічних і рухових якостей);

- виявити спеціальну тренованість спортсмена за допомогою комплексних методів тестування (оцінка функціонального стану внутрішніх органів, визначення рівня розвитку психічних і рухових якостей, ступінь оволодіння технічними і тактичними навичками);

- виявити динаміку розвитку спортивних результатів;
- вивчити систему планування процесу тренування;
- вивчити методи відбору талановитих спортсменів;
- раціоналізувати існуючі системи тренування;
- виховувати у спортсменів самостійність і свідомість у вправах і самоконтролі;

- перевірити теоретичні положення на практиці;
- встановити контрольні нормативи для різних етапів і періодів навчально-тренувального процесу;

- розробити контрольні нормативи з окремих видів спорту та для спортсменів різного віку, статі та кваліфікації.

Залежно від того, яке завдання передбачається вирішити за допомогою тестів, можна розрізнити наступні їх різновиди:

- тести для функціонального дослідження серцево-судинної системи;
- антропометричні вимірювання для визначення залежності спортивних досягнень від статури;

- тести для дослідження рухової працездатності;
- тести для дослідження рухових якостей;
- тести для визначення технічних і тактичних навичок;
- тести для визначення психологічної та морально-вольової підготовленості.

Ефективність застосування контрольних випробувань залежить від багатьох чинників: від рівня розвитку методики тестування у суміжних науках (у спортивній медицині, психології, педагогіки та ін.); від можливості використання методики цих наук у фізичному вихованні і спорті; від рівня розвитку методики тестування у сфері фізичного виховання і спорту; від матеріальних можливостей, від технічної оснащеності, від рівня теоретичної обґрунтованості методів тестування; від рівня підготовленості тренерів, викладачів і наукових працівників, що використовують дану методику. У дослідницьких цілях можуть використовуватися тільки точні і надійні нормативи і тести [37].

Оцінка техніки виконання основних видів рухових дій у волейболі проходила за такими показниками:

- верхня пряма подача - кількість правильно і результативно виконаних подач із 5 спроб. Випробуваний стає перед лінією, відстань якої до сітки - 6 метрів. Під час виконання подачі наступати на лінію заборонено. Виконуючи верхню пряму подачу, спортсмен повинен відправити м'яч через сітку і показати технічно правильне виконання подачі;

- передача зверху - кількість правильно виконаних і точно спрямованих у зону 4 після накидання партнером із центру майданчика, з 5 спроб. Передача зараховується, якщо м'яч піднявся вище верхнього краю сітки і впав у квадрат на іншому майданчику;

- передача знизу - кількість правильно виконаних і точно спрямованих у зону 3 після накидання партнером через сітку, з 5 спроб. Передача зараховується, якщо м'яч піднявся вище верхнього троса сітки і впав у квадрат зі сторонами 3 метри;

- прямий нападаючий удар у стрибку - кількість правильно і результативно виконаних з 5 спроб. Нападаючий удар зараховується, якщо м'яч перелетів через сітку і потрапив на майданчик;

- блокування - кількість результативних з 5 спроб. Спроба вважається результативною, якщо не порушені правила волейболу, а м'яч не перелетів

через сітку. Висота сітки така, щоб всі юні спортсмени змогли стрибнути вище верхнього троса. Ці контрольні випробування проводилися у кінці року.

Оцінка умінь диференціювати свої рухові дії. Для того щоб говорити про зміни показників у диференціюванні своїх рухових дій, а також з метою оцінки стану рухових можливостей і контролю над ступенем освоєння рухів, використовувалися наступні тести.

1. Тест на вміння відштовхуватися двома ногами після розбігу і кроку з вистрибуванням вертикально вгору. Приземлення необхідно виконати якомога ближче до місця відштовхування, вимірювалося відстань переміщення вперед, після відштовхування (см). Даний тест близький по техніці до техніці розбігу у нападаючому ударі. Після приземлення вимірювалася відстань від місця відштовхування до місця приземлення.

2. Тест на збереження статичної рівноваги. Визначалося час (с) утримання прийнятого положення (стійка на одній нозі, інша впирається п'ятою у опорну ногу, руки на поясі, голова прямо, очі закриті). Визначалося час після прийняття стійкого положення до втрати рівноваги, якщо спортсмен доторкнувся підлоги другою ногою, невеликі коливання тулуба не вважається за втрату рівноваги [7].

3. Тест на збереження динамічної рівноваги. Визначалося час (с) утримання рівноваги під час виконання випробуваним махових рухів вільною ногою вперед-назад і вправо-вліво з положення, стоячи на одній нозі, руки у сторони, голова прямо, очі закриті. Втратою рівноваги вважалося дотик підлоги або стороннього предмета іншою ногою чи іншої частиною тіла.

4. Тест на точність виконання руху і точність м'язових зусиль, що включає у себе дві оцінки: просторову і силову. Після стрибка у довжину з місця у повну силу на максимальний результат юні спортсмени повинні були визначити по відстані рівно половину результату цього стрибка, і у другій спробі виконати стрибок у $\frac{1}{2}$ сили і показати половину свого максимального результату. Потім обчислювалася точна цифра половини результату кращого

стрибка і вимірювалася помилка (см) випробуваного у стрибку у $\frac{1}{2}$ сили на $\frac{1}{2}$ відстані.

Тестування рівня розвитку рухових якостей проводилось для того, щоб визначити динаміку фізичної підготовленості юних спортсменів за період експерименту і для виявлення ефективності розроблених практичних рекомендацій. Використовувалися наступні тести:

1. Стрибок у довжину з місця. Виконувалось 3 спроби стрибка у довжину з місця, зараховується краща, вдаліша спроба. Забір проводиться по найближчій точці торкання підлоги до вихідної позиції.

2. Стрибок у висоту після «стоп - кроку». На стіні крейдою відзначається точка, яка відповідає відстані від підлоги, яке може дістати спортсмен, стоячи, витягнувши руку вгору. Потім він виконує три спроби стрибка вгору після «стоп - кроку» і ставить позначку на максимальній висоті, яку може дістати. Враховується найбільшу відстань від першої точки до однієї з трьох, зазначених у стрибку.

3. Кидок набивного м'яча (1 кг) з положення, стоячи. Спортсмен стає у стійку ноги нарізно, м'яч тримається двома руками. Кидок виконується двома рукам зверху після замаху назад. Зараховується дальність кидків, з трьох.

4. Човниковий біг 5 x 6 метрів. Секундомір зупиняється тільки після того, коли спортсмен повністю перетне лінію фінішу.

Тестування рівня фізичної підготовленості проводилось на початку і у кінці педагогічного експерименту.

2.1.6. Методи математичної статистики. Обробка результатів дослідження проводилося за допомогою сучасних методів статистичного аналізу [8; 45; 54; 63]. Застосування математичних методів статистики у дослідженнях полягало у кількісному аналізі експериментальних даних і встановлення взаємозв'язку і взаємозалежності між ними. Такий аналіз надає широкі можливості для глибшого вивчення механізмів навчання рухових дій, для виявлення найбільш ефективних шляхів цілеспрямованого розвитку фізичних якостей і рухових здібностей.

Визначення достовірності відмінностей по t- критерію Стьюдента

1. Обчислити середню арифметичну величину для кожної групи окремо:

$$M = \frac{\sum V}{n};$$

де Σ - знак підсумку;

V - отримані у дослідженні значення (варіанти);

n - число варіант.

2. У обох групах обчислювалось середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}$$

де V_{\max} - найбільше значення варіанта;

V_{\min} - найменше значення варіанта;

K - табличний коефіцієнт, що відповідає числу вимірювань у групі.

3. Обчислити стандартну помилку середнього арифметичного:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}};$$

де n - число вимірювань/

4. Обчислити середню помилку різниці:

$$t = \frac{M_3 - M_k}{\sqrt{m_3^2 + m_k^2}};$$

5. Достовірність відмінностей визначають за таблицею ймовірностей $p/t \geq / t_1 /$ з розподілу Стьюдента (t - критерій Стьюдента). Для цього отримане значення (t) порівнюється з граничним 5% -вим рівнем значущості ($t_{0,05}$) під час числа ступенів свободи $f = n_3 + n_k - 2$, де n_3 і n_k - загальне число індивідуальних результатів відповідно у експериментальній і контрольній групах.

6. Кореляційний аналіз виконувався по *Analys 32 Excel*.

2.2. Організація дослідження

Дане дослідження було проведено у 2020-2021 роках у три етапи.

1-й етап (вересень – грудень 2020 року), під час якого проводився теоретичний аналіз літератури з обраної теми дослідження, він також включав у себе період розробки практичних рекомендацій, щодо навчання рухових дій у волейболі. Головним завданням протягом цього часу було вивчення можливості застосування психолого-педагогічної теорії навчальної діяльності у навчально-тренувальному процесі у ДЮСШ з волейболу та розробка нового змісту навчання рухових дій згідно практичних рекомендацій.

2-й етап (січень – лютий 2021 року) проходило випробування розроблених практичних рекомендацій на навчально-тренувальних заняттях у ЕГ групі початкової підготовки першого року навчання у ДЮСШ «Спартак» з волейболу.

3-й етап (лютий – листопад 2021 року). Головною особливістю практичних рекомендацій, що до навчання руховим діям у волейболі було те, що положення теорії навчальної діяльності припускає будувати навчання «від загального до конкретного». Під час цього навчальним завданням є сама гра з досить повною її структурною відповідністю змагальної діяльності, у якій спортсмен - суб'єкт навчання освоює навчальні дії, що перетворюють предмет діяльності та розвиваючи сам суб'єкт, перш за все за рахунок посилення теоретичної складовою процесу спортивного тренування, яка формує уявлення суб'єкта про засоби дій і кінцевих їх цілях, а також у значному ступені підвищує мотивацію. Це дозволяє побудувати навчання від «загального до конкретного», від інтегрованої у цілому навчальної діяльності ігрового характеру з парним розвитку окремих рухових навичок, що складають основу технічної підготовки. Спочатку необхідно створити мотивацію для повноцінних тренувань і занять волейболом. Для цього тренером пропонувався спільний перегляд ігор професійних і напівпрофесійних команд (гри по

телевізору, ігри чемпіонату України і ін.). Після чого проводився розбір ігор, щоб юні спортсмени самі зробили висновки, що потрібно, для того щоб грати на рівні професійних команд, якими знаннями, вміннями навичками потрібно опанувати, які фізичні якості розвинути. Для виділення загальних біомеханічних основ техніки рухів, вони займаються спільно з тренером, використовувалися моделювання та схеми, після чого спортсмени опановували ці ключові моментами.

Заключний етап передбачає освоєння юними спортсменами всього іншого змісту технічної підготовки волейболістів. Таким чином, поставлена загальна навчальна задача - оволодіння технікою волейболу, вирішувалася за допомогою перерахованих вище навчальних дій і операцій з подальшим застосуванням узагальнених рухових навичок.

Загальний обсяг навантажень у контрольній та експериментальній групах був однаковий і склав 276 годин навчально-тренувального процесу з яких: 8 годин - теоретична підготовка, 80 годин - загальна фізична підготовка, 43 години - спеціальна фізична підготовка, 65 годин - технічна підготовка, 35 годин - тактична підготовка, 25 годин - інтегральна підготовка, 8 годин - контрольні та перекладні нормативи, 12 годин - змагання. Кількість тренувань у тиждень - 3 рази по 90 хв.

РОЗДІЛ 3

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ ЮНИХ ПОЧАТКІВЦЯМИ З ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Навчання основним технічним діям у волейболі

Волейбол - один з найбільш технічно складних видів спортивних ігор. Високі спортивні результати у цій грі можуть бути показані лише на основі всебічної технічної підготовленості. Технічна підготовка важлива частина навчально-тренувального процесу на всьому етапі спортивного життя спортсмена [35].

Навчання верхньої прямої подачі. У техніці волейболу існують кілька видів подач, але на навчально-тренувальних заняттях у групах ДЮСШ перед тренером поряд з іншими завданнями стоїть завдання досягнення високих спортивних результатів, тому навчання нижній прямій, нижній бічній і верхній боковій подач, особливо на початковому етапі, багато часу не приділяється. Навчання цим видам подач відбувається дещо пізніше, якщо учнями вже освоєні засоби введення м'яча у гру (верхня пряма силова і подача у стрибку). Навчання іншим видам подач є варіативною частиною програми. Тому у рекомендаціях використовують верхню пряму подачу, як основний засіб уведення м'яча у гру [34].

Техніка: гравець стоїть обличчям до сітки, тримає м'яч однією рукою на рівні грудей. Ноги на ширині плечей, ліва (права у лівші) попереду. Права рука пряма піднята догори. Підкидання м'яча здійснюється догори навпроти правої руки. Якщо м'яч не ловити він повинен впасти на підлогу навпроти носка правої ноги. Замах виконується двома засобами, або з рухом ліктя назад, а потім уперед над головою, або лікоть залишається на місці, рука практично пряма відводиться назад і різким рухом здійснюється удар випрямленою у лікті рукою, долонею і проводжаючи м'яч якнайдалі.

Діти на заняттях вже навчилися грати у гру «перекидання м'яча через сітку руками», тому вони знають, що таке подача, у грі «перекидання м'яча через сітку руками», вона виконується, кидком однією рукою зверху, через лицьову лінії волейбольного майданчика. Разом із тренером вони їздили на ігри команд вищої ліги і дивилися змагання з волейболу, тому вони знають, що у волейболі м'яч не кидають, а по ньому роблять удар долонею. Перед безпосереднім вивченням верхньої прямої подачі хлопці грали з пружинкою, відхиляли її назад і відпускали, платівка, прикріплена вертикально здійснювала удар по м'ячику і він летів, як під час виконання подачі.

Тим, хто займався в експериментальній групі була запропонована гра, «як пружинка». У парах встати один на лавку, інший у стійку, права рука вгору, ліва нога висунута злегка вперед спиною до лавки, партнер, за праву руку відхиляв «пружинку» назад і відпускав її. Було поставлено завдання уявити, як всі м'язи передньої поверхні тіла натягнулися і різко стиснулися, після того як партнер відпустив руку, а руку у ліктьовому суглобі злегка зігнута. Після цього у праву руку брали м'яч для великого тенісу і кидали його через волейбольну сітку. Між усіма парами було проведено змагання, чий м'яч полетить далі. Далі тренер просив розповісти хлопців, які посіли перші місця, що допомогло їм кинути м'яч так далеко. Потрібно було домогтися від хлопців розуміння причин більш далекого польоту м'яча (початкова швидкість вильоту, яка залежить від того наскільки швидко «пружинка» повернеться до вихідного положення).

