

Тимчик Микола Валерійович,

Шкуратюк Павло Васильович

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

м. Київ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Анотація. У даній статті висвітлено зміст, форми і методи фізичного виховання молодших школярів у процесі занять волейболом.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивні ігри, молодші школярі, волейбол.

Тымчык Н. В., Шуратюк П. В. Физическое воспитание младших школьников в процессе занятий волейболом. В данной статье раскрыто содержание, формы и методы физического воспитания младших школьников в процессе занятий волейболом.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, младшие школьники, волейбол.

Tymchyk M., Shkuratiuk P. Physical education in primary school during volleyball training.

In recent years, observation of scientific literature confirm, that scientists focus on research of physical education in schools, healthy lifestyle. It is also providing more qualified propaganda in media.

But problems with improving health of the younger generation are still unresolved. It`s confirms by the comparative analysis of pupils in primary school. There are critical levels of physical education, health, physical ability and physical development of the children, that is the result of reducing their motor activity during the day. There are growing static and emotional stress during the lessons,

during the introduction of innovative computer technologies or adverse environmental conditions, environment, etc.

Therefore, nowadays the most urgent problems that have accumulated in secondary schools over the past decade are these: enhancing the efficiency of physical education, improving of motor activity, preserving and strengthening of health, making healthy lifestyle. It is the important role of the activities and sports in primary school. This is because it is popular among pupils and one of the most effective organizational forms of their full development. However, the research of physical education of primary school at volleyball training and its elements is paid insufficient attention, and that`s leading to a gradual decline in their interest in popular forms and methods of physical education.

According to the practice, volleyball is one of the most popular and accessible sports and that is why volleyball is an excellent means of recreation, initiation young students to systematic physical culture and sports. Volleyball game promotes the development of physical qualities, strengthens the respiratory, cardiovascular and muscular systems, reduce mental fatigue. Besides of the health and hygiene effects, volleyball has great educational value as an exciting sports game not only for the participants but also for the spectators. It educates young students striving to be strong, smart, focused, courageous, ability to subordinate their actions to the interests of team.

Keywords: physical education, sports, primary schoolchildren, volleyball.

Постановка проблеми. Вивчення наукової літератури засвідчує, що в останні роки активізувалася увага вчених щодо дослідження питань фізичного виховання учнівської молоді, здорового способу життя, ведеться кваліфікованіша його пропаганда у засобах масової інформації. Проте проблема покращення здоров'я підростаючого покоління залишається невирішеною. Про це свідчить порівняльний аналіз обстеження учнів початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів. Критичний рівень фізичної вихованості, здоров'я, фізичної підготовленості й фізичного розвитку учнів є наслідком зниження їхньої рухової активності у режимі дня

при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання, впровадження інноваційних комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливих екологічних умов навколишнього середовища тощо. Тому підвищення ефективності фізичного виховання, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадилися у загальноосвітніх навчальних закладах протягом останніх десятиріч. Також аналіз літературних джерел [5; 7; 8] засвідчує, що у фізичного виховання молодших школярів велике значення має спортивно-ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона є популярною серед учнівської молоді, однією з ефективних організаційних форм її всебічного розвитку. Однак дослідженню проблеми фізичного виховання молодших школярів у процесі занять волейболом та його елементам надається недостатня увага, що призводить до поступового зниження в них інтересу до популярних форм і методів фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами ігрової діяльності та волейболу. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій, О. Тимошенко та інші), проведення спортивних ігор (М. Тимчик, С. Нікітін), організації спортивних змагань з волейболу (М. Тимчик) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання молодших школярів у процесі занять волейболом в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета – проаналізувати особливості фізичного виховання молодших школярів у процесі занять волейболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення науково-методичної літератури з фізичного виховання як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій

ученими за такими напрямками: фізіологічні механізми підвищення рухової активності учнівської молоді; рухова активність школярів; мотиваційні основи спортивної діяльності; формування індивідуальних рухових здібностей; формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності; стимулювання активності до фізкультурної діяльності; фізична культура й формування здорового способу життя тощо [1; 2; 5; 8; 10].

