

## **ЗАСОБИ РОЗВИТОКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

**Стрельникова Є.Я., Румянцева К.А.**

*Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди,  
Україна, м. Харків, [zenastrel@gmail.com](mailto:zenastrel@gmail.com), [katiasyshchenko2018@gmail.com](mailto:katiasyshchenko2018@gmail.com)*

**Анотація.** Дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування ефективності засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей школярів, визначення засобів волейболу та складання методики, що сприятиме розвитку координаційних здібностей учнів старших класів.

**Ключові слова:** волейбол, координаційні здібності, засоби розвитку.

**Вступ.** Урок фізичної культури як навчальний предмет в школі за останні п'ять років постійно зазнає суттєвих змін у засобах та методиці викладання, починаючи з карантинних обмежень. Сучасні умови вимагають від вчителів створення безпечного середовища для навчання й одночасно з цим – вирішення всіх завдань предмету «Фізична культура».

Завдання вчителя надати учням знання, вміння та навички з фізичної культури й сприяти розвитку їхніх фізичних здібностей під час дистанційного та змішаного форматів навчання.

Відповідно до політики Нової української школи (НУШ) шкільний урок фізичної культури набуває суттєвих змін. Теоретики та практики шкільного фізичного виховання: Баженов Є. В., Бідний М. В., Боляк А. А., Волкова І. В., Деревянко В. В., Дніпров О. С., Дутчак М. В., Коломоєць Г. А., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Несен О.О., Педан О. С., Ребрина А. А. та інші займаються розробкою нових модельних програм для учнів різних класів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО).

Провідні фахівці галузі фізичної культури постійно досліджують розвиток фізичних якостей школярів. Існує достатня кількість досліджень (Гринченко І.Б., Єрмаков С.С., Кривенцова І.В., Несен О.О., Носко М.О., Стрельникова Є.Я. та інші), в яких автори стверджують, що заняття

волейболом позитивно впливають на організм людини. Дії тих хто займається волейболом супроводжуються емоційним збудженням та відповідними реакціями організму. Це зміцнює руховий апарат людини, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Швидка зміна ігрових ситуацій, що характерна для волейболу, сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного та слухового аналізаторів. У цьому процесі також задіяні координаційні здібності різноманітні та специфічні, які засновані на проявах рухових реакцій і просторово-часових антиципацій.

Розробка спеціальної програми з волейбольними вправами для учнів ЗЗСО з урахуванням сучасних вимог є актуальною та своєчасною.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати ефективність засобів волейболу для розвитку координаційних здібностей школярів старшої школи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як свідчить теоретичний аналіз, координаційні здібності школярів у різних видах рухової діяльності дуже різноманітні та особливі. Яскравим показником рівня координаційних здібностей є ступінь адаптації рухів до умов навколишнього середовища.

В працях вчених (Архіпов О., Ашмарін Б., Бенедо С., Боген М., Волков Л., Гольба А., Корсун С., Круцевич Т., Леонтьєв В., Матвєєв Л., Носко М., Платонов В., Шиян Б.) визначається сутність поняття, структура різних класифікацій та характеристик рухових дій і навичок, біомеханіка рухів та біохімічні процеси що протікають в організмі під впливом руху.

Аналіз наукових досліджень доводить, що рухова координація відіграє особливу роль у теорії та практиці фізичного виховання й багатьох видів спорту. Так, Тучинська Т., Руденко Є. вважають, що волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури, факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та позаурочних форм занять з фізичної культури школярів. Він характеризується високою динамічністю, постійним контролем переміщень м'яча і гравців, своєчасним реагуванням на

різноманітні зовнішні і внутрішні подразники [4].

Безперервна зміна структури і змісту ігрової взаємодії спортсменів вимагає швидкого реагування на дії супротивника, оптимального рівня розвитку рухових здібностей, провідними з яких є координаційні, швидкісно-силові, спритність, точність, стрибучість, рівновага та інші [5].

Навчання волейболу впродовж навчального року здійснюється переважно в першій і четвертій чвертях. При цьому кількість занять розподіляється приблизно порівну. Заняття з техніки волейболу плануються послідовно, в цьому випадку ефективність занять буде вищою. Учні повинні практикувати самостійні заняття та вправи, які включають вправи для фізичного розвитку, удосконалення техніки гри, теоретичну підготовку до волейбольних матчів та двосторонніх змагань з волейболу.