Після цього хлопці виконували імітацію верхньої прямої подачі під стіною. Ця вправа привчає тримати лікоть над головою і випрямляти руку у момент удару по м'ячу.

Навчання прийому знизу. У сучасному волейболі під час посиленої подачі і зміну мети подач з простого введення м'яча у гру на атакуючу дію, прийом м'яча зверху недоцільний, особливо у дитячому волейболі. Тому прийом подачі виконується знизу. І таку, за логікою розвитку гри, дією для навчання є прийом і передача знизу.

Техніка: переміщення до місця зустрічі з м'ячем кроком, бігом, стрибком, приставним кроком. У останньому стоп-кроці, руки виносяться вперед витягнуті і напружені, кисті з'єднуються у своєрідний замок «човником», лікті розгортаються вперед і з'єднуються один з одним для збільшення площі прийому. Одна нога залишається попереду, ЗЦТ під час цього опускається, ноги згинаються у колінах, корпус нахиляється злегка вперед, так щоб плечі перебували над носком ноги, яка стоїть попереду. Під час наближення м'яча, зустрічний рух починають ноги, тіло подається вгору-вперед. М'яч приймається передпліччям, зустрічний рух руками мінімальний. Напрямок польоту м'яча визначають руху корпусу і плечей. Ноги після прийому повністю випрямляються тільки під час прийому «слабкого» м'яча, під час збільшення швидкості польоту м'яча ноги виконують пружинний рух, амортизуючи ударну силу.

Діти вже бачили ігри за участю професіоналів і мають зорове уявлення з певної дії, на тренуванні їм пропонується виконати прийом і передачу знизу біля стіни. Після того як вони спробували це зробити, потрібно знову повернутися до макету з пружинкою. Граючи з даним тренажером, хлопцям дається завдання, відбивати м'ячик у певному напрямку з польотом м'яча «гіркою», Далі йде розмова «як цього можна досягти?» (стиснути пружинку, нахилити пружинку у потрібному напрямку і відпустити пружинку). Далі виконуються кидки м'яча двома прямими руками знизу, використовуючи під час цього пружні рух ногами, руки знаходяться, у плечовому суглобі, під кутом 90° по відношенню до корпусу.

Наступна вправа - відбивати м'яч, накинутий партнером або тренером, передпліччям не рухаючи руками, а випрямляючи зігнуті у колінних і тазостегнових суглобах ноги назустріч м'ячу. У даній вправі необхідно домагатися, щоб м'яч від приймаючої відлітав по дугоподібній траєкторії точно у руки партнеру, руху були плавними і не здійснювалося ударного руху руками по м'ячу.

Навчання передачі зверху. Наступною за логікою розгортання гри слідує друга передача або пас, який виконується у основному зверху, для досягнення більшої точності передачі. Переміщення до м'яча виконується кроком або бігом, останній крок виконується як стоп-шаг, одна нога трохи попереду. У вихідному положенні для передачі ноги зігнуті у колінах, руки зігнуті у ліктях і підняті над головою. Пальці рук розведені широко і зігнуті, утворюючи своєрідний кошик, великі і вказівні утворюють трикутник, через який гравець спостерігає за наближенням м'яча.

Під час наближення м'яча зустрічний рух починають ноги, кілька пізніше у рух включають руки, розгинаючись у ліктях, вони задають напрямок польоту м'яча під час передачі. Якщо виконується зустрічний ударний рух, швидко і енергійно розгинаються ноги, і відносно повільно - руки. Пальці під час передачі виконують різні функції: великі пальці приймають на себе основне навантаження амортизації і утримування м'яча у напрямку його руху; вказівні та у меншій мірі середні є основною ударною частиною кисті; безіменні і мізинці утримують м'яч у бічному напрямку, регулюючи напрямок його польоту. Після вильоту м'яча ноги і руки продовжують розгинатися до повного випрямлення, до повної зупинки і паузи; у цьому положенні потрібно фіксувати руки після супроводжувального руху. У хлопців вже склалося уявлення з даного технічного прийому, вони бачили гри за участю професійних волейболістів, їм показував тренер, вони грали з пружинкою і м'ячиком. Далі у навчальному процесі застосовується бесіда, хлопцям пропонується питання «Чому у вас не виходить?». Хлопці висувають різні версії і тренерів необхідно підвести розмову до розповіді про правильну і значить результативну техніку передачі зверху.

Гра «Як пружинка» застосовується тут наступним чином: діти діляться на пари і беруть один м'яч на пару. Один з них з м'ячем стає на лавку, інший приймає положення «розтягнутій пружинки з кошиком зверху », перший вкладає м'яч у кошик і починає «стискати пружинку» за сигналом ведучого відпускає м'яч. Перемагає та пара, яка викинула м'яч спочатку точно вгору,

потім вище всіх, потім нижче всіх. Переможці діляться досвідом і розповідають, як вони цього добилися.

Навчання нападаючому удару у стрибку. Нападаючий удар - технічний прийом атаки, що полягає у перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки [35]. Підготовча фаза включає у себе стійку готовності - корпус злегка нахилений вперед, одна нога попереду, руки зігнуті у ліктях і опущені вниз. Розбіг (як правило, 3 кроку) перший крок відносно невеликий і швидкість руху невелика. Він визначає вибір загального напрямку розбігу. Другий крок коригує напрям розбігу. Довжина кроку збільшена, часу на його виконання витрачається менше, швидкість руху зростає. Останній крок - стопорить, виконується стрибком (настрибуєм), ногу ставлять з п'яти. «Стоп – крок» переводить горизонтальну швидкість у вертикальну. Стрибок вертикально вгору з відштовхуванням двома ногами. І замах руками, який виконується обома руками вниз-назад під час розбігу, вгору-назад, як рід час виконання подачі, під час стрибка. У стрибку, тіло спортсмена приймає, так зване, положення «лук», прогинається у грудному і поперековому відділі, ноги згинають у колінах, гомілки відводять назад. Ліва рука бере активну участь у замаху, її відводять у сторону, у результаті чого розтягується великий грудний м'яз. Після виконання удару приземлення на зігнуті у колінах ноги.

Далі йде закріплення імітації нападаючого удару та слідує вправи з м'ячами.

Блок - технічний прийом, за допомогою якого перекривають шлях м'ячу, який летить після нападаючого удару суперника. Гравець розташовується обличчям до сітки, ноги на одному рівні, на ширині плечей, зігнуті у колінах, стопи паралельні. Руки зігнуті у ліктях, кисті на рівні голови. Блок виконують у більшості випадків після переміщення, на відстань до 2 метрів - стрибком, на 2-3 метри - приставним кроком, більше 3 метрів - бігом, повертаючись потім до сітки обличчям.

Важливими елементами блокування є вибір місця і часу для стрибка. Місце для постановки блоку визначається тактичним малюнком гри команди, а

також можливостями конкретних гравців, але найчастіше це уявне продовження лінії розбігу. Час вистрибування залежить від передачі противника для нападаючого удару, але у основному це на замаху нападника вгору-назад.

У той час як у традиційній методиці навчання загальною і головною ланкою є технічні прийоми, з яких потім, під час їх засвоєння, будується (збирається) гра волейбол.

3.2. Розвиток основних рухових якостей у волейболі

Паралельно з технічною підготовкою проводилася і загальна фізична підготовка юних спортсменів, тому що недостатній розвиток необхідних рухових якостей серйозно ускладнює навчання базовим елементам волейболу.

Спираючись на багаторічний досвід розвитку спортивної гри волейбол, були виділені такі пріоритетні рухові якості як: спеціальна спритність (координація рухів), спеціальна швидкість, спеціальна сила, спеціальна гнучкість, спеціальна витривалість (швидкісна, стрибова, ігрова), невимушеність рухів, периферичний зір [41; 67; 71].

На одному з перших занять тренером була організована бесіда з учнями на тему: «Якими вони повинні бути, щоб досягти успіху у волейболі». Ця бесіда була поєднана з переглядом змагань з волейболу команд майстрів, таким чином, хлопці змогли на прикладі гравців на майданчику розповісти які рухові якості необхідно розвивати, щоб грати у волейбол [26; 31; 42; 55].

Розвиток спеціальної координації. У ході гри безперервно змінюється ситуація, яка потребує швидкості орієнтування і швидкого здійснення рішень. До того ж, точність виконуваних рухів повинна бути максимальною, інакше неминучі технічні помилки. Цілий ряд технічних прийомів виконується у безопорному положенні, що пред'являє високі вимоги до діяльності вестибулярного апарату. Це вимагає високого розвитку спеціальної координації і точності рухів у просторі [22].

Координація волейболіста має два різновиди:

- акробатична координація, яка проявляється у кидках, падіннях, перекатах під час гри у захисті;

- стрибова координація - вміння володіти своїм тілом у безопорному положенні під час виконання нападаючих ударів, блокування та виконанні передач у стрибку.

Основними засобами розвитку спеціальної координації є гімнастичні, акробатичні, імітаційні та основні вправи з техніки гри.

Вправи для розвитку акробатичної координації:

1. З упору присівши виконати стрибок вгору-вперед з подальшим приземленням на руки - груди – живіт (2 хв);
2. Передачі у парах, після передачі перекат вперед, назад (20 разів);
3. Падіння у сторону (з упору присівши) з ковзанням на боці (20 разів);
4. Кидок у сторону через плече (10 разів);
5. Кидок уперед (10 разів);
6. Те ж що і у попередніх вправах, але з прийомом м'яча (20 разів).

Вправи для розвитку стрибкової координації:

1. Стрибок з підкидного містка з поворотом на 90, 180, 360 градусів (15 разів);
2. Стрибки з підкидного містка з імітацією у безопорному положенні нападаючих ударів, блокування, верхніх передач (15 разів);
3. Стрибок з підкидного містка з подальшим виконанням нападаючого удару через сітку, м'яч підкидає партнер (15 разів);
4. Стрибки через різні предмети з поворотами і без поворотів тулуба (15 разів);
5. Імітація блокування, нападаючих ударів з поворотами у повітрі на 90, 180 градусів (20 разів);
6. Стрибки на батуті з поворотами навколо вертикальної і горизонтальної осі з імітацією окремих технічних прийомів (20 разів);
7. Виконання, нападаючих ударів, подач «незручної» рукою (30 разів);.

Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної координації, використовують на початку основної частини заняття. Вони вимагають від спортсменів прояву не тільки рухових, а й значних нервових напружень. Тому у одному занятті не рекомендується давати багато різноманітних вправ.

Крім вище представлених вправ, основним засобом розвитку спеціальної координації у дітей, є рухливі ігри, подібні за структурі своїх елементів і правил з грою волейбол. Гра - це не просто дитяча забава, а й життєдайне джерело мислення, благородних почуттів і прагнень. У розвитку самих різних здібностей людей, особливо дітей, велика роль належить іграм. Ці ігри та ігрові вправи добре підбадьорюють, розвивають силу, стрибучість, покращують координацію рухів і, звичайно сприяють підвищенню майстерності [9; 78].

Розвиток спеціальної швидкості. Спеціальна швидкість волейболіста - це здатність виконувати переміщення по майданчику і технічні прийоми у мінімальний для певних умов проміжок часу. Швидкість волейболіста проявляється у:

- швидкості реакції (на сигнал партнера, на зміну ігрової ситуації і т.д.). Вона є основною передумовою для вміння максимально швидко, випереджаючи суперника, оцінити обстановку, прийняти найбільш вигідне рішення і здійснити його;

- у граничній швидкості окремих рухів;
- у швидкості переміщень.

Під час розвитку швидкості необхідно враховувати наступні моменти. Вправи для швидкості потрібно виконувати після хорошої розминки під час максимальної готовності організму до рухових дій. Тривалість одного повторення вправи повинна бути такою, під час якої спортсмени, які виконують її, не знижували б граничній швидкості. Кількість повторень вправи має бути таким, під час якої його кожен раз виконують, що не знижуючи швидкості (зазвичай 4-5 разів). Інтервал відпочинку підбирають таким чином, щоб наступне повторення почалося без зниження швидкості. Вправи потрібно

виконувати у першій половині тренувального заняття. Методу розвитку спеціальної швидкості:

- повторний;
- інтервальний;
- змагальний.

Як засоби використовують рухливі і спортивні ігри, естафети, різні стартові положення, спринтерські прискорення, імітаційні та основні вправи.

Вправи для розвитку швидкості реакції і граничної швидкості окремих рухів [14].

1. Із середньої стійки на сигнал тренера виконання імітацій різних технічних прийомів (м'яч вдаряється об підлогу - прийом м'яча з падінням, м'яч підкинуто вгору - блокування, передача м'яча над собою - переміщення назад на 3-4 кроки імітація прийому зверху, замах для нападаючого удару – переміщення вперед на 3-4 кроки з імітацією прийому знизу двома руками).

2. У стрибку зловити м'яч, кинутий партнером, і до приземлення кинути його назад.

3. Прискорення на 6–9 метрів за сигналом.

4. Прискорення з різних вихідних положень по зоровому сигналу.

5. Біг спиною вперед з оптимальним розміром кроків.

6. Імітаційні вправи з техніки гри.

7. Блокування нападаючих ударів одним спортсменом у різних зонах.

8. Нападаючий удар без пауз, швидко повертаючись після приземлення до лінії нападу.

Тривалість одного повторення вправи – 10-15 с, інтенсивність виконання - максимальна, інтервал відпочинку між повтореннями 30 с, число повторень 4-10 разів.

Підвищення швидкості переміщення. Для підвищення швидкості рухів волейболістові корисні стартові вправи і вправи у швидкісному бігу. Всі вони спрямовані на розвиток швидкості на початку руху. Тому дистанції використовуються невеликі.

Розвиток спеціальної сили. Більшість технічних прийомів у волейболі вимагає прояву спеціальної сили. Так для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей, подачі - м'язів кистей, плечового пояса, м'язів тулуба, нападаючого удару - комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового пояса, тулуба і ніг. Для ефективного застосування у грі технічних прийомів волейболісти потрібна так звана вибухова сила - здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Тому спеціальна силове тренування спрямоване, перш за все, на виховання швидко-силових якостей спортсмена.

