

фізичному розвитку і фізичному вихованні своїх дітей. Від їх участі, розуміння і допомоги залежать виховання, здатність до самовиховання, формування ціннісних орієнтацій, мотивів, потреб, які надалі визначають ступінь адаптації аномальної дитини до життя в суспільстві; ефективним способом корекції та компенсації недоліків фізичного розвитку, функціональних та моторних порушень дітей з обмеженими можливостями є використання засобів, форм і методів фізичного виховання, адекватних їх функціональним і руховим можливостям а заняття фізичними вправами є найефективнішим засобом фізичної реабілітації та соціалізації таких дітей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар В. І. Інклюзивне навчання та підготовка педагогічних кадрів для його реалізації /В. І. Бондар // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – № 15. – С. 39 – 42.
2. Колупаєва А. А. Інтегрування дітей з особливостями психофізичного розвитку у загальноосвітні навчальні заклади як проблема освітнього реформування / А. А. Колупаєва // Педагогічна і психологічна науки в Україні : Т. 3. Психологія, вікова фізіологія та дефектологія. К. : Педагогічна думка, 2007. – С. 331.
3. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин и детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://www.who.int/pmnch/activities/jointactionplan/20100910\\_gswch\\_russian.pdf](http://www.who.int/pmnch/activities/jointactionplan/20100910_gswch_russian.pdf). – Название с экрана.
4. Колупаєва А.А., Савчук Л.О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене: наук.-метод. посіб. / А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук, К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. – 274 с.
5. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Теория и методика физического воспитания инвалидов: В 2-х частях.- Одесса, 1991.-170с.
6. Любушкина Т. Досвід соціальної підтримки та для реабілітації дітей із обмеженими можливостями // Питання соціального забезпечення. – 2006. –окт. - №19. –С.13-14.

*Ціцюра Ігор*

*Науковий керівник – канд. пед. наук Сопотницька О.*

### МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Сучасні тенденції розвитку волейболу висувають високі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри не тільки гравців високої кваліфікації, а й юних волейболістів починаючи з етапу початкової підготовки, оскільки недостатній їх рівень негативно позначається як на оволодінні техніко-тактичною майстерністю в майбутньому, так і на ефективності змагальної діяльності.

Однією з проблем підготовки юних волейболістів в даний час, є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей. Так, Ю.Д. Залізнякам (2012) визначено детальну структуру становлення навичок гри волейбол. Перспективним слід визнати і поширення програмованого навчання техніки ударних рухів, які представлені в роботах Н.А. Носко (1986, 2006) і С.С. Єрмакова (1990, 2000., 2010). На сьогоднішній день багато вчених у своїх дослідженнях акцентують увагу на тому, що розвиток фізичних якостей ефективно впливає на якісне засвоєння рухових умінь і навичок. На думку ряду авторів, виникає необхідність пошуку резервів, які дозволяють без значного збільшення обсягу тренувальних навантажень у відносно ранньому віці створити міцну базу фізичної підготовленості та необхідних рухових навичок, підвищити ефективність тренувального процесу (В.І. Андреев, 2010 року; Е.К.Ахмеров 2010 року; А.І. Дубенчук 2010 року; А.В.Вергель, 2011 року; Л.А.Дударева, Л.Г.Теплова, 2012).

*Мета статті* полягає у теоретичному обґрунтуванні методичних підходів формування техніки гри волейболістів.

Навчання техніки - найважливіше і відповідальне завдання навчально - тренувального процесу волейболістів. Основна умова підвищення рівня майстерності волейболістів - відмінне володіння технікою. Однак це не таке просте завдання і вимагає великої працьовитості та наполегливості волейболістів, а також майстерності тренера [6].

Структура окремих технічних прийомів здається досить простою, але її ефективне застосування в грі пов'язане з певними труднощами:

- короткочасність торкання м'яча, внаслідок чого неможливо виправити помилку;
- мала площа зіткнення з м'ячем, ускладнює досягнення точності виконання прийому;
- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання і цілеспрямованості [4].

