

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА

УДК 796.011.3:796.325

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2023.88.6>**Е. Л. Брухно**старший викладач кафедри управління фізичної культури та спорту
Національного університету «Запорізька політехніка»**І. А. Чередниченко**доцент кафедри управління фізичної культури та спорту
Національного університету «Запорізька політехніка»**С. В. Сметанін**старший викладач кафедри управління фізичної культури та спорту
Національного університету «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО ТА ЗМАГАЛЬНОГО МЕТОДІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПРИКЛАДІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ»

Вказано, що змагальний і ігровий методи, можуть бути застосовані як у навчально-тренувальному так і в навчально-виховному процесі в ігрових видах спорту, є ефективними методами вдосконалення технічної підготовленості. Зазначено, що змагальний та ігровий методи сприяють закріпленню та вдосконаленню рухової дії, в той час, як інші методи спрямовані на навчання рухової дії та її закріплення.

Проведено педагогічний експеримент, який передбачав оцінку ефективності використання засобів ігрового і змагального методів на уроках з волейболу з метою підвищення фізичної та технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років. Педагогічне тестування здійснювалося з використанням нормативних тестів з навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи. Вказано, що тестування з фізичної та технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років проводилось на початку чверті та по її закінченню.

Наведено основні засоби ігрового і змагального методів, які використовувались протягом експерименту, а саме: рухливі ігри, двостороння гра і вправи спрямовані на вдосконалення техніки подачі і передач.

Проаналізовано розподіл по рівнях фізичної і технічної підготовленості по закінченню експерименту, який дозволив констатувати, що за більшістю показників у дівчат 16–17 років, як і в юнаків, рівень є достатньо високим, від 9 до 12 балів.

Вказано, що збільшення відсотку успішності учнів за результатами тестів на технічну підготовленість по закінченню експерименту можна пояснити правильним підбором засобів ігрового і змагального методів, їх ефективним розподілом в основній частині протягом 20 уроків та цілеспрямованим розвитком фізичних якостей.

Зазначено, що порівняльний аналіз показників технічної і фізичної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років дозволив зробити висновок відносно ефективності використання засобів ігрового і змагального методів в урочній формі організації занять з волейболу. Доведено, що ефективність впливу використання засобів ігрового і змагального методів підтверджується достовірними змінами за всіма показниками, крім стрибка в довжину з місця – у юнаків та за показниками технічної підготовленості у дівчат.

Ключові слова: урок фізичної культури, волейбол, ігровий метод, фізичні вправи.

Постановка проблеми. Волейбол є одним з найбільш масових засобів фізичного виховання. Великий діапазон використання прийомів цієї гри робить її доступною для фізичного виховання людей різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості. Але значення гри, як явища, виходить за сферу фізичного вихо-

вання. Одна з найголовніших функцій гри – педагогічна.

Систематичне та послідовне засвоєння технічних прийомів гри розвиває в учнів, які займаються волейболом необхідну спритність, допомагає виконувати всі рухи без зайвого напруження, точно і стабільно; сприяє економізації рухів [4, 10].

В умовах нової, сучасної школи це допомагатиме набувати нових наскрізних вмінь, які випускники шкіл можуть застосовувати у навчанні та подальшому житті [2, 6].

Саме змагальний та ігровий методи сприяють закріпленню та вдосконаленню рухової дії (що є основним завданням фізичного виховання учнів старшої школи), в той час, як інші методи більш спрямовані на навчання рухової дії та її закріплення.

У зв'язку з вище викладеним актуальним є питання, щодо використання ігрового і змагального методів в урочній формі організації занять з волейболу юнаків і дівчат старшого шкільного віку, з метою формування необхідних вмінь та навичок.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Руховий досвід людина набуває при виконанні фізичних вправ – спеціально підібраних, методично правильно організованих рухів. Одними з найбільш ефективних серед них є вправи з м'ячами. На думку багатьох фахівців у галузі фізичного виховання та спорту змагальний і ігровий методи, які можуть бути застосовані як у навчально-тренувальному так і в навчально-виховному процесі в ігрових видах спорту, є ефективними методами вдосконалення технічної підготовленості [1, 3, 7, 8].