Вправи необхідно виконувати «вибуховим» чином. Тривалість однієї серії до появи ознак втоми, інтенсивність виконання вправи без предмета - максимальна. У паузах відпочинку використовують вправи для розслаблення.

Стрибучість - це здатність стрибати оптимально високо для виконання нападаючих ударів, блокування і друге передач. Вона залежить від сили м'язів і від швидкості скорочення м'язових волокон. Для прояви стрибучості необхідна вибухова сила. Розвиток стрибучості починають з розвитку сили м'язів, а у подальшому силу і швидкість скорочення м'язів рекомендується розвивати паралельно. Для цього використовують вправи з обтяженнями (присідання, перенесення вантажу), стрибкові вправи з обтяженнями і без них, основні вправи по техніці гри.

Повторюють вправи з обтяженнями у одному підході до появи ознак м'язової втоми і на 2-5 рази перевиконують норму. Тривалість інтервалів відпочинку - до відновлення працездатності (по самопочуттю). Кількість підходів залежить від методу тренування. зазвичай у тренуваннях використовують такі методи: метод до «відмови» - 3-5 підходів; метод великих зусиль - 3-6 підходів; повторний метод - 5-6 підходів.

Для стрибкових вправ без обтяжень дозування наступні: тривалість одного повторення - 10-15 стрибків, інтенсивність максимальна (для кожного виду стрибків), інтервал відпочинку між повтореннями - 1-2 хв, кількість повторень - 4-6 разів на тренуванні або до появи перших ознак втоми.

Розвиток спеціальної гнучкості. Вправи, що розвивають гнучкість, можна виконувати тільки після інтенсивної розминки, коли всі основні групи м'язів і суглоби добре розігріті. Амплітуду і швидкість рухів - збільшувати поступово. Деякі вправи виконуються з гантелями та іншими обтяженнями. Вагове навантаження дозволяє збільшити амплітуду рухів. Тим самим прискорюється розвиток гнучкості [36].

Розвиток спеціальної витривалості. Спеціальна витривалість об'єднує швидкісну, стрибкову і ігрову витривалість і залежить від розвитку загальної витривалості, підготовленості опорно-рухового апарату, від сили психічних процесів (наприклад вміння терпіти), від економічності і ефективності спортивної техніки.

Швидкісна витривалість - здатність волейболіста виконувати технічні прийоми і переміщення з високою швидкістю протягом всієї гри. Для розвитку швидкісної витривалості підбирають вправи на швидкість, виконувани багаторазово. Як засоби використовують ривки і спринтерські прискорення, імітаційні та основні вправи по техніці гри.

Тривалість одного повторення – 20-30 с, інтенсивність максимальна, інтервал відпочинку між повтореннями 1-3 хв, кількість повторень – 4-10 разів.

Стрибкова витривалість - здатність до багаторазового виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями. Виявляється цей вид витривалості у стрибках для нападаючого удару, постановки блоку, виконання друге передач і подач у стрибку. Здатність ефективно продовжувати м'язову роботу на тлі втоми забезпечують як високорозвинені функціональні можливості, так і вольова підготовка спортсмена. Як засоби розвитку стрибкової витривалості використовують стрибкові вправи з обтяженнями (малими) і без них, стрибкові імітаційні вправи і основні вправи з техніки гри.

Тривалість одного повторення – 1-3 хв. (час залежить від виду застосовуваної вправи), інтенсивність виконання - без пауз між стрибками, кількість повторень – 5-8 разів. Інтервали відпочинку між повтореннями – 1-4 хв.

Ігрова витривалість. Розвивати ігрову витривалість потрібно, щоб спортсмен протягом усього змагання міг грати у максимально високому темпі, доступному його команді. Необхідно щоб під час настання стомлення зберігалася вірність і точність всіх технічних дій. Для цього на кожному навчально-тренувальному занятті закріплюється техніка виконання всіх рухових дій у різних умовах (регламентованих і частково регламентованих). Ігрова витривалість об'єднує всі види витривалості і спеціальні фізичні якості. Ігрову витривалість удосконалюють у процесі проведення ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагань, кількістю партій (6 - 9), повним і неповними складами (5 x 5, 4 x 4, 3 x 4 і т. д.), ігор. Дієвим засобом розвитку ігрової витривалості є використання у процесі ігор (під час досягнення рахунку 5, 10 і у паузах між партіями) вправ різного тренувального впливу. Вправи виконуються у максимально швидкому темпі. У кожній паузі використовують вправи, різні за своїм впливом. Такий вид роботи удосконалює техніко-тактичну майстерність, сприяє розвитку спеціальної витривалості і вихованню вольових якостей. Застосування у тренувальних заняттях навантажень, що перевищують за обсягом і інтенсивності змагальні навантаження, дає можливість створити своєрідний запас міцності у прояві всіх видів підготовки.

Розвиток периферичного зору. Грати у волейбол без зорового контролю над м'ячем неможливо. До того ж необхідно постійно тримати у полі зору майданчик супротивника, розташування гравців на ній. У іншому випадку це може підвести у відповідальний момент навіть добре підготовленого спортсмена. Ігрова обстановка змінюється безперервно і вимагає від волейболіста відповідної реакції. Всякого роду швидкі передачі м'яча, обманні удари повинні виконуватися не стереотипно, а відповідно до конкретної обстановкою на майданчику. Правильний вибір подібних дій залежить від периферичного зору. Це бічний зір - дар природи, не буде ефективним без певного тренування. Тренування периферичного зору, мабуть, одне з найслабших місць у навчальній діяльності команд. Якщо таке тренування і ведеться, то чи не спеціально, а паралельно у ході розучування тактичних

комбінацій. У кращому випадку тренер вказує спортсмену, що під час передачі м'яча він не врахував позицій своїх партнерів або гравців команди супротивника. Спеціальних вправ для розвитку периферичного зору, як правило, не дається. Словом, відсутня цілеспрямоване навчання, незамінний для інтенсивного сприйняття цього цінного якості і вироблення навички.

Все це потрібно тренувати на початковому етапі, поки йде вивчення і закріплення технічних прийомів волейболу. Будуючи навчання, таким чином, потрібно дотримуватися основного принципу теорії навчальної діяльності від загального до конкретного.

3.3. Обґрунтування і розробка практичних рекомендацій методики навчання технічним діям у волейболі

Основним принциповим міркуванням, що впливають з основоположних робіт у сфері теорії навчальної діяльності є побудова процесу навчання шляхом переходу від загального до особистого, від загальних навчальних завдань до особистих рішень у рамках навчальних дій. Ці основні міркування можна формалізувати у вигляді наступних положень висунутих Л. П. Матвєєв [48].

1. Засвоєння учнями теоретичних знань і розвиток відповідних умінь і навичок відбувається під час вирішення навчальних завдань.

2. Рішення таких завдань дозволяє учням засвоювати щось «загальне» ще до освоєння його особистих проявів.

3. Головним методом навчання повинен стати метод уведення дітей у ситуацію завдань, організацію навчальних дій, тобто метод рішення навчальних завдань.

Ці висновки протилежні теорії традиційного навчання, основні риси якої полягають у двох основних положеннях [95]: діти спочатку засвоюють запропоновані у готовому вигляді особисті емпіричні знання і вміння і лише, потім переходять до їх узагальнення, до їх застосування у різних, конкретних ситуаціях; головний метод такого навчання - ілюстративно-пояснювальний

метод, який є одним з пасивних методів, застосовуваних у сьогоденнішньому навчанні.

У волейболі навчання рухових дій за традиційним напрямком також побудовано на тому, що дитина навчається по заздалегідь сформульованим схемами. Діти вивчають окремі елементи техніки, і після освоєння пробують поєднати їх і виконують рухову дію у цілому.

Під час цього вони засвоюють знання і освоюють вміння, які даються тренером вже у готовому вигляді, а у їх утриманні відсутні моменти походження і розвитку досліджуваного предмета.

Згідно ж теорії навчальної діяльності необхідно об'єднувати схожі за видами і структурі рухові дії у певні блоки, знаходити для них загальні закономірності, освоювати їх і потім переходити до більш продуктивного навчання конкретних видів рухів, йдучи у навчанні від загального до приватного. У результаті правильної організації такого навчання підвищується: позитивна мотивація до занять волейболом; результативність навчально-тренувального процесу; творча активність учнів, інтерес до вивчення техніки рухів, як до засобу досягнення результату.

Навчання кожному технічному прийому будується таким чином, що спочатку освоюються загальні закономірності всього класу рухів, попередньо виявленого самими дітьми спільно з тренером. Таким загальним рухом для технічних елементів у волейболі є – послідовний рух ногами, руками і корпусом. І тільки потім передбачається освоєння основ техніки конкретної рухової дії (подачі, передач, нападаючих ударів).

Важливим етапом у розробці практичних рекомендацій навчанню дітей рухових дій у волейболі є етап рішення навчального завдання. Треба зауважити, що будь-яка повноцінна навчальна діяльність складається з рішення учнями навчальних завдань (особистих або більш загальних). Причому особливістю навчального завдання є те, що дитина, вирішуючи її, шукає і знаходить спільні засоби підходу до багатьох конкретно-особистих завдань

певного класу, які у подальшому вирішуються їм як би з ходу і відразу вірно [71].

Стосовно до навчання гри у волейбол загальним навчальним завданням буде сама гра, найбільш відповідною моделлю, якої, є гра «перекидання м'яча через сітку руками».

Від цього буде залежати послідовність вивчення технічних прийомів. Практичне розв'язання цієї найважливішої задачі пов'язано з рядом проблем, що впливають з унікальної специфіки волейболу, як виду спорту, а їх виявлення і аналіз, проведено у розділі 1, показали, що використання волейбольної гри у повному обсязі, у повній структурі змагальної діяльності для початківців, дітей 9-11 років неможливо, перш за все, фізично. Спроби давати новачкам грати у волейбол руйнуються через постійні падіння м'яча на майданчик («літаючий м'яч»), так як силові і швидкісні рухові якості, координація руху учнів не дозволяють їм досить правильно, навіть на примітивно-простому рівні виконувати основні рухові дії ігрового характеру. Діти під час навчання у волейбол починають бути готовими (у «зоні найближчого розвитку») до повноцінної волейбольної гри тільки через 3-4 роки етапу початкового навчання.

Пошук виходу з цього протиріччя, аналіз методичних прийомів, взагалі можливих, навіть теоретично, привів до однієї з досить простих підвідних ігор - «перекидання м'яча через сітку руками», основною перевагою якого є досить повне моделювання ігрових ситуацій: розташування гравців (2 команди, сітка між ними, 6 чоловік у кожній команді на майданчику), алгоритм ігрових дій повністю відповідає грі (подача-прийом, подачі-передача до сітки на удар-перекидання м'яча на протилежний бік і т.д.), виконання основного правила волейболу («літаючий м'яч») - м'яч не повинен впасти на своєму майданчику, він повинен впасти на майданчику суперника, гра на рахунок як у змаганні, переходи гравців по ігровій схемі і т.д.

Єдиним, досить значущим недоліком гри «перекидання м'яча через сітку руками» є наявність проміжної паузи (ловля м'яча) під час контакту гравця з

м'ячем, що не допускається правилами гри, які вимагають миттєвого відскоку м'яча від тіла гравця. Ця особливість, як правило, і є об'єктом для критики фахівців, зазвичай тренерів дорослих команд більш високого рівня. Однак потрібно зауважити, що ця особливість гри «перекидання м'яча через сітку руками» носить діалектично змінюваний характер, спочатку навчання ці паузи досить великі, щоб дозволити учню не дати м'ячу впасти на майданчик, зрозуміти ситуацію, прийняти рішення про те, що робити далі і передати м'яч за ігровою схемою. У процесі навчання з ростом компетентності гравців у виконанні дій, що диктуються ігровою ситуацією, ці паузи спочатку скорочуються природним шляхом (самим гравцем), потім моделюються, задаються тренером, скорочуючи її, а потім починають практично зникати, поступово переходячи у реальну ігрову діяльність.

Таким чином, у рамках освоєння основного, загального навчального завдання – гри у волейбол вирішуються конкретно-особисті завдання - навчання окремим технічним прийомам гри. Як відомо у структурі ігрової діяльності у волейболі виділяються шість груп технічних прийомів: подача, прийом подачі, передача на удар, нападаючий удар, блокування і захисні дії, у кожній з яких існують ще десятки їх модифікацій, як суто технічного, так і тактичного характеру. Їх комплексне освоєння і інтегрування у загальну пов'язану структуру індивідуальних і групових дії є однією з базових задач навчання спортсменів вже на найперших початкових етапах у ДЮСШ [24].

У рамках поставлених завдань дослідження, важливо, щоб ці досить складні і об'ємні конкретно-особисті завдання багаторічної підготовки гравців вирішувалися і інтегрувалися, перш за все, у загальній навчальній задачі - гри.

Під час цього велика увага приділяється формуванню теоретичних знань про основи технічних прийомів волейболіста, під час освоєння рухових дій початківці-спортсмени вчаться осмислювати сутність цих рухів, що забезпечує розвиток особистості учнів, а також допомагає значно швидше і глибше опанувати технічними елементами гри і згодом домагатися великих успіхів у спортивній діяльності.

Перевірка окремих знань здійснюється за допомогою анкетування у кінці педагогічного експерименту.

Аналіз всіх технічних прийомів спортивної гри «волейбол», взаємозв'язку просторових, силових і часових параметрів рухів дозволяє виявити ті початкові ланки, вивчення яких дозволяє опановувати технічні прийомами набагато швидше і з меншою ймовірністю появи помилок. Даниною ланкою є рух корпусом, ногами і руками під час виконання всіх технічних прийомів у волейболі.

Дітям була запропонована тренажерна модель (рис. 3.1) у вигляді пружини прикріпленою до нерухомого опору одним кінцем, до її вільного кінця прикріплюється металева пластинка вертикально або горизонтально і невеликий кошик трохи більше за своїми розмірами діаметра м'яча. Над пружиною, на мотузці, прикріпленій до штатива, знаходиться невеликий легкий м'ячик, який можна опустити, підняти вище, або зняти з мотузки.