У процесі вивчення і аналізу особливостей фізичного розвитку молодших школярів під час занять волейболом та його елементами значна увага приділяється при виборі організаційних форм і методів фізичного виховання урахуванню психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей молодших школярів. Тому, що в цей віковий період, зазначає В. Ареф'єв, йде інтенсивний розвиток усього організму, а саме: „щорічне збільшення тіла в довжину становить 3–4 см. Процес окостеніння ще не закінчено, кістки таза остаточно не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації. М'язи та зв'язковий апарат розвинені недостатньо – потрібне велике напруження м'язів, щоб утримувати хребет у вертикальному положенні. За несприятливих умов створюється загроза його викривлення. Через слабкість серцевого м'яза, ЧСС навіть за не великих навантажень, швидко збільшується, але так само швидко повертається до норми. Відновні процеси після короточасних вправ перебігають швидше. Тривалі інтенсивні навантаження та вправи, які потребують швидкісної витривалості, переносяться дітьми погано, відновний період після їх виконання подовжується. Виконання нових рухів характеризується більшою скутістю та неточністю, учням важко аналізувати рухи. В цьому віці характерна велика рухливість, часте переключення уваги з одного виду діяльності на інший. В дітей швидке, але водночас поверхневе сприйняття навколишнього світу. Функціональні показники нервової системи, незважаючи на порівняно високий ступінь розвитку, ще не достатній. Тому, не вислухавши пояснень вчителя, діти починають виконувати вправи. Для учнів характерною є нестійка увага; вони нетерплячі” [1, с. 172–175]. Молодший шкільний вік, на

думку педагога, один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей та відповідальний етап формування людини як особистості тощо [1].

В. Арефьев указує, що в процесі фізкультурно-масової роботи необхідно дотримуватися таких методичних рекомендацій: „ураховувати особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, односпрямованого напруження м'язів тулуба, сильних поштовхів і струсів тіла, перенапруження суглобів, зв'язкового апарату та м'язів під час тривалих м'язових напружень; необхідно пам'ятати про шкідливість для серця надто завищених навантажень; урок фізичної культури слід будувати у такий спосіб, щоб короточасні навантаження чергувалися з достатніми паузами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп; на початкових фазах навчання доцільно більше часу відводити на повільне виконання рухових дій; однією з головних методичних особливостей є використання великої кількості різноманітних рухових дій та їх часта зміна; у першому класі замість стройових команд використовуються розпорядження та вказівки. При цьому кожна вказівка супроводжується діями та конкретним поясненням вчителя, що саме вона означає; найбільша стійкість уваги в дітей спостерігається під час використання ігрового методу; дітей цього віку слід залучати до активної діяльності як помічників” [1, с. 172–175].

Досліджуючи учнів початкової школи, О. Дубогай і Н. Москаленко відмічають, що у молодшому шкільному віці інтенсивно розвиваються різні задатки, формуються моральні якості, виробляються риси характеру, закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності, що, у свою чергу, створює умови для активного та спрямованого формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних задатків молодших школярів [4; 6].

У дослідженнях Л. Волкова вказується, що в учнів 6-10 річного віку починають формуватися інтереси й нахили до визначених видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів і здібностей до тих або інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів та визначення для кожного з них оптимального способу фізичного вдосконалення. Варто зазначити, що найбільш істотним моментом у фізичному вихованні учнів цього періоду життя є формування особистісного ставлення до фізичного тренування, виховання активної позиції до свого здоров'я, міцності тіла й загартування тощо [2].

Доцільно відмітити, що в сучасних умовах знизилася роль позакласних форм фізичного виховання школярів, зокрема секційних занять з учнями молодших класів. На думку Б. Ведмеденка, Ж. Дьоміної, Т. Круцевич та інших заняття фізичною культурою в школі мають бути насамперед оздоровчого характеру з урахуванням інтересів молодших школярів. Тому, вирішення оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання учнів початкових класів насамперед полягає у підвищенні морфофункціональних можливостей їхнього організму, що включає розвиток рухових можливостей, підвищення функціональних показників тощо.

Основною формою фізичного виховання молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладах є урок фізичної культури, але їх кількість не забезпечує необхідного для організму учнів, який розвивається, обсягу рухової активності й не формує в учнів початкових класів стійкої потреби у систематичних заняттях фізичними вправами. Тому велике значення у фізичному вихованні молодших школярів мають шкільні секційні заняття з волейболу та його елементами [3; 9].

Фізичне виховання молодших школярів у процесі занять волейболом є невід'ємною частиною фізичної культури й становлення розвитку особистості. Тому, педагогам під час занять волейболом слід реалізовувати навчальні, виховні та оздоровчі впливи на учнів, що створює педагогічні передумови для реалізації процесу фізичного виховання на практиці. Також

заняття з волейболу розвивають усі необхідні фізичні та морально-вольові якості школярів [8].