Ігровий метод характеризується такими властивостями: сюжетною організацією; різноманітністю способів досягнення мети – це головна відмінність ігрового методу від методу фізичної вправи; самостійністю та ініціативою у способах досягнення мети. Цей метод, також, є також досить дієвим для виховання колективізму.

Змагальний метод – це один із варіантів стимулювання інтересу та активності учнів з настановою на перемогу або досягнення високого результату в будь-якій фізичній вправі при дотриманні певних правил. Змагальний метод характеризується: уніфікацією предмета змагань; стандартизацією правил боротьби та способів оцінки. Цей метод доцільно використовувати переважно в середніх і особливо старших класах, тому що учні даної вікової категорії вже мають достатню кількість рухливих умінь та навичок [5, 7, 8].

Особливості навчання техніки волейболу у закладах освіти різних рівнів досліджували багато хто з сучасних науковців. Всі вони вказували на необхідність вдосконалення методичної складової організації процесу навчання під час уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, з метою його оптимізації [3, 4, 7, 9]. Також, результати досліджень науковців вказують на те, що комплекс цілеспрямованих рухливих ігор для формування спеціалізованих рухів гравців у волейболі позитивно вплинув на формування основних технічних дій учнів [7, 9].

Мета статті: обґрунтування використання ігрового і змагального методів на уроках фізичної культури (на прикладі волейболу) для підвищення рівня технічної підготовленості учнів 10–11 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація, педагогічний експеримент, педагогічне тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури дав змогу оцінити стан питання з використання змагального та ігрового методів для вдосконалення техніки гри в волейбол юнаків і дівчат 16–17 років та науково обґрунтувати їх використання в урочній формі організації занять.

Педагогічний експеримент передбачав оцінку ефективності використання засобів ігрового і змагального методів на уроках з волейболу з метою підвищення фізичної та технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років. Для визначення ефективності проводилось педагогічне тестування до та після використання засобів ігрового і змагального методів, за тестами з фізичної та технічної підготовленості.

Педагогічне тестування здійснювалося з використанням нормативних тестів з навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи (рівень стандарту) [7].

У дослідженні було застосовано наступні тести:

Верхня пряма подача в вказану зону, з 10-ти спроб. Результатом тестування є кількість правильно виконаних подач підряд.

Передача на точність через сітку в зони 2, 3, 4, з 6-ти спроб. Результатом тестування є кількість правильно виконаних передач у вказану зону.

Стрибок у довжину з місця. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах, у кращій спробі з двох.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результатом тестування є максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

Підтягування. Результатом тестування є максимальна кількість підтягувань.

Підіймання тулуба з положення лежачи. Результатом тестування є кількість підіймань з положення лежачи в положення сидячи упродовж 1 хвилини.

Нахил тулуба із положення сидячи. Результатом тестування є відстань у сантиметрах, від контрольної лінії, якої досяг учасник.

Ефективність засобів ігрового і змагального методів на уроках з волейболу юнаків і дівчат 16–17 років визначалась протягом третьої чверті навчального року на 20 заняттях, згідно

розкладу занять передбачених навчальним закладом. Засоби ігрового і змагального методів використовувались на кожному уроці, в основній частині занять, при вирішенні основних задач уроку. На вдосконалення техніки гри у волейбол, згідно завдань уроків, було виділено від 16 до 22 хвилин, з використанням засобів ігрового і змагального методів. На засоби ігрового методу було виділено – до 5 хвилин; на вправи з вдосконалення техніки передач і подач – до 6 хвилин; а на двосторонню гру (засоби змагального методу), спрямовану на вдосконалення техніки подачі і передачі – від 10 до 20 хвилин. Основні засоби ігрового і змагального методів, які використовувались протягом експерименту були наступні: рухливі ігри, двостороння гра і вправи спрямовані на вдосконалення техніки подач і передач.

Наприклад, для вдосконалення техніки передач м'яча використовувались такі засоби:

– вправи на вдосконалення техніки передачі м'яча у «трійках». Пара гравців розташована навпроти одного гравця, на бічних лініях майданчика. Виконання вправи починається з лінії, де розташована пара. Гравець виконує передачу обумовленим способом і перебігає на протилежну лінію. Вправа сприяє покращенню точності і висоти передач.