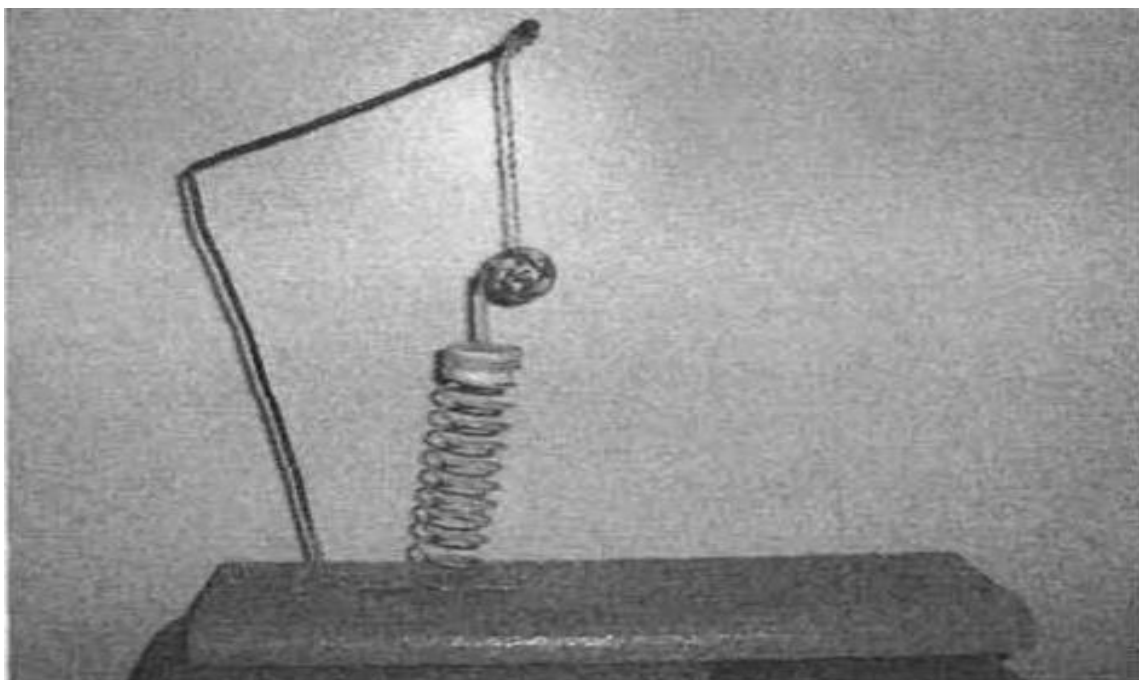


Рис. 3.1. Тренажерна модель для створення уявлення про техніку виконання верхньої прямої подачі у початківців волейболістів

За допомогою пружинки діти грали з м'ячем, намагаючись відбити його у різних напрямках. Використовували під час цього металеву пластину, яка кріпиться на середину пружини до горизонтальної поверхні столу, коли м'яч

опущений на мотузці до рівня нижньої третини пружини, намагались улучити у кошик.

Спільно з тренером діти згадували, з якого елемента техніки починається гра (з подачі), і як вона виконується (однією рукою, над головою б'ють по підкинутому м'ячу). За допомогою тренажерної моделі, прикріпивши металеву пластину вертикально, діти надати м'ячу такий же напрямок, як під час верхньої подачі, для цього відхиляли пружину у паралельно необхідному напрямку і відпускали її. Далі слідував етап засвоєння отриманих знань, хлопці намагались виконати подачу. Якщо вона з якоїсь причини не виходила, спільно з тренером знаходили і виправляли помилки, що заважали виконанню подачі.

Подібним чином відбувалося освоєння передачі і прийому знизу. Після того як згадали, яким чином розвивається гра після подачі, м'яч приймають знизу, на макеті встановлювалася пластина горизонтально поверхні опори (рис. 3.2) і діти намагались надати м'ячу потрібний напрямок, відбиваючи його за допомогою цієї пластини.

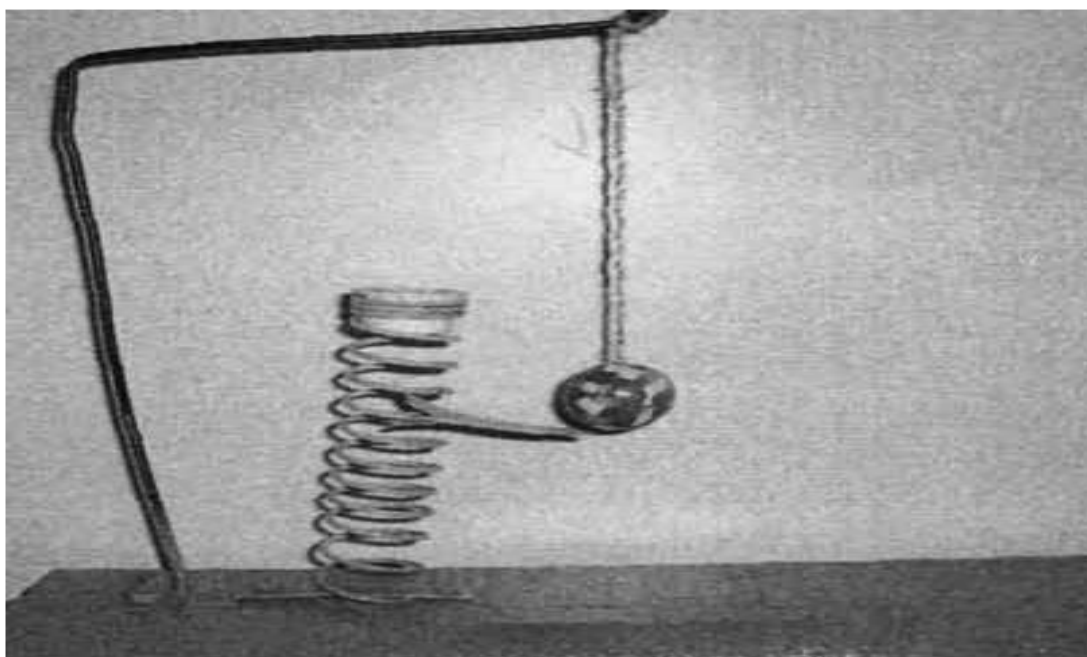


Рис. 3.2. Тренажерна модель для створення уявлення з техніки виконання прийому і передачі знизу у початківців-волейболістів у ЕГ

Діти з'ясували, що, стиснувши пружину і відхиливши її у сторону, можна надати м'ячу різні напрямки (вгору-вперед, угору-назад, у сторону), під час

цього вони бачили, що кут між пластиною і пружиною (рукам і корпусом) залишається незмінним, тим самим уникали одну з найпоширеніших помилок під час передачі знизу. Створивши правильне уявлення (бачили передачу знизу у виконанні гравців на майданчику, грали з пружинкою і м'ячем), діти намагалися виконати передачу самостійно, відбиваючи м'яч вгору, вперед, назад, у сторони.

Спільно з тренером вони грали, підкидання м'яч вгору, вгору-вперед, вгору-назад, стискаючи і відпускаючи пружину у необхідному напрямку, використовуючи кошик, прикріплений до вершини пружини (рис. 3.3). Далі слідувала бесіда на тему: «На який прийом з техніки волейболу схоже дана дія». Необхідно було підвести учнів до відповіді, що це передача зверху, яку використовують під час виконання другої передачі (паса). Далі необхідно дати можливість учням самим спробувати відбити м'яч, таким чином. Спробувати направити його у різні боки і потрапити у мішені які знаходяться на різній відстані. За допомогою тренажерної моделі зрозуміти, яким чином можна відправити м'яч далі або ближче, вище або нижче (це залежить від сили стискання пружини).

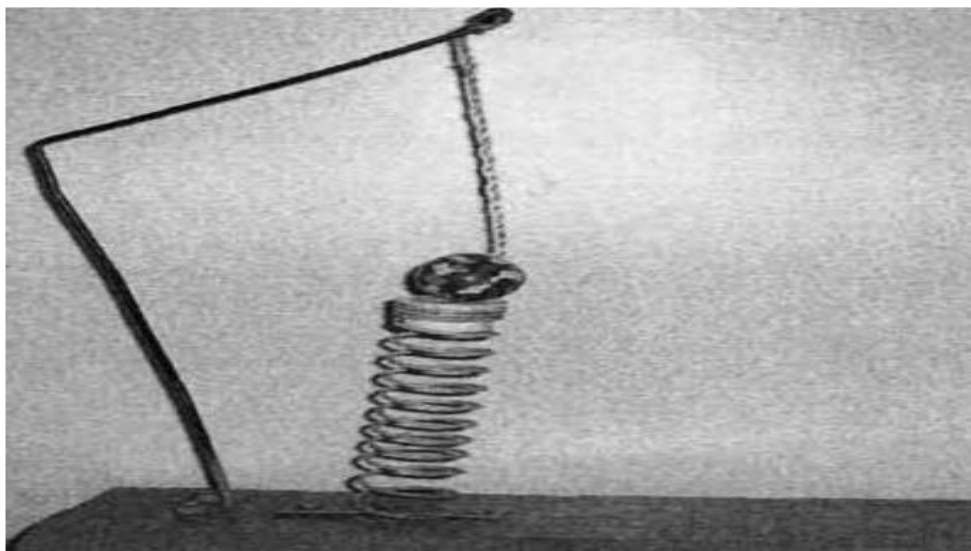


Рис. 3.3. Тренажерна модель для створення уявлення з техніки виконання прийому і передачі зверху в початківців з волейболу

Отримані знання діти намагалися перенести на себе. Представляючи себе пружинкою, яка стискається, готуючись зустріти м'яч, і різко випрямляється, як

тільки торкається м'яча. На практиці діти намагалися відбивати м'яч, далі або ближче, більше або менше згинаючи під час цього ноги і руки. За рахунок зусилля рук, корпусу і ніг регулювалися рухи, змінювався напрям визначався взаємозв'язок цих параметрів. На цьому етапі була виконана задача з розвитку у тих хто займається у експериментальній групі умінь управляти переміщеннями ланок тіла, виробляючи у себе вміння домагатися зусилля, яке призводить до виконання рухів.

Дії тренера були спрямовані на те, щоб навчити дітей розрізняти просторові, тимчасові і силові параметри так, щоб початківці спортсмени опановували засоби їх оцінки, умінням зіставляти їх під час виконання рухів. Учні набували навичок вироблення у рухових діях точності оцінки часу і м'язових зусиль. Вони вчилися рішенням рухових завдань, набували вміння регулювати величину м'язових зусиль. Відкривши для себе загальний засіб підходу до цілого класу рухів - технічним прийомам у спортивній грі «волейбол», вони тепер могли правильно вирішувати більш особисті завдання по освоєнню обраного ними виду спорту.

Далі за допомогою тренажерної моделі дітям наводилася така ситуація, коли м'яч під час подачі, прийомі знизу або зверху відлітав не у потрібному напрямку, перед ними ставилося завдання знайти помилку під час виконання даного руху і виправити її. Хлопці бачили, що під час помилкової дії пластина або кошик потрапляли по м'ячу збоку, тому м'яч відлітав у інший бік і вони робили висновок, що під час виконанні подачі, передачі знизу або передачі зверху необхідно потрапити по м'ячу чітко по центру. А напрямок польоту м'яча під час передач зверху чи знизу задається верхівкою пружини, куди вона покаже туди і полетить м'яч.

Після цього перед учнями ставилося завдання діяти у умовах, якщо м'яч летить збоку від пружини (гравця), а потрібно відбити її вперед і можлива під час цього точна передача, виставленими у різні боки руками. Намагаючись виконати передачу знизу, у даних умовах хлопці розуміли, що відбити м'яч вперед можна лише, коли м'яч знаходиться між гравцем і заданої лінією, а для

цього необхідно зробити крок до м'яча і зустріти його «грудьми». Тим самим діти вчилися вірно виходити під м'яч і приймати його тільки перед собою і уникали у майбутньому дуже поширеної помилки під час прийому і передачі м'яча знизу залишається, на одному місці, тим самим уникали однієї з найпоширеніших помилок під час передачі знизу. Створивши правильне уявлення (бачили передачу знизу у виконанні гравців на майданчику, грали з пружинкою і м'ячем, показ тренера), дитина намагалися виконати передачу самостійно, відбиваючи м'яч вгору, вперед, назад, у різні боки.

Дотримуючись поставленої мети дослідження «від загального - до особистого», хлопців з перших занять навчалися грі «перекидання м'яча через сітку руками» і поступово, по мірі оволодіння технічними прийомами, замінювали її грою «волейбол» наступними етапами: «перекидання м'яча через сітку руками» з волейбольної подачею; «перекидання м'яча через сітку руками» з волейбольної подачею і прийомом подачі; «перекидання м'яча через сітку руками» з ловінням після прийому подачі і виконанням передачі зверху нападаючому гравцеві; «перекидання м'яча через сітку руками» з нападаючим ударом по підкинутому м'ячу; «перекидання м'яча через сітку руками» з використанням блокування і системи гри у захисті.

Гра «перекидання м'яча через сітку руками» зовні проста, з одного боку - «кидай та лови», але і складна, з іншого, якщо вивчати її відразу, використовуючи технічні прийоми схожі з технічними прийомами волейболу (наприклад, подача тільки кидком зверху однією рукою, а не знизу-збоку, як легше). Кидок зверху однією рукою за своєю структурою схожий з верхньої прямої подачею під час гри у волейбол, тому застосування такої подачі у грі «перекидання м'яча через сітку руками» є хорошою підготовчою вправою для тренування верхньої прямої подачі.

Так само потрібно навчати і виконання нападаючого кидка у грі «перекидання м'яча через сітку руками». Необхідно відразу виконувати кидок м'яча двома руками зверху у стрибку з розбігу, який включає у себе «стоп-крок».

Висновки до 3 розділу

Результати проведеного аналізу чинників, що забезпечують навчання рухових дій у волейболі дозволили обґрунтувати і розробити практичні рекомендації з методики навчання технічним діям. Важливим етапом у розробці практичних рекомендацій навчання дітей рухових дій у волейболі є етап вирішення навчального завдання. Необхідно зауважити, що будь-яка повноцінна навчальна діяльність складається з вирішення учнями навчальних завдань (особистих або більш загальних). Причому особливістю навчального завдання є те, що дитина, вирішуючи її, шукає і знаходить спільні засоби підходу до багатьох конкретно-особистих певних завдань, що у подальшому вирішуються відразу вірно. Стосовно до навчання гри у волейбол загальним навчальним завданням буде сама гра, найбільш відповідною моделлю, якої, є гра «перекидання м'яча через сітку руками». Від цього буде залежати послідовність вивчення технічних прийомів.