Вивчення методичної літератури свідчить, що заняття з молодшими школярами слід починати з таких елементів як: вивчення стійки волейболіста, переміщення в стійці приставним кроком боком, обличчям і спиною вперед, засвоєння різних фізичних вправ з м'ячем. Засвоївши вправи з м'ячем, учні починають грати у волейбол гумовими (полегшеними) м'ячами. Починаючи з 3-4-х класів, молодші школярі можуть займатися шкіряними м'ячами. Щоб прискорити процес підготовки молодих волейболістів, необхідно застосовувати підготовчі вправи, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри у волейбол [3].

Під час фізичного виховання учнів початкових класів у процесі занять волейболом слід застосовувати спеціальні підготовчі вправи. Це насамперед вправи з вихідного положення (м'яч вгорі над особою), кидки двома руками волейбольного м'яча в стіну з подальшою ловлею його після відскоку. При цьому важливо, щоб учень ловив м'яч, який відскочив від стіни, також на рівні голови. Виконуючи попередні вправи, слід також здійснювати кидки м'яча двома прямими руками знизу. М'яч після відскоку необхідно ловити прямими руками на рівні пояса тощо [7].

Як свідчить практика, спортивна гра волейбол є одним з найпоширеніших і доступних видів спорту й тому є відмінним засобом активного відпочинку, прилучення молодших школярів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Гра у волейбол сприяє розвитку фізичних якостей, зміцнює дихальну, серцево-судинну й м'язову системи, знімає розумову втому. Крім оздоровчо-гігієнічного впливу, волейбол має велике виховне значення, оскільки спортивна гра захоплююча не тільки для учасників, але й для глядачів. Вона виховує в молодших школярів прагнення стати сильними, спритними, цілеспрямованими, сміливими, вміння підпорядковувати свої дії інтересам волейбольної команди [8].

Висновки. Таким чином, вивчення теорії і практики з фізичного

виховання молодших школярів у процесі занять волейболом засвідчує, що застосування в загальноосвітніх школах спортивних ігор сприяє здоровому способу життя й формуванню в учнів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає також розвитку в них фізичних якостей, рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, свідомо дисципліна, активність, повага до своїх партнерів і спортивних суперників. Різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі занять волейболом на свіжому повітрі в сприятливих гігієнічних умовах, справляють великий оздоровчий вплив на молодших школярів, зміцнюють їхню нервову систему тощо.

Література:

1. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Aref'ev. – K.: Vidavniststvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Volkov L. V. Teoryia i metodyka detskoho i yunosheskoho sporta / L. V. Volkov. – K. : Olympyiskaia literatura, 2002. – 294 s.
3. Dehtiareva O. S. Formirovanie navykov igry v voleibol i basketbol shkolnykov 4-5 klassov na osnove primeneniya podvyzhykh ihr : dyss. ...kand. ped. nauk : 13.00.04 / O. S. Dehtiareva. – M., 2008. – 174 s.
4. Dubohai A. D. Psykholoho-pedahohycheskye osnovy formyrovaniya zdorovoho obraza zhyzny shkolnykov mladshykh klassov: dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.01 / A. D. Dubohai. – K., 1991. – 350 s.
5. Metodyka fizychnoho vykhovannia uchniv 1–11 klasiv : navchalnyi posibnyk / M. D. Zubalii, L. V. Volkov, M. V. Tymchuk ta in. [za redaktsiieiu M. D. Zubalii]. – K. : Pedahohichna dumka, 2012. – 209 s.
6. Москаленко Н. В. Нові підходи до оздоровлення дітей у загальноосвітніх школах / Н.В. Москаленко // Молода спортивна наука України: Зб. нак. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: Панорама, 2002. – Вип. 6. – Т.1. – С. 329–331.

7. Никитин С. Е. Физическая подготовка учащихся начальной школы на занятиях волейболом в системе дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / С. Е. Никитин. – М., 2014 . – 182 с.

8. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.07 / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

9. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – К. – № 1 (89). – 2014. – С. 38-41.

10. Тимчик М. В. Єдність школи та сім'ї у військово-патріотичного вихованні старших підлітків у процесі занять хортингом / М. В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – Вип. 18, кн. 2. – С. 313–321.