Основна мета занять на волейбольному матеріалі – сприяти вирішенню завдань фізичного виховання учнів за допомогою волейболу, навчання основних навичок цієї гри та формуванню навичок систематичних фізичних вправ у позаурочний час у школі одночасно з розвитком фізичних здібностей. Широкий вибір волейбольних засобів і методів робить його доступним для людей різного віку, видів діяльності та рівня підготовки.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки він містить різноманітні вправи, які благотворно впливають на різні ланки рухового апарату, на всі групи м'язів. Заняття волейболом у школі сприяють: формуванню рухових функцій; гармонійному розвитку рухового апарату і всієї системи організму; вихованню свідомого ставлення до занять фізичною культурою, формування здорової особистості [3].

Завдання розподіляються з урахуванням віку учня, фізичного стану, стану здоров'я та рівня фізичної підготовки. Особливу увагу слід приділяти розв'язуванню завдань, використовуючи повторно-змінний, ігровий та змагальний методи [1]. Найважливішим у навчанні є вміння оцінювати рухи людини за часом, простором і рівнем м'язової напруги. Будь-яка свідома робота потребує серйозного відчуття простору й часу та

вміння керувати цими відносинами не в теорії, а на практиці.

В розділі «Волейбол» використовуються такі засоби:

- стройові вправи;
- загальнорозвиваючі вправи без предметів включають в себе основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови;
- загальнорозвиваючі вправи з предметами;
- акробатичні вправи [2].

Волейбол, як популярний вид спорту серед школярів, має унікальний вплив на розвиток координаційних здібностей. До засобів можна віднести різнобічні вправи такі як:

- вправи на розтяжку, стретчинг (використовується на початку та у кінці тренування, уроку);
- вправи на координацію ніг;
- вправи на рівновагу;
- тактичні вправи;
- ситуаційні вправи;
- силові вправи [1, 3].

Нами запропоновані комплекси вправ з елементами волейболу для розвитку координаційних здібностей. Наприклад, такі що представлені у табл.1.

Таблиця 1 – Засоби волейболу для розвитку координаційних здібностей учнів старших класів

№	Зміст вправи	Методичні вказівки
1	Вихідне положення (В.п.) – основна стійка (о.с.), м'яч в руках перед собою. Підкидування м'яча над собою, поворот на 180°, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
2	В.п. – о.с., м'яч в руках. Підкидування мяча над собою, поворот на 360°, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
3	В.п. – стоячи на одному правому чи на лівому коліні, м'яч в руках. Підкидування м'яча над собою, зловити м'яч.	Можна використовувати м'яч різної ваги
4	В.п. – о.с. Стрибки з поворотом на 45°, на 90°, на 180°	–

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження було встановлено, що введення волейболу до навчальних програм закладів освіти можна

сприяти розвитку не лише фізичної підготовленості, але й психічних якостей, життєва-важливих навичок, які стануть у нагоді учням в їхній майбутній діяльності.

Координація у волейболі відіграє ключову роль у всебічному розвитку необхідних вмінь та навичок. Вчителями фізичної культури та тренерами початкових груп відділення волейбол, використовуються різноманітні засоби та методи для розвитку координації, що ефективно впроваджуються в уроки та секційні заняття.

*Перспективи подальшого дослідження* бачимо у вивченні впливу різних засобів волейболу на розвиток координації учнів старших класів.

### **Список джерел інформації:**

1 Кривенцова, І., & Іщенко, Н. (2024). Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини: збірка тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024.* Харків.140-145.

2 Медвідь, М. М., & Попов, С. М. (2008). *Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів II курсу факультету фізичного виховання.* Запоріжжя. URL: <http://web-files.znu.edu.ua/bank>

3 Мельник, А., Стрельникова, Є., Ляхова, Т., & Пащенко, Н. (2021). Динаміка зміни показників координаційних здібностей кваліфікованих волейболісток під впливом використання комплексу вправ та рухливих ігор. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* №2 (82). Харків. 23-28.

4 Тучинська, Т. А., & Руденко, Є. В. (2014). *Волейбол: навчально-методичний посібник.* Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

5 Щепотіна, Н. Ю., & Поліщук, В. М. (2019). *Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації.* Вінниця.