Навчання основним технічним діям у волейболі засновано на реальному розвитку ігрової ситуації на майданчику. Але гра починається не з стійки і не з прийому, а з подачі, навчання якої у базовій методиці починається лише на виконання третього кроку. Проте, подача у дитячому волейболі має велике значення, юні спортсмени, які засвоїли її, практично у всіх товариських і календарних іграх є фаворитами. Тому не можна недооцінювати цей технічний елемент, особливо у дитячому спорті.

Паралельно з технічною підготовкою проводилася і загальна фізична підготовка юних спортсменів, тому що недостатній розвиток необхідних рухових якостей ускладнює навчання базовим елементам волейболу.

Спираючись на багаторічний досвід розвитку спортивної гри волейбол, були виділені такі пріоритетні рухові якості та здібності як: спеціальна координація, спеціальна швидкість, спеціальна сила, спеціальна гнучкість, спеціальна витривалість (швидкісна, стрибкова, ігрова), невимушеність рухів, периферичний зір.

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Оцінка технічної підготовленості проводилася на початку і у кінці педагогічного експерименту, а тестування технічної підготовленості проводилося тільки після експерименту. Так як це технічно складні дії і виконання їх без належної підготовки веде до появи грубих помилок і спотворення технічного прийому, а випробовувані раніше волейболом не займалися. Технічна підготовленість випробовуваних оцінювалася за 5 основним елементам техніки волейболістів (подача, прийом знизу, передача зверху, прямий нападаючий удар, блокування) і анкетування з питань основ технічних дій. Оцінка технічних нормативів проводилася за кількістю результативних дій з 5 спроб з урахуванням вірності виконання та оцінювалася за 10 бальною шкалою. Результативна спроба з грубим порушенням техніки виконання не зараховується. Результати випробувань представлені у (табл. 4.1) і (рис. 4.1)

Таблиця 4.1

Результати оцінки технічних нормативів і знань основ технічних дій у волейболі після педагогічного експерименту

Види контрольних нормативів	Групи	Статистичні показники	
		$M \pm m$	p
Верхня пряма подача	ЕГ	3,80±0,30	p<0,05
	КГ	2,86±0,30	
Прийом подачі (передача знизу)	ЕГ	3,13±0,23	p<0,01
	КГ	2,13±,15	
Друга передача (передача зверху)	ЕГ	4,06±0,15	p<0,01
	КГ	3,00±0,30	
Прямий нападаючий удар	ЕГ	2,61±0,23	p<0,05
	КГ	1,90±0,15	
Блокування	ЕГ	3,21±0,30	p<0,05
	КГ	2,13±0,30	
Оцінка теоретичних знань основ технічних дій	ЕГ	7,26±0,30	p<0,01
	КГ	5,26±0,38	

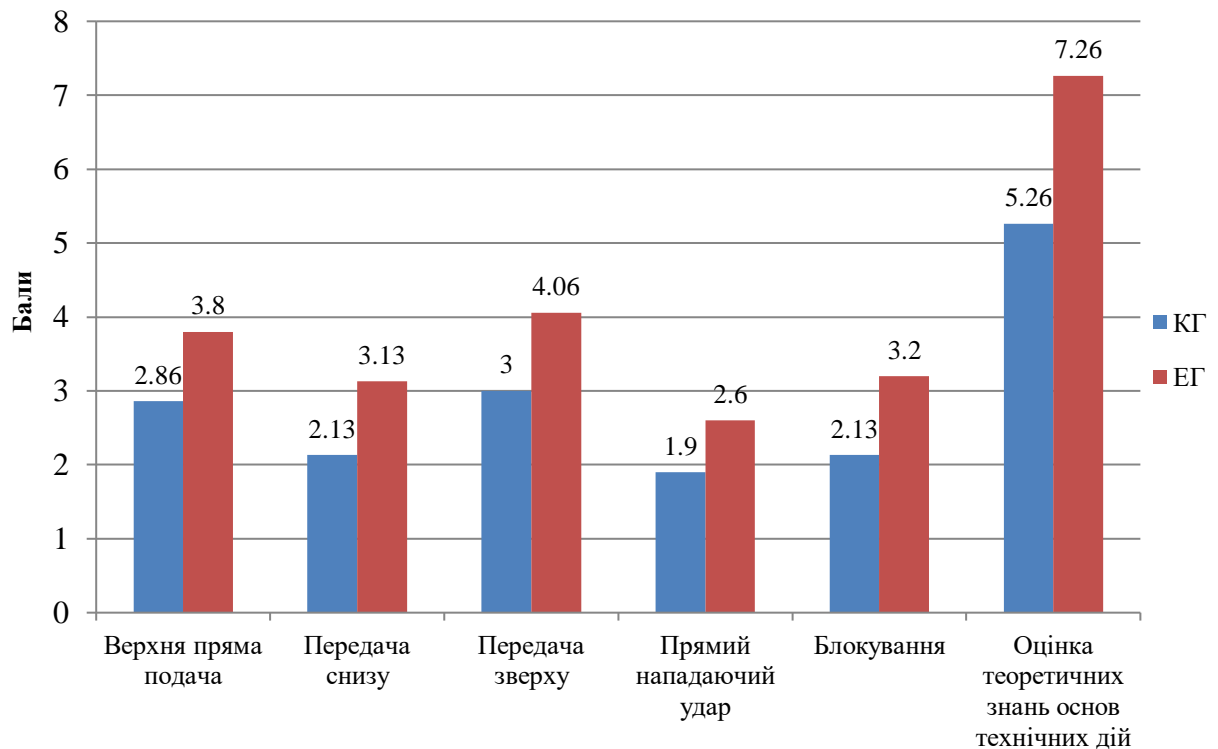


Рис. 4.1. Показники технічної підготовленості після експерименту

Після проведення педагогічного експерименту всі юні спортсмени, що брали участь у дослідженні, придбали деякі технічні навички, властиві спортивній грі «волейбол». Але у експериментальній групі результати контрольних випробувань були вище, ніж у контрольній групі за всіма видами тестами.

Результати у кінці експерименту з технічної підготовленості з всіх видів тестів мають достовірні відмінності між результатами у контрольній і експериментальній групі на користь останньої.

Високий ступінь достовірності відмінностей ($p < 0,01$) спостерігається під час виконання передачі знизу, передачі зверху і у теоретичному опитуванні з основи технічних дій у волейболі під час проведення анкетування, істотне перевага мала експериментальна група з достовірністю отриманих відмінностей ($p < 0,05$) під час виконання подачі, блокування і нападаючого удару.

У результаті проведеного дослідження було виявлено що, юні спортсмени займаються волейболом у групі початкової підготовки здатні освоювати техніку рухових дій у волейболі, з використанням основ теорії навчальної

діяльності, більш глибоко розуміючи, природу досліджуваних рухів, а не просто заучуючи технічні елементи. Тим самим рухова навичка стає більш варіативною і гнучкою, так як підкріплений інтелектуальним аналізом ситуації, у якій застосовується отримана навичка.

Волейбол - технічно складний вид спортивних ігор, тому освоєння технічних прийомів під час навчально-тренувальних занять приділяється дуже багато часу, особливо на початкових етапах підготовки, де формується техніка спортсмена. Це необхідно ще й тому, що неправильне виконання технічних елементів, закладене у дитинстві, з часом не виправиться, будуть потрібні величезні витрати часу та енергії гравця і тренера, що буде також служити стримуючим чинником у професійному зростанні гравця. Проблеми навчання дітей і підлітків вмінням керувати своїми рухами у часі, просторі і за ступенем м'язових напруг присвячені роботи вчених різних галузей науки [2; 8; 16; 41; 61; 74].

Розвиток координації, координації рухів і вміння диференціювати своїм рухові дії - є одним із головних завдань у навчально-тренувальному процесі у будь-який з спортивних ігор, так як у спортивній грі передбачити всі варіанти розвитку ситуації на майданчику і відпрацювати їх на тренуванні неможливо. Тому переможцем найчастіше стає той, хто більш вільно орієнтується у нестандартних ситуаціях.

У 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.

Для визначення рівня вміння диференціювати свої рухові дії були обрані наступні тести: помилка під час стрибку у довжину з місця у $\frac{1}{2}$ від максимального результату (см); динамічна рівновага на правій нозі (с); статична рівновага на правій нозі (с); імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування (помилка, см).

Результати досліджень представлені у (табл. 4.2 і рис.4.2–4.5).

**Результати тестування вміння диференціювати свої рухові дії
(груповий аналіз)**

Види контрольних вправ	Групи	Статистичні показники на початку експерименту		Статистичні показники після експерименту	
		M±m	p	M±m	p
Помилка під час стрибку у довжину з місця у ½ від максимального результату, см	ЕГ КГ	16,60±1,31 15,73±1,70	p>0,05	5,73±1,08 11,2±1,15	p<0,01
Динамічна рівновага на правій нозі, с	ЕГ КГ	11,00±1,39 11,93±1,39	p>0,05	79,8±14,63 36,73±8,09	p<0,05
Статична рівновага на правій нозі, с	ЕГ КГ	13,53±1,93 16,06±2,77	p>0,05	63,80±7,86 39,40±8,09	p<0,05
Імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування, помилка, см	ЕГ КГ	33,33±3,85 32,80±3,85	p>0,05	9,07±1,31 16,73±2,08	p<0,01

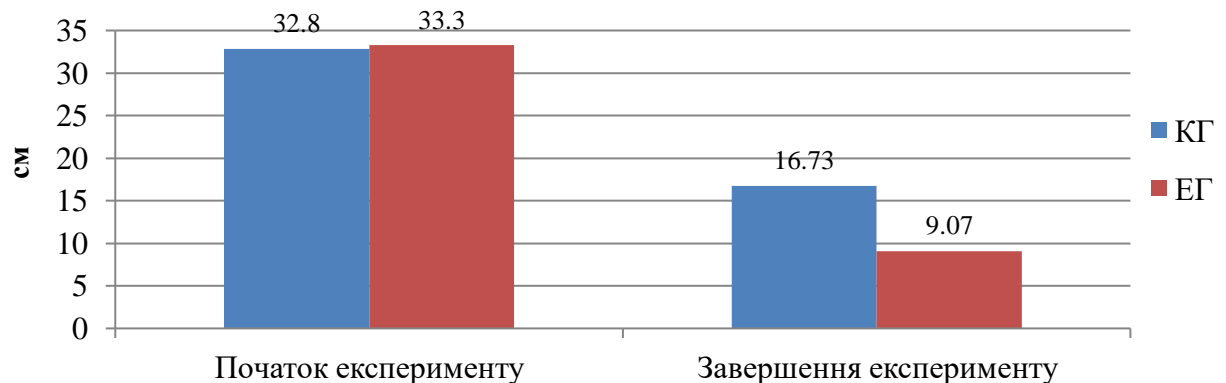


Рис. 4.2. Імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування (помилка, см)

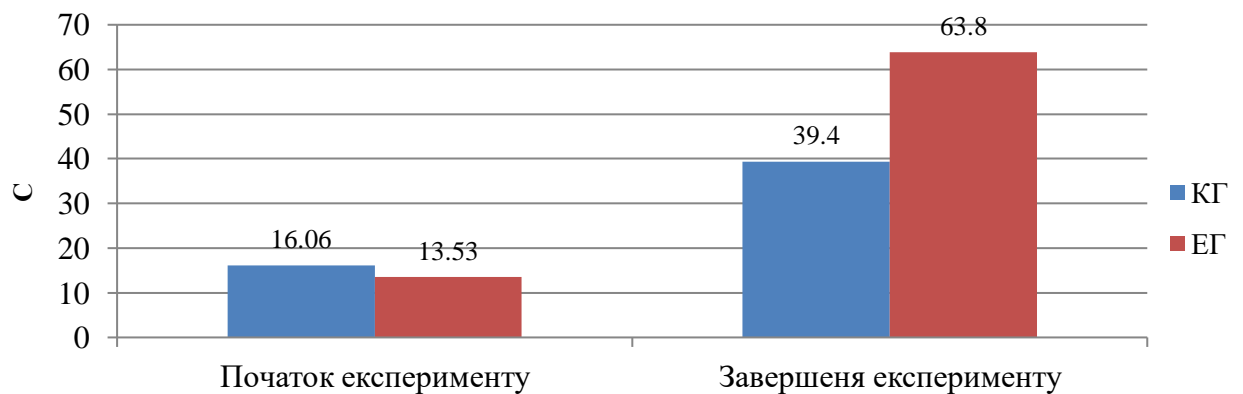


Рис. 4.3. Статична рівновага на правій нозі, с

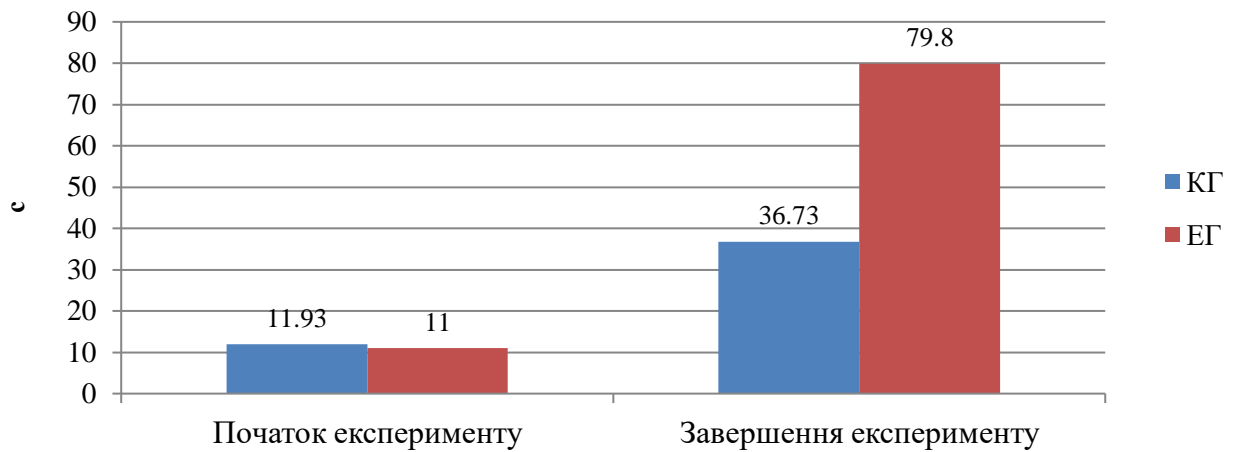


Рис. 4.4. Динамічна рівновага на правій нозі, с

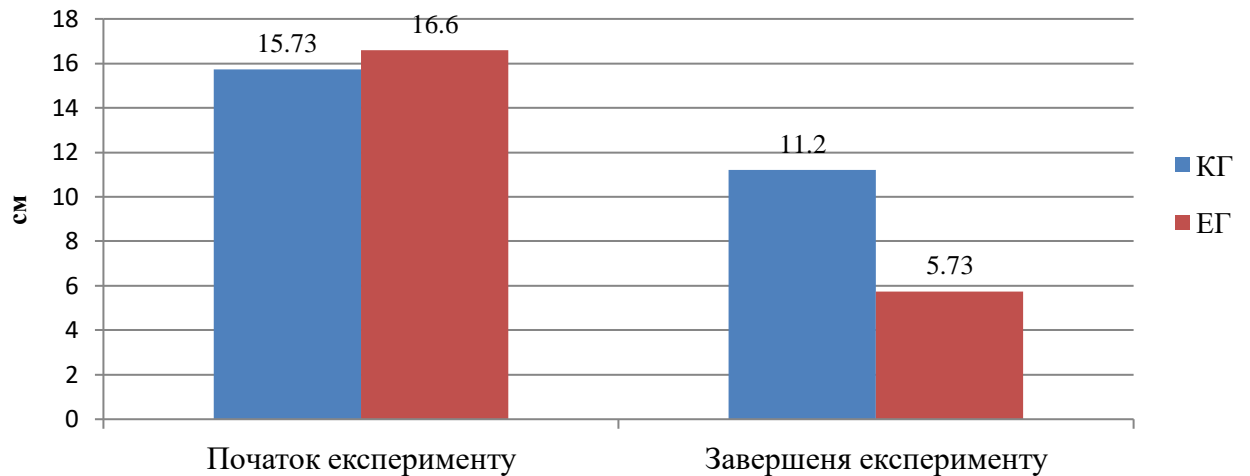


Рис. 4.5. Помилка під час стрибку у довжину з місця у $\frac{1}{2}$ від максимального результату, см