– двосторонні навчальні ігри (за зміненими правилами). Наприклад: «приземлення» м'яча на майданчик суперника, після атаки «без блоку» приносить 2 очки; «приземлення» м'яча на май-

данчик суперника за допомогою точної передачі приносить 2 очки. Гра сприяє покращенню точності і своєчасності передач.

– рухливі ігри, такі як, наприклад, «Відрубай хвоста». Ця гра проводиться на половині волейбольного майданчика. За жеребом одна команда – захищається, інша – нападає. Гравці першої команди (захисники) розташовуються в колону по одному, утримуючи партнера, що стоїть попереду, за пояс. Гравці нападаючої команди рівномірно розподіляються по периметру ігрового майданчика. У одного з гравців нападу в руках волейбольний м'яч. Завдання гравців з м'ячем: влучити в останнього гравця колони суперника. Для цього вони передають один одному м'яч, щоб вибрати зручний момент і застосовуючи передачу влучити в останнього гравця колони, тобто «відрубати хвоста». За кожне влучне влучання в останнього гравця, команді нападаючих нараховується одне ігрове очко. Гра триває 3 хвилини і команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гра сприяє покращенню точності і своєчасності передач.

Для визначення ефективності застосування змагального і ігрового методів на заняттях з волейболу, проводилось тестування з фізичної та технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років, на початку чверті та по її закінченню. Результати тестування фізичної і технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років на початку експерименту і по його закінченню наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної і технічної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років

Показники	На початку експерименту				По закінченню експерименту			
	Юнаки	бал	Дівчата	бал	Юнаки	бал	Дівчата	бал
Фізична підготовленість								
Стрибок у довжину з місця, см	214,8±6,04	11	167,87±10,08	11	226,35±6,04	11	175,87±10,08	11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів	28,5±1,54	11	11,75±1,68	11	34,55±1,54	12	15±1,68	11
Підтягування на поперечці, разів	8,1±0,87	10	14,12±2,87	11	10,8±0,87	11	19,75±2,87	11
Підймання тулуба з положення лежачі на спині за 60 с., разів	42,65±1,86	11	36±6,37	11	48,05±1,86	11	43,5±6,37	12
Нахил тулуба вперед, см	3,6±0,71	7	9,12±3,35	7	6,55±0,71	10	16,25±3,35	11
Технічна підготовленість								
Верхня подача по зонам з 10-ти спроб, разів	4,65±0,37	7	2,75±0,67	6	6,9±0,37	11	5,37±0,67	11
Передача через сітку із зон 2, 3, 4 з 6-ти спроб, разів	3,5±0,42	9	3,0±0,62	11	5,85±0,42	12	5,87±0,62	12

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1, на початку експерименту оцінка результатів тестів розташована в межах 7–11 балів, а по закінченню експерименту показники юнаків і дівчат помітно покращились. По кількості балів співпадають результати таких тестів як стрибок у довжину з місця, підтягування на поперечці, верхня подача в зазначену зону і передача через сітку – в них учні мають по 11 балів. Різниця в балах відмічається в таких тестах як згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 11 балів у дівчат, 12 балів – у юнаків; піднімання тулуба з положення лежачі на спині за 60 с. – 12 балів у дівчат, 11 балів – у юнаків та в тесті з нахилу тулуба вперед – 11 балів у дівчат, 10 балів – у юнаків.

Аналіз розподілу по рівнях фізичної і технічної підготовленості по закінченню експерименту, дозволив констатувати, що за більшістю показників у дівчат 16–17 років, як і в юнаків, рівень є достатньо високим, від 9 до 12 балів. Розподіл по рівнях фізичної і технічної підготовленості юнаків 16–17 років на закінченню експерименту дозволив відмітити, що 50% і більше юнаків отримали 12 балів за результатами таких тестів як: стрибок у довжину з місця (50%), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (75%), передача через сітку із зон 2, 3, 4 з 6-ти (80%), підтягування на поперечці і верхня подача в зазначену зону з 10-ти (55%).