Тому оволодіння раціональною технікою гри – головне завдання в технічній підготовці волейболістів. Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі будуть використані [5]:

а) принцип поступовості при навчанні техніки гри (не закріпивши один руховий навик, не переходити до іншого);

б) цілеспрямована фізична підготовка як основа для утворення рухових навичок, знання біомеханічних закономірностей руху і дій при виконанні технічних прийомів волейболу;

г) усвідомлення причин виникнення помилок при навчанні та вдосконаленні техніки гри та виправлення їх;

д) підвідні вправи, тренажери, навчальні пристрої, які роблять техніку рухів доступною для дітей без спотворення її сутності.

У своїх дослідженнях науковці Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов [7], В. Ізотов [8], відзначають, що на початку навчання важливо домогтися узгодженості в роботі ланок тіла. При подальшому навчанні умови виконання прийомів ускладнюються шляхом зміни вихідних положень, після попереднього переміщення, збільшення площі дії, створення найпростіших ігрових ситуацій. Процес оволодіння технікою гри волейбол підпорядковується закономірностям формування рухових навичок. При формуванні рухової навички розрізняють фази, які ідуть в певному порядку один за одним і їх треба розглядати з фізіологічної, психологічної та методичної точок зору [2, 6].

Перша фаза - в ній створюється уявлення про рухову дію і формується початкове вміння (етап початкового розучування). Спочатку вправа виконується невірно і лише приблизно схоже на кінцевий варіант. Виконання супроводжується зайвими м'язовими зусиллями і значним підвищенням обміну речовин. Тут відзначається генералізація збудження центральної нервової системи (ЦНС). Недостатня досконалість координації в роботі м'язів призводить до скутості рухів. Основне завдання на цьому етапі - **ОВОЛОДІТИ ОСНОВАМИ ТЕХНІКИ ТА ЗАГАЛЬНИМ РИТМОМ ДІЇ**. Занадто часті повторення вправи протягом одного заняття недоцільні, оскільки утворення нових координацій швидко стомлює нервову систему. Вивчення складного технічного прийому (наприклад, нападаючого удару) доцільно по частинах, а більш простих - в цілому.

У роботах В.М.Шулятьєва [9] та ін. наголошується на тому, що при навчанні елементів техніки гри необхідно використовувати наочні, словесні способи передачі інформації.

Друга фаза - формування вміння досконалого виконання рухової дії (етап поглибленого розучування). Рухові відчуття стають чіткішими, з'являється можливість уточнити рух. У корі великих півкуль відбувається концентрація нервових процесів з розвитком внутрішнього гальмування [1]. Основне завдання на цьому етапі - детальне вивчення рухової дії з виправленням виявлених помилок. Число повторень в одному занятті збільшується. Перерва між заняттями в 2-3 дня не знижує ефективності в навчанні. Використовуються методи навчання, які спираються на рухове сприйняття (словесний, наочний, сполученого впливу, ідеомоторні) [2, 6, 9].

Третя фаза - стабілізація і автоматизація дії (етап закріплення і подальшого вдосконалення рухової навички). При виконанні дії не потрібно зосередження уваги. Рух стійкий до зовнішніх факторів і не піддається зовнішньому гальмуванню. Основне завдання на цьому етапі - подальше вдосконалення технічних деталей рухової дії, доводячи її до автоматизму; досягнення варіабельного навичку (гнучкого, рухомого), що не піддається впливу перешкодам (шум, світло та ін). Удосконалення майстерності повинно відбуватися відповідно до індивідуальних особливостей спортсмена. Застосовуються словесний, наочний, ідеомоторний методи тренування, технічні засоби з багаторазовим повторенням вправ у стандартних і мінливих умовах при максимальній нарузі м'язових і вольових зусиль.