За результатами видно (табл. 4.2), що на початку експерименту за всіма видами тестів даної групи достовірних відмінностей у результатах випробовуваних контрольної і експериментальної груп не спостерігалось. Це пояснюється близьким віком випробовуваних і приблизно однаковою фізичною підготовленістю на даному етапі роботи.

Порівняльний аналіз міжгрупових відмінностей кінцевих даних показав перевага даних експериментальної групи У порівнянні з аналогічними даними контрольної групи. у кінці експерименту спостерігаються достовірні відмінності ($p < 0,05$) - у тестах «динамічна рівновага на правій нозі», «статична

рівновага на правій нозі». У тестах «імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування» і «помилки під час стрибку у довжину з місця у ½ від максимального результату» - існують достовірні відмінності у стані середнього ступеню ($p < 0,01$), де перевагу має експериментальна група.

Аналіз внутрішньогрупових змін показав, що у контрольній групі між показниками на початок і у кінці експерименту існують достовірні відмінності у тестах «динамічна рівновага на правій нозі» і «статична рівновага на правій нозі» ($p < 0,01$), а у тесті «імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування» відбулися статистично достовірні зміни ($p < 0,01$) (табл. 4.3). Це пояснюється тим, що спортивна гра «волейбол» робить позитивний вплив на розвиток вміння диференціювати свої рухові дії, тобто дуже добре розвиває координацію рухів.

Таблиця 4.3

**Результати тестування вміння диференціювати свої рухові дії
(внутрішньогруповий аналіз)**

Контрольні тести		КГ		ЕГ	
		М±m	p	М±m	p
Помилка під час стрибку у довжину з місця у ½ від максимального результату, см	Початок	15,73±1,70	p>0,05	16,60±1,31	p<0,01
	Кінець року	11,20±1,15		5,73±1,08	
Динамічна рівновага на правій нозі, с	Початок	11,93±1,39	p<0,01	11,00±1,39	p<0,01
	Кінець року	36,73±8,09		79,80±14,64	
Статична рівновага на правій нозі, с	Початок	16,06±2,77	p<0,01	13,53±1,93	p<0,01
	Кінець року	39,40±8,09		63,80±7,86	
Імітація нападаючого удару у стрибку з приземленням у точці відштовхування (помилка, см)	Початок	32,80±3,85	p<0,01	33,33±3,85	p<0,01
	Кінець року	16,73±2,08		9,07±1,31	

У експериментальній групі за всіма даними тестів спостерігаються статистично достовірні зміни ($p < 0,01$). Тут свою роль, поряд з впливом гри на вміння займаються, зіграв і спеціально організований педагогічний процес.

У цілому можна констатувати, що заняття за розробленими практичними рекомендаціями надали найбільш істотний вплив на розвиток умінь диференційовано рухатися у порівнянні з контрольною групою.

Загальна фізична підготовка поряд з технічною підготовкою і розвитком умінь диференціювати свої рухові дії є важливим елементом у сучасному волейболі, так як є базою для всього технічного арсеналу спортсмена. Робота з розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості велася на всьому протязі експерименту паралельно іншим видам підготовки. Для визначення рівня фізичної підготовленості використовувалися наступні тести:

1. Човниковий біг 5 x 6 метрів (с).
2. Стрибок у довжину з місця (см).
3. Стрибок у висоту (см).
4. Кидок набивного м'яча з положення, стоячи на обох ногах (см).

Результати представлені у (табл. 4.4 і на рис. 4.6–4.9).

Таблиця 4.4

**Результати тестування загальної фізичної підготовленості
(міжгруповий аналіз)**

Контрольні випробування	Групи	Статистичні показники початок експерименту		Статистичні показники після експерименту	
		M±m	p	M±m	p
Човниковий біг 5 x 6 метрів, с	ЕГ	15,73±1,70	p>0,05	16,60±1,31	p<0,01
	КГ	11,20±1,15		5,73±1,08	
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	11,93±1,39	p<0,01	11,00±1,39	p<0,01
	КГ	36,73±8,09		79,80±14,64	
Стрибок у висоту, см	ЕГ	16,06±2,77	p<0,01	13,53±1,93	p<0,01
	КГ	39,40±8,09		63,80±7,86	
Кидок набивного м'яча з положення, стоячи, см	ЕГ	32,80±3,85	p<0,01	33,33±3,85	p<0,01
	КГ	16,73±2,08		9,07±1,31	

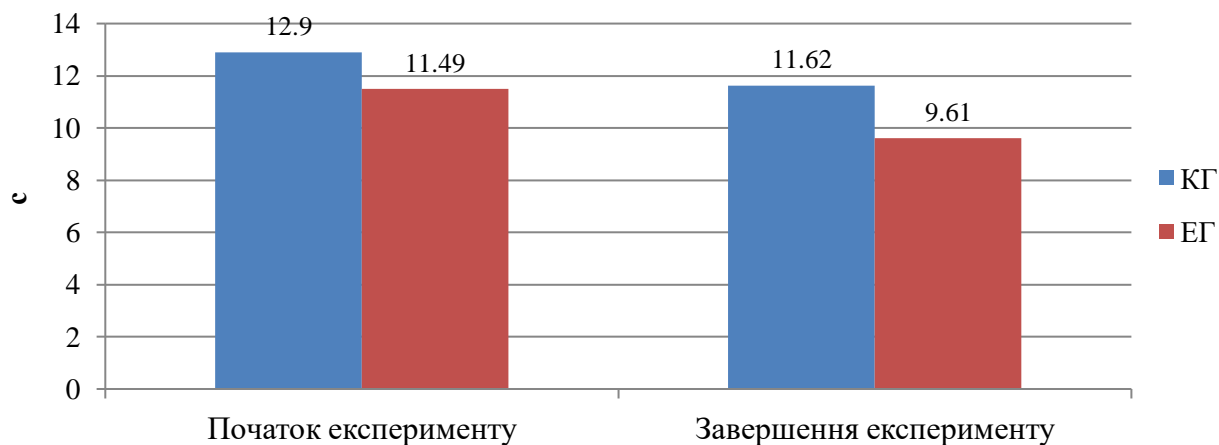


Рис. 4.6. Човниковий біг 5 x 6 метрів, с

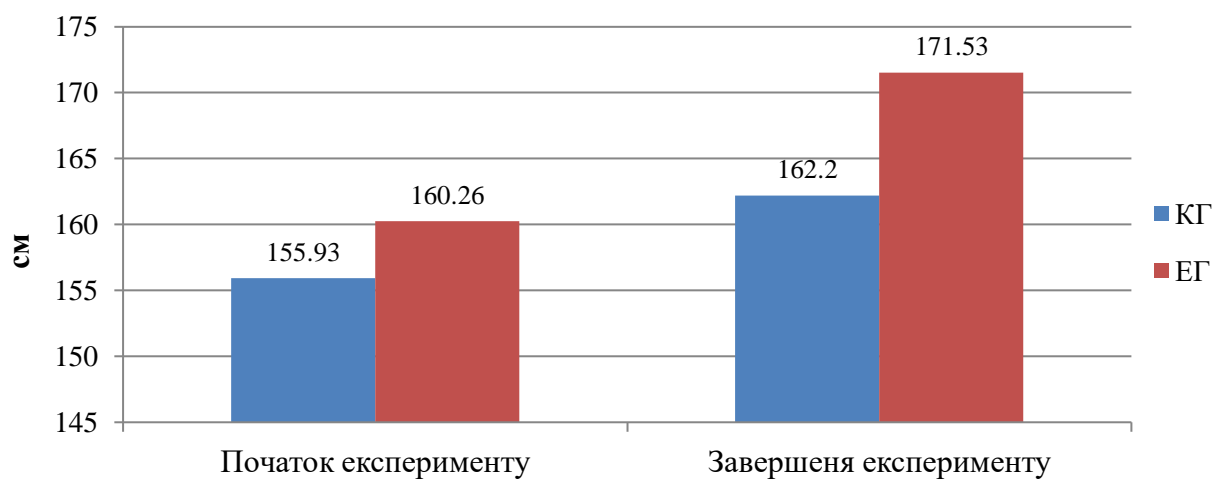


Рис. 4.7. Стрибок у довжину з місця, см

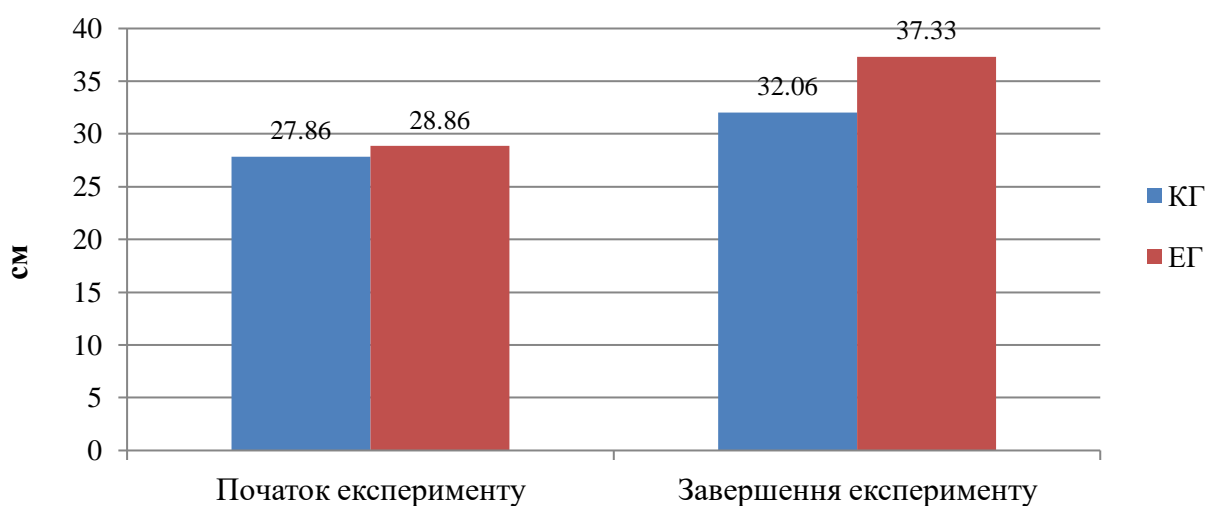


Рис. 4.8. Стрибок у висоту, см

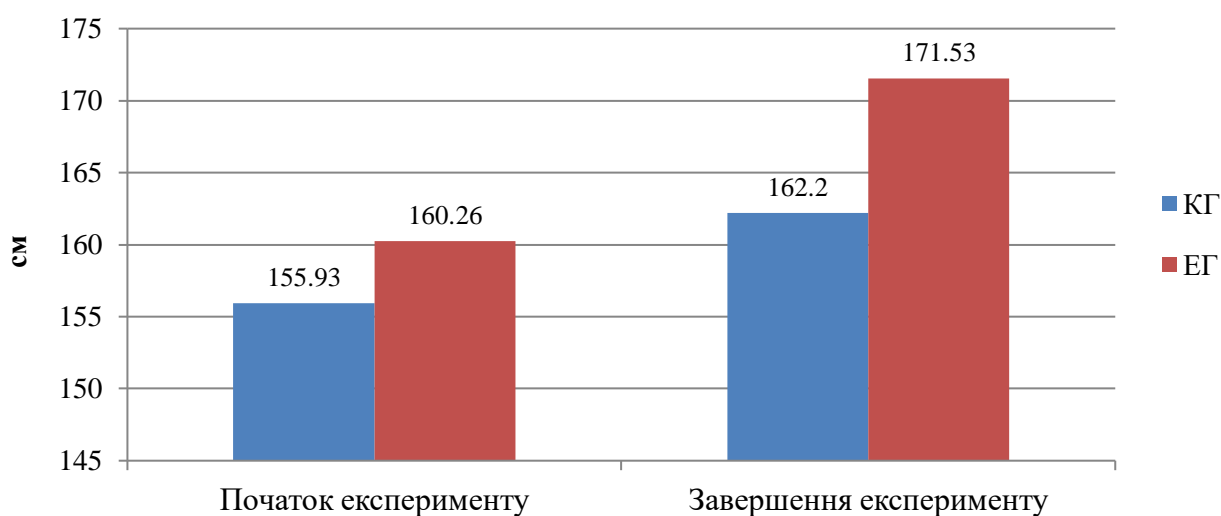


Рис. 4.9. Кидок набивного м'яча з положення, стоячи, см

Статистична обробка результатів тестування загальної фізичної підготовленості показала, що відмінності між контрольною та експериментальної групами до експерименту статистично недостовірні по всім 4 тестам. Це дозволить зробити висновок, про однорідність груп на даній стадії досліджень (табл. 4.5, рис 4.6, 4.7, 4.8, 4.9).

