сноуборд. СДЮСШОР «Екстрім» стала однією з перших шкіл у регіоні, яка відкрила відділення з сноубордингу. У цей період відділення сноубордингу почало активно набирати групи дітей віком 6-9 років, забезпечуючи їх кваліфікованими тренерами з досвідом у зимових видах спорту. Протягом весняно-осіннього періоду підготовка включала тренування на скейтах, спортивні ігри, гімнастичну та спеціальну підготовку [2]. Взимку вихованці школи тренуються на гірськолижній трасі в Савич парку, готуючи себе до нових досягнень та перемог. Також спортсмени беруть участь у змаганнях міського та обласного рівнів з катання на скейтах та загальної фізичної підготовки.

Тренерсько-викладацький штат СДЮСШОР «Екстрім» складає 10 осіб, зних 5 тренерів фристайлу (могул) та 5 тренерів зі сноубордингу. У школі активно займається 180 учнів, а команди СДЮСШОР «Екстрім» стабільно демонструють високі результати на всеукраїнських змаганнях. Більше десятка спортсменів школи входять у склади основного, юніорського та резерву збірних команд України. Колектив СДЮСШОР «Екстрім» підготував 15 майстрів спорту України з фристайлу (могул) та 17 майстрів спорту України зі сноубордингу [1].

Висновок. Школа сприяє популяризації зимових видів спорту серед молоді, забезпечуючи їх якісними тренуваннями та можливістю змагатися на різних рівнях. Таким чином, СДЮСШОР «Екстрім» є важливим осередком для розвитку зимових видів спорту, формуючи нове покоління талановитих спортсменів і роблячи значний внесок у спортивну культуру. Ця історія демонструє, як спільні зусилля, підтримка та любов до спорту можуть створити умови для успіху та досягнень у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА

1. Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву «Екстрім» Тернопільської міської ради. URL: https://www.extreme.te.ua/ (дата звернення 2.11. 2024).
2. ДЮСШ «Екстрім» (Тернопіль). URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%AE%D0%A1%D0%A8_%C2%AB%D0%95%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BC%C2%BB_(%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C) (дата звернення 1.11. 2024).
3. «Дитячо-юнацькі спортивні школи системи освіти. Історія розвитку» [Брошура]. Тернопіль, 2005. 14 с.

Реднік Мар'яна

Науковий керівник – доц. Наумчук Володимир

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Вступ. У сучасних соціально-економічних умовах стратегія реформування вітчизняної системи шкільної освіти вимагає пошуку нових підходів до вдосконалення фізичного виховання школярів, оптимізації його змісту, форм та методів, які повинні безперервно розвиватися і відповідати нагальним потребам суспільства. Фізична культура і спорт мають закласти основи забезпечення фізичного та морального здоров'я особистості, комплексного підходу до формування її інтелектуальних і фізичних якостей, ведення здорового способу життя й самовдосконалення.

У дослідженнях В. Костюкевича [1], В. Платонова [4], Л. Сергієнка [6] та інших фахівців зазначається, що у процесі фізичного виховання дітей та молоді чинне місце належить вихованню швидкісно-силових здібностей, оскільки належний рівень їх розвитку значною мірою визначає досягнення запланованих результатів у фізкультурно-спортивній діяльності і сприяє покращанню життєвоважливих функцій.

Одними із найуживаніших засобів фізичного виховання школярів є ігрові види спорту і, зокрема, волейбол. Ця спортивна гра забезпечує всебічний та гармонійний розвиток особистості, уможливлює засвоєння основних рухових умінь і навичок, виховання необхідних якостей та здібностей. На заняттях волейболом створюється ситуація успіху, атмосфера свободи і комфорту, де кожен учень може реалізувати себе, розкриваючи наявні психофізичні та інтелектуальні ресурси.

Важливим підґрунтям позитивних зрушень у процесі підготовки юних волейболістів виступають функціональні можливості та фізичні якості, незамінну роль серед яких відіграють швидкісно-силові здібності. На думку К. Бреснахан [7], Дж. Дірінга [8], М. Носко [3],

В. Пристинського [5] та інших науковців, успішне ведення змагальної боротьби потребує від волейболіста прояву здатності вправно оперувати власними руховими можливостями, які дозволяють ефективно діяти у складних ігрових ситуаціях, що динамічно розвиваються і дуже обмежені у часі. У волейболі швидкісно-силові здібності обумовлюють ефективність ігрових дій та якість розв'язання більшості рухових завдань. І саме від здатності гравця проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу, що визначає сутність швидкісно-силових здібностей, суттєво залежить становлення спортивної майстерності юного волейболіста.