У своїх роботах Ю.М. Клещев [6], В.П. Черемісін [10] відзначають, що оволодіння спортивною технікою волейболу в процесі навчання здійснюється за наступною схемою (для всіх технічних прийомів гри):

- Термінологічно правильно назвати прийом.
- Показ прийому тренером на слайдах, плакатах, відео техніки з коментарями про його ролі в грі.
- Пояснити техніку виконання прийому з демонстрацією (положення ланок тіла до виконання, в момент виконання, після виконання технічного прийому).

Робляться спроби практичного виконання прийому – вихідне положення (стійка), переміщення, імітація в цілому або по частинам.

Вправи з м'ячами з партнером в найпростіших умовах.

Робота на тренажерах, спеціальному обладнанні з м'ячами і без м'ячів.

В міру засвоєння рухових дій умови виконання вправ ускладнюються (збільшення кількості м'ячів, партнерів, додаткові завдання і т.д.).

Виконання технічного прийому в умовах наближених до ігрових.

На всіх стадіях навчання техніки необхідно виправляти помилки відразу ж після їх виникнення. Чим раніше приступають до виправлення помилок в техніці, тим більша ймовірність успіху в оволодінні раціональної технікою. Типові причини помилок при навчанні техніки гри в волейбол:

- а) недоліки в розвитку фізичних якостей (спритності, швидкості, сили);
- б) спортсмен неправильно уявляє рух в технічному прийомі;
- в) волейболіст невірно відчуває м'язові сприйняття;
- г) немає анатомічних передумов для вивчення того чи іншого прийому;
- д) несистематичне відвідування тренувань, в результаті чого руховий навик не стабілізується;
- е) спортсмен мало змагається, і тому немає стабілізації техніки прийомів.

Знаючи типові помилки і причини їх виникнення, можна сформулювати основні методичні прийоми їх виправлення:

- розуміння спортсменом принципів основ техніки рухів;
- створення умов, в яких неправильне виконання руху неможливо;
- спрямоване почуття рухів з зовнішньою допомогою;
- виборчі вправи в окремих компонентах руху;
- зіставлення помилкового і правильного виконання прийому (словесне пояснення, відеозапис, плакати та ін.).

Закріплення техніки та її подальше вдосконалення відбуватимуться тим успішніше, чим якісніше будуть виправлятися помилки, яких припускаються волейболісти. Визначати причини помилок слід спільно зі спортсменом. Спочатку виправляються основні помилки так, як другорядні нерідко є похідними від основних [3, 4]. Помилки, допущені під час навчання техніці гри, нерідко є результатом неправильних дій самого тренера (недооцінка здатності спортсмена активно сприймати показ і пояснення; не доведення до свідомості волейболіста помилок при виконанні ним вправи, відсутність індивідуального підходу та ін.).

Узагальнюючи погляди науковців можна зробити висновок, що технічна підготовка є стрижневим системоутворюючим елементом усієї багатогранної структури навчально-тренувального процесу волейболістів.

Вірно побудований процес підготовки волейболістів на початковому етапі з врахуванням методичних підходів навчання сприяє досконалому оволодінню прийомами гри і забезпечує надійність ігрових дій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола. Спорт в школе. Москва, 2008 (№23). С. 28-33.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва, 2007. 184 с., ил.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в спортивной школе: пособие. Минск, 2010. 255 с.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Москва, 2008. 56 с.

5. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов. Ростов н/д, 2008. 381 с.
6. Клещев Ю.Н. Волейбол (Серия «Школа тренера»). Москва, 2005. 400 с.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва, 2012. 520 с.
8. Изотов В. Методика обучения технике волейбола // Спорт в школе. Москва, 2009 (№3).
9. Шулятьев В.М. Спортивные игры: теория, методика, практика: учеб. пособие. Омск, 1998. 92 с.
10. Теория и методика спортивных игр: вып. 4: сб. лекций. Ч. 1 / сост. Черемисин В.П. Малаховка, 2006. 176 с.