Міжгрупові зміни у кінці експерименту у всіх тестах статистично достовірні на рівні ($p < 0,05$) - тести «стрибок у висоту», «кидок набивного м'яча з положення стоячи» до ($p < 0,01$) - тести «стрибок у довжину з місця», «човниковий біг 5 x 6 м». На підставі результатів тестування можна стверджувати, що цілеспрямоване застосування розробленої методики навчання рухових дій, що характеризується найбільшою активністю, зацікавленістю і більш глибоким розумінням всього навчально тренувального процесу, що займаються у експериментальній групі у цілому дозволило підвищити рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості у даній групі більше, ніж у контрольній.

Таблиця 4.5

**Показників загальної фізичної підготовленості
(внутрішньогруповий аналіз)**

Контрольні тести		КГ		ЕГ	
		M±m	p	M±m	p
Човниковий біг 5 x 6 м, с	Початок	12,19±0,28	p>0,05	11,49±0,29	p<0,01
	Кінець року	11,62±0,15		9,61±0,09	
Стрибок у довжину з місця, см	Початок	155,93±5,08	p>0,05	160,26±2,70	p<0,05
	Кінець року	162,20±3,31		171,53 ±3,85	
Стрибок у висоту, см	Початок	27,86±2,08	p>0,05	28,86±1,54	p<0,01
	Кінець року	32,06 ±1,92		37,33±1,46	
Кидок набивного м'яча з положення, стоячи, см	Початок	639,3±26,93	p>0,05	581,00±25,4	p<0,01
	Кінець року	685,33±29,2		798,00±41,6	

У даному дослідженні була зроблена спроба знайти засоби вирішення завдань, що стоять перед навчанням і фізичним вихованням у спортивній підготовці та тренуванні у волейболі. Це навчання дітей необхідним технічним прийомам швидше і ефективніше, ніж за традиційною методикою спираючись на основні моменти теорії навчальної діяльності і розвиваючого навчання.

Під час цього крім безпосереднього навчання техніці у волейболі у експерименті розвивали особистість і розумові здібності дітей. Це практично не використовується на навчально-тренувальних заняттях у ДЮСШ з різних видів спорту, тим самим не виконується один з найважливіших принципів фізичного виховання - принцип всебічного розвитку особистості учнів. Для цього учні оволоділи основами навчальної діяльності, пов'язані з умінням аналізувати досліджуваний предмет, виділяти основні і другорядні елементи та їх взаємозв'язок, контролювати їх дії, оцінювати отримані у результаті результати і засоби їх досягнення.

Перші заняття, у експериментальній групі, показали, що моторна щільність навчально-тренувального заняття дещо знизилася. Це відбулося внаслідок витрати більшого часу на теоретичні розмови, обговорень виникаючих питань, роботі з тренажерною моделлю і випробуванням на ній основних частин досліджування рухових дій. Згодом це компенсувалося більш швидким оволодінням технікою рухових дій за рахунок більшої самостійності займаються, більшої активності на заняттях і меншою кількістю з'являються помилок. Під час остаточної статистичної обробки результатів була отримана матриця, метою, якої було виявлення взаємозв'язків між усіма тестами проведеного дослідження. Вона показала, що низькі коефіцієнти кореляції у більшості вивчених показників свідчать про ще недостатньо сформованої у даному віці 9-11 років техніці виконуваних рухових дій і не повної адаптації юних волейболістів до тренувальних навантажень.

Це особливо важливо враховувати на тлі перебудови самого організму у пубертатному періоді і вимагає дуже уважного і дбайливого ставлення до планування ряду фізичних навантажень, які не форсують на цьому етапі навчально-тренувальну роботу.

Вивчення окремих рухових дій починається з оволодіння дітьми загальних для всіх елементів техніки волейболу пружним рухам ніг, рук, корпусу і спроби моделювання, за допомогою пружинки, яка прикріплена до опори, всіх прийомів, які використовуються під час гри у волейбол.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що основою методики навчання у волейболі у даний час є традиційний підхід до навчання руховим діям, що спирається на заучування рухових дій у чітко регламентованих умовах, на основі ключових точок зору, якими є короткі, стислі інструкції, що даються тренером, методика навчання за ігровим методом, заснована на грі і виходить із спрощених форм гри, що поступово підвищується за своєю складністю і методикою навчання, також пропонується шлях від простого до складного та імітує послідовність прийомів у реальних ігрових ситуаціях. Ці методики недостатньо використовують розумову діяльність юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі, що не дозволяє реалізувати існуючі суперечності між варіативними вимогами гри і заучуванням типових рухових дій у стандартних умовах на тренуванні.

2. Встановлено, що особливості навчання руховим діям дітей 9-11 років, відзначається загальною біологічною подією - фізіологічними змінами. Протягом відносно короткого періоду тіло дитини зазнає безліч морфологічних і фізіологічних змін, супроводжуваних глибокими перетвореннями зовнішності. У цьому віці починають формуватися елементи теоретичного мислення, його специфічна якість - здатність міркувати (від загального до конкретного), тобто на основі одних загальних передумов шляхом побудови гіпотез і їх перевірки. Діти молодшого віку емоційні, легко збуджуються, процеси гальмування у них недостатньо розвинені. Вони легко піддаються навіюванню, для них визначальне значення має авторитет педагога (тренера), батьків і старших товаришів. Прихильності до друзів легко виникає і також легко зникає. Все це накладає відбиток на психологічні якості особистості.

3. Розроблено і апробовано комплекс оперативно-педагогічного контролю процесу технічної підготовки юних волейболістів та навчання руховим діям у волейболі, компонентом якого є:

- формування інтересу до вивчення техніки основних рухових дій у волейболі та освоєння теоретичних знань;

- рішення загальної навчальної завдання - гри у волейбол, що дозволяє виявити найбільш важливі практичні складові елементів техніки волейболу, їх інтегрування у загальну гру;

- моделювання за допомогою спеціальної тренажерної моделі узагальнених, ігрових рухових дій з пошуком раніше не використаних засобів вирішення поставлених завдань;

- розвиток уміння контролювати й оцінювати досліджувані руху.

4. Розроблено практичні рекомендації та алгоритм застосування основних засобів і методів побудови тренувального процесу підготовки юних волейболістів, що містять наступні основні блоки (теоретична і технічна підготовка, вміння диференціювати свої рухові дії зі збереженням рівноваги, дозуванням потрібних зусиль, діями у безпорному положенні і розвиток базових рухових якостей) для усвідомленого і мотивованого керування навчально-тренувальним процесом. Паралельно з цим проводиться розучування основних технічних елементів волейболу із застосуванням засобів навчання гри «перекидання м'яча через сітку руками», для достатнього оволодіння елементами техніки волейболу.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу психофізіологічних показників на ефективність технічних прийомів юних волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Однією з проблем у дитячому спорті є омолодження спорту, набір дітей у ДЮСШ і у тому числі по волейболу починається у 6-7 років. Що з точки зору фізіології заборонено, тому що у цьому віці ще не закінчилося сформованість організму. І тому навантаження на кисті рук, а саме на пальці рук може привести до травмування і неправильного формування і розвитку даних суглобів. Через велику конкуренцію у дитячому спорті тренери змушені форсувати навчальний процес, давати дітям надмірне навантаження, ніж необхідне для цього віку.

Ще однією проблемою у всіх ігрових видах спорту і у волейболі, у тому числі, є велика плинність складу тих, хто займається (особливо на початковому етапі), через слабку зацікавленість дітей, якої можна досягти, включаючи у тренувальні заняття рухливі і спортивні ігри особливо волейбол. А без освоєння технічних елементів грати у волейбол неможливо.

Рішення даних проблем можливе під час підвищенні ефективності навчання руховим діям і всього навчально-тренувального процесу за рахунок застосування психолого-педагогічних засобів і методів.

У зв'язку з вищевикладеним та на підставі отриманих даних про ефективність, розроблених практичних рекомендацій для навчання руховим діям, можна дати деякі рекомендації з навчання технічним елементам у групах початкової підготовки у ДЮСШ. Дані рекомендації включають наступні основні етапи:

- формування навчально-пізнавальних мотивів;
- бесіди, з тими, хто займається з метою оволодіння необхідними теоретичними знаннями;
- постановка дітей у таку ситуацію, у якій вони самі виділяють загальні рухові здібності, необхідні у даному виді спорту (силові, швидкісно-силові, швидкісні, координаційні), це створює основу навчання руховим діям і створює передумови до навчання окремим видам рухів;

- вивчення походження кожного виду рухів;
- повторення цих рухів у формі гри з метою їх вдосконалення (таким чином, у дітей формується інтерес до рухових дій);
- вирішення навчальних завдань з оволодіння руховими діями за допомогою навчальних дій і операцій;
- на самому початку вирішення навчального завдання діти повинні відкривати для себе принцип вирішення цілого кластеру конкретно-практичних рухових завдань (цей принцип полягає у взаємозв'язку зусиль і руху);
- формування знань під час загальних біомеханічних основ руху;
- вдосконалення техніки конкретного виду рухів за допомогою їх моделювання у графічній формі (використання графіків-схем рухів рук і ніг);
- контроль тренера за учнями під час освоєння рухів і контроль над виконанням рухів у колективі (учні контролюють правильність виконання один одним рухів, порівнюють їх);
- тренер дає оцінку виконуваних рухів учнів, які також оцінюють один одного, вказують на помилки, самостійно виправляють свої помилки.

Для реалізації практичних рекомендацій потрібно використовувати малюнки і схеми рухів рук і ніг, а також тренажерну модель у вигляді пружини прикріпленою до нерухомій опорі одним кінцем, до її вільного кінця прикріплюється металева пластина вертикально або горизонтально (за потребою) і невеликий кошик не більший за своїми розмірами діаметр м'яча. Над пружиною на мотузці, прикріпленій до штатива, знаходиться невеликий легкий м'ячик, який можна опустити, підняти вище, або зняти з мотузки.

Для забезпечення розвитку особистості учнів необхідно створювати умови, для формування оптимального рівня мотивації до вивчення рухових дій, вмінню управляти ними, виділяти у них головне і другорядне, знаходити взаємозв'язок між ними, усвідомлено і творчо підходити до самого процесу навчання.

Для виконання дітьми повноцінної навчальної діяльності на заняттях необхідно, щоб вони постійно вирішували різні навчальні завдання, це має

супроводжуватися застосуванням різних методичних прийомів, таких як, створення проблемних ситуацій, самостійний пошук відповідей на виникаючі питання тощо. Натомість діти не повинні знати на вихідному етапі, як вийти з них, шукати нові теоретичні та практичні виходи невідомими раніше засобами за допомогою тренера. Крім того, необхідно використання самооцінки виконуваних рухових дій, елементи парного і внутрішньогрупового контролю, заохочення самостійності під час вдосконалення елементів техніки розучування рухів. Головний постулат у цьому - йти від загального до конкретного відповідно до основних положень теорії навчальної діяльності. Запропонована послідовність з 12 кроків. Крім того, така послідовність імітує послідовність прийомів у реальних ігрових ситуаціях. А ігрова ситуація змінюється майже завжди по одній і тій же схемі: прийом подачі і одночасно передача м'яча гравцеві, який пасує нападаючому для атаки.

Кожен з 12 кроків - це не так уже й складний перехід із попереднього рівня на новий. На перших кроках закладаються основи найважливіших технічних елементів. Спочатку, можливо, виникне відчуття, що технічні прийоми волейболу існують, як би ізольовано один від одного. Однак зі часом з'явиться можливість переконатися, які ефективні зв'язки дають навіть деякі освоєні елементи. Крок 1 - стійка. Крок 2 - передача передпліччям. Крок 3 - подача і прийом м'яча. Крок 4 – передача м'яча зверху. Крок 5 - виконання результативного удару. Крок 6 - індивідуальна майстерність. Крок 7 - блоки. Крок 8 - простий напад: атака з двома гравцями на передній лінії. Крок 9 - захист у зонах 2-1-3: перехід до атаки. Крок 10 - колективний напад у атаці. Крок 11 – захист у зонах 2–4: перешкода для колективної атаки. Крок 12 - ігрові ситуації: розбір помилок під час гри.

У результаті правильної організації такого навчання підвищується позитивна мотивація до навчально-тренувальних занять, результативність процесу навчання; творча активність на заняттях; інтерес початківців до вивчення техніки рухів, як до засобу досягнення результату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алешин И. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И. Алешин, В. Рыбаков // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 43–45.
2. Бацунов С. М. Соціальне буття спорту: український контекст / С. М. Бацунов // Гілея : науковий вісник. – Вип. 57. – К. : ВІР УАН, 2012. – С. 268–271.
3. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булькина. – М. : Физкультура и Спорт. - 2007. - 184 с.
4. Безмылов Н. Комплектование состава команды как важнейшее направление отбора в игровых видах спорта / Н. Безмылов // Современный Олимпийский и спорт для всех: материалы XIV Междунар. научн. конгресса: - К., 2010. – С. 43-45.
5. Білогур В. Філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна / В. Білогур // Гуманітарний вісник ЗДІА. – 2013. – № 54. – С. 138–154.
6. Блохін О. Український спорт у сучасній соціокультурній реальності / О. Блохін // Вища освіта України. – 2013. - №1. – С. 75–81.
7. Бондарчук А. Периодизация спортивной тренировки / А. Бондарчук. – К. : Олимпийская література, 2005. – 304 с.
8. Борисова О. В Наукові й теоретико-методологічні засади викладання дисципліни «Професійний спорт» / О. В. Борисова // Освіта та педагогічна наука. – 2013. – № 3. – С. 39–48.
9. Борисова О. В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту. [методичні рекомендації] / О. В. Борисова, Р. О. Сушко. – К. : Вид. «Науковий світ». – 2016. – 35 с.
10. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Роман Іванович Бойчук; Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника. –

К., 2012. – 21 с.

11. Бріскін Ю. Проблеми диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту / Ю. Бріскін, М. Пітин // Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання та спорт. – 2011. – № 1. – С. 77–84.

12. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии: учеб. М.: Физкультура и Спорт, 1991. - 288 с.

13. Белікова Н. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Н. Белікова, С. Подубінська. - 2019. – Вип. 14. - С. 15–19.

14. Ващенко І. М. Загальні та науково-педагогічні основи розвитку галузі «Фізична культура та спорт» у незалежній Україні/ І. М. Ващенко // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту: зб. наук. праць.– Вип. 80. – 2010. – С. 17–20.

15. Візитей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства / М. М. Візитей, Д. О. Качуровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 27–31.

16. Виноградов В. Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов / В. Е. Виноградов. – К. : НПФ «Славутич-Дельфин», 2009. – 367 с.

17. Врублевский Е. П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е. П. Врублевский [и др.]. – Гомель, 2016. – 223 с.

18. Вертель А. В. Особенности развития специальных двигательных способностей юных волейболистов 10–14 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 106–108.

19. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої

спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2009. – 140 с.

20. Гасюк І. Л. Спорт вищих досягнень: актуальні проблеми розвитку / І. Л. Гасюк // Інвестиції: практика та досвід. – 2012. – № 11. – С. 94–98.

21. Герасимчук А. Роль місії фізичної культури та спорту в Україні / А. Герасимчук, І. Українець // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. 5. – С. 71–74.

22. Дев'ятаєва О. Модель розвитку пляжних ігрових видів спорту в Україні / О. Дев'ятаєва, Т. Кропивницька // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2 (24). – С. 71–77.

23. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте/ Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. К., 2008. – 127 с.

24. Демідова О., Могилко С., Сквиря О. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу / О. Демідова, С. Могилко, О. Сквиря // Спортивний вісник Придніпров'я. - №3. С. 146–155.

25. Есентаев Т. К. Развитие системы подготовки спортсменов высшей квалификации / Т. К. Есентаев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016 – №2. – С. 4–10.

26. Єрмаков С. С. Повнотекстові електронні наукові ресурси з фізичного виховання і спорту: стан і перспективи розвитку / С. С. Єрмаков // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 45–51.

27. Желязков Ц. Основи на спортната тренировка / Ц. Желязков, Д. Дашева. – София : Гера арт, 2011. – 432 с.

28. Іваненко В. В. Інноваційний підхід у підготовці волейболістів / В. В. Іваненко, Є. О. Карабанов / Матеріали XI Міжнародної Інтернет-конференції. – Мелітополь : ТОВ «Колор Принт» - 2019. - С. 25-28.

29. Камаєв О. Особенности и пути реализации системного подхода в профессиональной деятельности тренера / О. Камаєв // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2017. – №3. – С. 45–48.

30. Касымбеков Ж. Регуляторы модели отбора спортсменов в спорте высших достижений / Ж. Касымбеков, А. Баратов, Н. Рустамов // Теория и методика физической культуры. – 2012. – №3 (30). – С. 64–70.
31. Кашуба В. Застосування сучасних інформаційних технологій в підготовці спортивних змагань / В. Кашуба, Ю. Юхно, Ю. Хмельницька // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 128–135.
32. Кизько А. П. Состояние и перспективы совершенствования системы подготовки спортсменов / А. П. Кизько // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4. – С. 121–125.
33. Ковальчук А., Куц О. Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу / А. Ковальчук, О. Куц // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – № 3(31). – С. 242–245.
34. Коваленко Н. Негативні фактори, які впливають на відомих спортсменів у спорті вищих досягнень / Н. Коваленко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 104–109.
35. Козина Ж. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. – Харьков, 2009. – 396 с.
36. Козіна Ж. Л. Застосування психофізіологічних методів дослідження в ігрових видах спорту / Ж. Л. Козіна, О. В. Жабровець // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 8. – С. 46–48.
37. Корягін В. М. До питання індивідуалізації навчання юних спортсменів-ігровиків / В. М. Корягін // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3. – С. 129–135.
38. Корягін В. М. Періодизація багаторічної підготовки юних спортсменів-ігровиків / В. М. Корягін // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт – 2014. – Вип. 15. – С. 124–129.
39. Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів / С. В. Королінська, Н.О. Зелененко :

навч. посіб. – Харків, 2018. - 95 с.

40. Костюкевич В. М. Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. М. Костюкевич, Н. Ю. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24–28.

41. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годовом макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. - №4 – С. 22-28

42. Лисенчук Г. А. Вправи, ігри і розваги у вільний час: [методичний посібник]/ Г. А. Лисенчук, В. В. Соломонко, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. – К., 2012. – 125 с.

43. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років / Я. Малойван // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - №3. – С. 124–127.

44. Малойван Я. В. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Я. В. Малойван, О. А. Кіреєва, О. В. Мицак. Методичні рекомендації з курсу «ТМС (волейбол)». – Дніпро : ПДАФКіС, 2019. -17 с.

45. Маслова О. Урахування особливостей біологічного розвитку юних спортсменок при підготовці у спортивних іграх / О. Маслова // Спортивна медицина. – 2013. – № 2. – С. 45–48.

46. Маленюк Т. В. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників у процесі секційних занять з волейболу / Т. В. Маленюк, Р. Т. Кравченко // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку: зб. наук. праць. – Кропивницький – Харків. - 2018.- Вип. 24. - С. 236–241.

47. Марченко С. І., Денисюк О. О. Рівень прояву специфічних координаційних здібностей юнаків 15 років у процесі занять волейболом / С. І. Марченко, О. О. Денисюк // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції. – Харків, 2018. - 80 с.

48. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: [учебник для ВУЗов физической культуры] / Л. П. Матвеев. – [5 изд.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 340 с.
49. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / О. О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. – №3. – 2015. – С. 89–96.
50. Мітова О. О. Аналіз сучасних підходів до структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у спортивних іграх / О. О. Мітова, В. М. Онищенко // Фізична культура, спорт та здоров'я. – 2016. Вип. 16. – С. 161–164.
51. Мякота Д. А. Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15–16 років / Д. А. Мякота, В. В. Паєвський // Спортивні ігри. – 2017. - №3. - С. 29–31.
52. Нагорна В. О. Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні / В. О. Нагорна, М. О. Дорошенко, Л. Г. Гришко, І. В. Новікова // Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии : IX Межд. науч.-практ. конф. – М. : «Интернаука». – 2017. – №3 (60). – С. 223–229.
53. Начинская С. В. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Изд. «Академия», 2005. – 240 с.
54. Олійник М. О. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у ЗВО / М. О. Олійник : навч. посіб. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. – 78 с.
55. Озарук В. В., Презлята Г. В. Теоретико-методологічні аспекти формування потреби до рухової активності учнів початкових класів / В. В. Озарук, Г. В. Презлята // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2015. – Вип. 3 (2). - С. 239–242.
56. Павленко Ю. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов / Ю. Павленко / Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 10–18.
57. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: [монографія] / М.Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.

58. Пітин М. Основи теорії систем у спортивній науці / М. Пітин, А. Лопатьєв, А. Демічковський // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 4–6.
59. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 3. – С. 75–104.
60. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») : под общ. ред. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина. – М., 2016. - 210 с.
61. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: [монография] / В. И. Столяров. – К. : «Олимп. лит.», 2015. – 704 с.
62. Сушко Р. О. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор / Р. О. Сушко, М. В. Ібраїмова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2(46). – С. 190–194.
63. Саликов В. В. Личностные качества в физической подготовленности волейболистов / В. В. Саликов // Мир спорта. – 2019. – №3(76). – С. 103–107.
64. Сапрун С. Т. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу / С. Т. Сапрун, С. М. Корнієнко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2018.- 4(98). - С. 141-144.
65. Фомин Е. В., Булыкина Л. В., Силаева Л. В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Л. В. Силаева. – М. : Спорт, 2018. - 192 с.
66. Хрусталева Г. А. Анализ распределения игрового времени у высококвалифицированных спортсменов в игровых видах спорта без ограничения замен / Г. А. Хрусталева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – 77 с.
67. Христова Т. Є. Ефективність методів відновлення в юних волейболістів / Т. Є. Христова // Актуальні проблеми юнацького спорту: тези доп. XII Міжнародного конгресу фізичного виховання та спорту. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 10–12.

науково-практ. конф. (26–27 вересня 2017 р., м. Херсон). – Херсон : ХДУ, 2017. С. 58.

68. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды: учеб. – М. : Педагогика, 1999 - 654 с.

69. Шевченко О. О., Лучик В. І. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13–14 років / О. О. Шевченко, В. І. Лучик // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI международной научной конференции 5–6 февраля 2016 года. – Харьков :ХДАФК, 2016. – Т. 2. – С. 63–65.

70. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования(на материале олимпийских видов спорта) / О. А. Шинкарук // – К. : Олимпимпийская литература, 2011. – 360 с.

71. Шинкарук О. А., Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи / О. А. Шинкарук, О. О. Мітова // Спортивний вісник Придніпров'я. – №1. – 2017. – С. 105–112.

72. Шленская О. Л. Техничко-тактичская подготовка квалифицированных спортсменов в командных игровых видах спорта с ограниченным игровым пространством (на материале волейбола) / О. Л. Шленская, В.В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 58–69.

73. Щепотіна Н., Пігуляк Т. Дослідження ефективності застосування модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної та ігрової підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток / Н. Щепотіна, Т. Пігуляк // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2017. – № 2. – С. 75–80.

74. Boychuk R. I. Theoretical Substantiation of Programs of Targeted Development of Coordination Abilities of Pupils in Lessons of Physical Training with Elements of Sports Games // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. – 2015. – Vol. 1. – P. 7–11.

75. Imas Y. Technical and tactical training of qualified volleyball players by

improving attacking actions of players in different roles / Y. Imas, O. Borysova, O. Shlonska, I. Kogut, V. Marynych, V. Kostyukevich // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2017. – Vol. 17. – PP. 441–446.

76. Kostyukevich V. M. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year / V. M. Kostyukevich, V. A. Stasiuk, N. Yu. Shchepotina, A. A. Dyachenko // *Physical education of students*. – 2017. – 21(6). – P. 262–269.

77. Malikova A. N. The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle / A. N. Malikova, E. Yu. Doroshenko, A. V. Symonik, E. V. Tsarenko, A. I. Veritov // *Physical education of students*. – 2018. – № 1. – C. 38–44.

78. Marques Pereira F. R., Mesquita I. M. Amandio Braga Graca. Relating Content an Nature of Information when Teaching Volleyball in Youth Volleyball Training Setting. Ribeiro // *Kinesiology*. – 2010. – № 42(2). – PP. 121–131.

79. Raiola G. Didactics of Volleyball into the Educate Program for Coaches. Trainers. Technicians of Italian Federation of Volleyball (FIPAV) // *Journal of Physical Education and Sport*, 2012. – № 12 (1). – PP. 25–29.

80. Stankiewicz Błażej Status, Problems and Future Directions of Research in Volleyball // *Pedagogics, psychology, medical-biological Problems of Physical Training and Sports*. – 2013. – Vol. 12. – PP. 77–81.

АНОТАЦІЇ

Бугаков В. С. Методика вдосконалення техніки рухових дій у волейболі дітей 9–11 років // Кваліфікаційна робота магістра / за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Сумський державний університет, 2021. – 80 с.

Теоретично розроблена, експериментально обґрунтована методика навчання рухових дій з волейболу дітей 9–11 років, на основі теорії навчальної діяльності та розвиваючого навчання, що містила спрямовані підходи на формування теоретичних знань і вдосконалення практичних умінь і навичок із подачі та прийому м'яча, блокування, розвитку рухових якостей і тактичного мислення. Удосконалено наукові відомості щодо рівня психофізіологічних показників спортсменів-початківців. Набули подальшого розвитку положення щодо шляхів удосконалення тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки.

Отримані результати дали змогу вдосконалити початкову підготовку юних спортсменів різної статі, визначити практичні складові елементів технічних дій, їх інтегрування у загальну гру, розучування основних технічних елементів волейболу із застосуванням засобів навчання гри «перекидання м'яча через сітку руками», для усвідомленого і мотивованого керування навчально-тренувальним процесом.

Ключові слова: волейбол, розвиваюче навчання, теорія навчальної діяльності, рухові, якості, технічні прийоми, педагогічний контроль.

Бугаков В. С. Методика совершенствования техники двигательных действий в волейболе детей 9–11 лет // Квалификационная работа магистра / по специальности 017 «Физическая культура и спорт». – Сумской государственной университет, 2021. – 80 с.

Теоретически разработана, экспериментально обоснована методика обучения двигательным действиям по волейболу детей 9–11 лет, на основе теории учебной деятельности и развивающего обучения, которая содержит направленные подходы к формированию теоретических знаний и совершенствования практических умений и навыков с подачи и приема мяча, блокировки, развития двигательных качеств и тактического мышления. Усовершенствовано научные сведения об уровне психофизиологических показателей спортсменов. Получили дальнейшее развитие положения о путях совершенствования тренировочного процесса спортсменов на этапе начальной подготовки.

Полученные результаты позволили усовершенствовать начальную подготовку юных спортсменов разного пола, определить практические составляющие элементов технических действий, их интеграции в общую игру, разучивание основных технических элементов волейбола с применением

средств обучения игре «перебрасывание мяча через сетку руками», для осознанного и мотивированного управления учебно-тренировочным процессом.

Ключевые слова: волейбол, развивающее обучение, теория учебной деятельности, движению, качества, технические приемы, педагогический контроль.

Bugakov V. S. Methodics of improving the technique of motor actions in volleyball for children of 9–11 years old // Qualification work of the master / in specialty 017 «Physical Culture and Sports». – Sumy State University, 2021. – 80 p.

Theoretically developed, experimentally substantiated method of teaching motor actions in volleyball for children 9-11 years, based on the theory of educational activities and developmental learning, which contained focused approaches to the formation of theoretical knowledge and improvement of practical skills in passing and receiving the ball, blocking, development of motor skills and tactical thinking. Scientific information on the level of psychophysiological indicators of novice athletes has been improved. Provisions on ways to improve the training process of athletes at the initial stage of training have been further developed.

The obtained results made it possible to improve the initial training of young athletes of different sexes, to determine the practical components of the elements of technical actions, their integration into the overall game, learning the basic technical elements of volleyball with the help of learning the game "throwing the ball educational and training process.

Key words: volleyball, developing training, theory of educational activity, motor, qualities, techniques, pedagogical control.