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, а з іншого, необхідністю сучасних розробок щодо покращання та оптимізації процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти і, зокрема, цілеспрямованого розвитку у них швидкісно-силових здібностей, шляхом використання багатофункціонального та універсального засобу – волейболу.

Мета дослідження – розкрити вихідні положення експериментальної методики розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників засобами волейболу.

Результати дослідження. Розробка експериментальної методики здійснювалася відповідно до змісту та вимог варіативного модулю «Волейбол» навчальної програми з фізичної культури для учнів старших класів закладів загальної середньої освіти і ґрунтувалася на загальних педагогічних та специфічних принципах фізичного виховання. При цьому розвиток швидкісно-силових здібностей передбачав урахування їх сенситивного періоду, закономірностей взаємодії з іншими фізичними якостями, специфіки волейболу, змісту навчального матеріалу, статево-вікових й індивідуальних особливостей учнів, матеріально-технічного забезпечення тощо. При цьому вдосконалення у школярів вказаних здібностей тісно пов'язувалося з процесом формування рухових умінь та навичок.

Серед основних методичних положень цілеспрямованого педагогічного впливу необхідно відзначити такі, як:

• усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників освітнього процесу;

• спрямований розвиток швидкісно-силових здібностей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей старшокласників згідно із завданнями фізичного виховання;

• інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей;

• дотримання оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також пропорційності у реалізації спеціальних вправ з м'ячем і без нього;

• системне використання урочних, позакласних та позашкільних форм занять волейболом;

• забезпечення внутрішньо-предметних зв'язків.

Представлені положення експериментальної методики виступали певними орієнтирами для діяльності всіх суб'єктів освітнього процесу. Їх реалізація спрямовувалася не лише на досягнення максимально можливого для конкретного учня рівня розвитку швидкісно-силових здібностей та його спортивної підготовленості у волейболі, а й на формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра.

Досягнення поставлених цілей вимагало ретельної розробки змісту певних циклів занять та кожного із них, де значна увага зверталася на забезпечення оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки учнів, а також пропорційності у реалізації спеціальних вправ з м'ячем і без нього.

Пропонована система засобів, яка упорядковувалася за переважною спрямованістю, доповнювала та урізноманітнювала програмовий навчальний матеріал. З одного боку, вона дозволяла цілеспрямовано впливати на розвиток швидкісно-силових здібностей підлітків, а з іншого – сприяла послідовному вивченню учнями спортивної гри у волейбол.

Орієнтовний комплекс засобів розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку на заняттях з волейболу:

1. Прискорення з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи) на 6–9 м (5-7 повторень).

2. Гравець перебуває у зоні 6 біля лицьової лінії, тренер підкидає м'яч у різних напрямках зі зміною траєкторії його польоту. Учень має швидко відреагувати, переміститися, прийняти м'яч та повернутися до зони 6 (5-7 повторень).

3. Учень і вчитель у зоні 1: педагог кидає м'яч під сіткою так, щоб він котився, а гравець має оббігти волейбольну стійку і наздогнати м'яч (5-7 повторень).

4. У стрибку гравець повинен зловити м'яч, підкинутий партнером, і повернути його назад до приземлення (5-7 повторень).

5. Гравець виконує удар у стрибку із зони 4 (3, 2) і швидко повертається після приземлення до лінії нападу без відпочинку (5-7 повторень).

6. Прийом захисником у зонах 6 та 1 почергових нападаючих ударів із зони 3 (4, 2) (5-7 повторень).

7. Багаторазові стрибки зі скакалкою на різну висоту зі зміною інтенсивності їх виконання (5-7 повторень).

8. Стрибки з місця і з розбігу з торканням метричної розмітки на різній висоті (8-10 повторень).

9. Зістрибування з певної висоти з подальшою імітацією нападаючого удару чи блокування (5-6 повторень).

10. Зістрибування з висоти з наступним кидком тенісного м'яча у предмет, закріплений на верхньому краї волейбольної сітки (5-7 повторень).

11. Зістрибування з висоти з кидком волейбольного м'яча через сітку на точність (5-7 повторень).

12. Стрибки після пересування з імітацією блокування, торкаючись руками верхнього краю волейбольної сітки, встановленої вище норми висоти для школярів (5-7 повторень).