На наш погляд збільшення відсотку успішності учнів за результатами тестів на технічну підготовленість по закінченню експерименту можна пояснити правильним підбором засобів ігрового і змагального методів, їх ефективним розподілом в основній частині протягом 20 уроків та цілеспрямованим розвитком фізичних якостей. Таким чином, можна зазначити, що порівняльний аналіз показників технічної і фізичної підготовленості юнаків і дівчат 16–17 років дозволив зробити висновок відносно ефективності використання засобів ігрового і змагального методів в урочній формі організації занять з волейболу.

Висновки і пропозиції. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження дозволило визначити проблему підвищення ефективності урочної форми організації занять з волейболу в старшому шкільному віці з використанням засобів ігрового і змагального методів. Ефективність впливу використання засобів ігрового і змагального методів підтверджується результатами нашого дослідження – достовірними змінами за всіма показниками експерименту, крім стрибка в довжину з місця у юнаків та за показниками технічної підготовленості у дівчат.

Список використаної літератури:

1. Дарманська І.М. Сучасні інновації в організації уроку фізичної культури в початковій школі. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту*: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21–22 березня 2023 р.). Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 135–138.
2. Державний стандарт базової середньої освіти [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavniy-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>.
3. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навчальних закладів/ В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'яно. Київ: Література ЛТД, 2012. 201 с.
4. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Том 2. Основи окремих видів спортивних ігор: Баскетбол, Волейбол. Харків. 2010. 228 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Олімпійська література. Київ. 2011. 224 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи, відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексейчук, В.В. Дерев'яно, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова.
7. Мітова О.О., Онищенко В.М. Аналіз сучасних підходів до структури та змісту навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки у спортивних іграх. *Фізична культура, спорт та здоров'я*: міжнар. наук.-практ. конф. 2016 С. 161–164.
8. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблем контролю та оцінки навчальних досягнень школярів з фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101–110.
9. Проведення уроків з модуля «Волейбол» в школі: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузь знань 01 Освіта/ Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форми навчання / уклад. О.В. Радченко – Луцьк : Луцький НТУ, 2019. 90 с.
10. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: підручник. Київ. КНТ, 2010. 569 с.

Brukhno E., Cherednychenko I., Smetanin S. Peculiarities of the use of game and competitive methods in physical education lessons on the example of the variable module «Volleyball»

It is indicated that competitive and game methods, which can be applied both in the educational and training process and in the educational process in game sports, are effective methods of improving technical readiness. It is noted that competitive and game methods contribute to consolidation and improvement of motor action, while other methods are aimed at teaching motor action and its consolidation.

A pedagogical experiment was carried out, which involved evaluating the effectiveness of the use of game and competitive methods in volleyball lessons in order to improve the physical and technical readiness of boys and girls aged 16–17. Pedagogical testing was carried out using normative tests from the physical education curriculum for general education institutions 10–11 grades. It is indicated that testing of physical and technical readiness of boys and girls aged 16–17 was conducted at the beginning of the quarter and at its end.

The main means of game and competitive methods used during the experiment are presented, namely: mobile games, two-way play and exercises aimed at improving the technique of serving and passing.

The distribution by levels of physical and technical readiness at the end of the experiment was analyzed, which allowed us to state that according to most indicators, the level of girls aged 16–17, as well as boys, is quite high, from 9 to 12 points.

It is indicated that the increase in the percentage of success of students according to the results of tests on technical readiness at the end of the experiment can be explained by the correct selection of means of game and competitive methods, their effective distribution in the main part during 20 lessons and the purposeful development of physical qualities.

It is noted that the comparative analysis of indicators of technical and physical fitness of boys and girls aged 16–17 allowed to draw a conclusion regarding the effectiveness of using game and competitive methods in the formal form of organizing volleyball classes. It has been proven that the effectiveness of the use of game and competitive methods is confirmed by reliable changes in all indicators, except for the long jump from a standing position – in boys and in indicators of technical readiness in girls.

Key words: physical culture lesson, volleyball, game method, physical exercises.