У межах конкретного заняття послідовність виконання вправ була такою: спочатку реалізовувалися засоби переважно швидкісної спрямованості, потім – швидкісно-силової, а далі – силової спрямованості. Після цього пропонувалися вправи на рухливість у суглобах та розслаблення. Вправи з переважно швидкісною спрямованістю виконувалися у першій половині заняття, після розминки з максимальною та субмаксимальною інтенсивністю. Тривалість відпочинку між їх реалізацією обумовлювалася досягненням необхідного відновлення організму учнів. При цьому нові незнайомі вправи поєднувалися з раніше засвоєними і добре відомими школярам засобами. Вправи з переважно силовою спрямованістю також характеризувалися високою інтенсивністю. Після їх проведення надавався короткий відпочинок, протягом якого здебільшого виконувалися вправи на розслаблення.

Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами волейболу включала використання різноманітних методів та методичних прийомів фізичного виховання, а саме: наочні методи – показ, демонстрація на схемах та відео, перегляд навчальних занять та офіційних змагань; словесні методи – розповідь, пояснення, вказівку, зауваження, переконання, бесіду; практичні методи – методи чітко регламентованих вправ, ігровий та змагальний.

Провідними практичними методами швидкісно-силових здібностей виступали такі методи, як: стандартно-безперервних вправ, що передбачає безперервну м’язову діяльність без зміни інтенсивності; стандартно-інтервальних вправ, за яким повторення вправ здійснюється через визначені інтервали відпочинку; перемінно-безперервних вправ, де безперервна м’язова діяльність здійснюється в режимі інтенсивності, що змінюється; перемінно-інтервальних вправ, який вимагає системного чергування навантаження і відпочинку в умовах зміни їх параметрів; колового тренування – спосіб застосування фізичних вправ, обумовлений послідовним дозованим їх виконанням з метою цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей.

Заняття за експериментальною методикою передбачали використання різних форм занять волейболом – уроків фізичної культури, секційних занять, самостійних форм роботи, системи змагань, спортивних свят з ігровими програмами. Урок фізичної культури є основною формою занять, оскільки у ньому закладені можливості для вирішення стратегічних завдань фізичного виховання [2, 5, 6]. Використання секційних занять уможливлювало спрямований вплив на розвиток і вдосконалення швидкісно-силових здібностей школярів, їх інтеграцію з ігровими прийомами. Система змагань з волейболу дозволяла кожному учневі проявити повною мірою свої рухові здібності та можливості, надавала необхідну інформацію щодо спортивної підготовленості й функціонального стану підлітків. На самостійних заняттях вирішувалися питання розвитку швидкісно-силових здібностей з урахуванням особистих досягнень учнів, їх індивідуальних можливостей та особливостей.

Таким чином, пропонована методика включала розроблену систему засобів, яка, з одного боку, спрямована на досягнення максимально можливого для кожного учня рівня розвитку

швидкісно-силових здібностей і спортивної підготовленості у волейболі, а з іншого, – сприяє формуванню здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра. Освітній процес забезпечувався комплексом загальних педагогічних методів – словесними й наочними, а також практичними методами: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Найуживанішими методами розвитку швидкісно-силових здібностей були методи стандартних і перемінних вправ, а також метод колового тренування. Спільна діяльність педагогів та учнів здійснювалася через такі форми занять волейболом, як уроки фізичної культури, секційні заняття, систему змагань, самостійні форми роботи, спортивні свята з ігровими програмами.

Висновки. Експериментальна методика розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами волейболу ґрунтувалася на загальних соціальних, педагогічних та специфічних принципах фізичного виховання, що обумовлюють певну послідовність реалізації змісту та способів спільної діяльності всіх учасників освітнього процесу. Вона передбачає цілеспрямовану реалізацію методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання у процесі занять волейболом.

Вихідними положеннями експериментальної методики розвитку швидкісно-силових здібностей старшокласників засобами волейболу є:

• усвідомлена й мотивована спільна діяльність усіх учасників освітнього процесу;

• спрямований розвиток швидкісно-силових здібностей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей старшокласників згідно із завданнями фізичного виховання;

• інтегрований підхід до навчання руховим діям і розвитку фізичних здібностей;

• дотримання оптимального співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також пропорційності у реалізації спеціальних вправ з м’ячем і без нього;

• системне використання урочних, позакласних та позашкільних форм занять волейболом;

• забезпечення внутрішньо-предметних зв’язків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
2. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
3. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. …д-ра. пед. наук : 13.00.09. К., 2003. 430 с.
4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
5. Пристинський В. М. Взаємозв’язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу): навчально-метод. посібник. Слов’янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.
6. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2007. 271 с.
7. Bresnahan K. The Miracle Season. KCI Sports Publishing, 2018. 272 p.
8. Dearing J. Volleyball Fundamentals (Sports Fundamentals). Human Kinetics, 2018. 176 p.