

## ЛЕКЦІЯ №2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР З ШКОЛЯРАМИ РІЗНОГО ВІКУ

### План

1. Особливості занять з школярами:
  - а) молодий шкільний вік;
  - б) середній шкільний вік;
  - в) старший шкільний вік
2. Методика організації діяльності учнів на уроці зі спортивних ігор.
3. Лікарська – педагогічний контроль на заняттях зі спортивних ігор.

В педагогіці виділяють наступні характеристики віку школярів: молодший шкільний (6-10 років), середній шкільний (підлітковий) (11-14 років), старший юнацький вік (15-17 років).

Періодизація враховує біологічний вік і умови в яких протікає виховання. Для кожного з цих періодів характерні свої закономірності в розвитку. Вони обумовлені віковими особливостями та характером діяльності. Методика проведення занять з дітьми різних вікових груп залежить від анатомо – фізіологічних та психологічних особливостей школярів та характеру впливу на організм різноманітних ігор та ігрових вправ. Вікові особливості школярів в межах однієї вікової групи не завжди однакові. Це обумовлюється багатьма факторами: темпами фізичного розвитку і біологічного дозрівання, особливостями нервової системи та умовами життя, заняттями спортом окремої групи учнів і т.д. Тому біологічний вік може не відповідати паспортному, а ділення на окремі вікові групи є умовним, контурним.

За останні десятиліття відзначено збільшення темпів фізичного розвитку, яке виражається в збільшенні росту в середньому на 7 см, ваги приблизно на 7 кг., прискорені темпу росту і статевого дозрівання на 1,5 – 2 роки. Все це передбачає творчий підхід до фізичного розвитку дітей.

Загальними закономірностями є безперервність та нерівномірність в розвитку кожної вікової групи, які виражені в показниках зросту, ваги, стану залог внутрішньої секреції, рівні розвитку рухових можливостей та фізичних якостей.

Психічний розвиток має менш виражені закономірності та більш варіативний. Він визначається індивідуальними особливостями нервової системи.

Заняття спортивними іграми мають динамічний, швидко-силовий характер зі змінюючимися структурами рухів та інтенсивністю. Ситуаційні, не стандартні рухи в усіх спортивних іграх висувають високі вимоги до вдосконалення рухових здібностей організму, до аналітично – синтетичної діяльності центральної нервової системи, вдосконаленню діяльності рухового та здорового аналізатора, мають на ці системи значний вплив. Спортивні ігри мають різноманітну продовжність, виконуються на майданчиках різних розмірів і в різних чисельних складах. Швидкість руху, інтенсивність ігор та протидія суперників передбачають різну ступінь фізіологічних зрушень та продовжність їх відновлення. Знання вікових особливостей, характеру впливу різноманітних ігор та ігрових вправ на організм дітей які займаються передбачають створення оптимальних умов для фізичного розвитку та морального виховання школярів.

## **Молодий шкільний вік (6-10 років)**

В цьому періоді відбувається відносно рівномірний розвиток органів і систем. Це висовує завдання різнобічного розвитку, створення зацікавленості до занять фізичною культурою за рахунок застосування ігрового методу. При вивченні елементів спортивних ігор має перевагу метод показу. Виховання рухових якостей носить комплексний характер. Значна пластичність дитячого організму, висока рухливість нервових процесів, легкість створення умовно-рефлекторних зв'язків передбачає успішний розвиток швидкості та спритності рухів.

Сердечно – судинна система має високу здібність до перенесення коротких швидкісних навантажень.

Вдосконалюються руховий аналізатор та здібність дітей до засвоєння нових рухів.

Кістково – мускульний апарат не сформувався і необхідно виключати навантаження однобічного впливу та вправ статичного характеру.

Моральне виховання школярів молодшої вікової групи спрямоване на формування моральної свідомості, моральних уявлень, понять і оцінок. Формування моральної поведінки, виховання вольових рис особливості. Методами морального виховання в цьому віці будуть методи переконання, роз'яснення, поради, заохочення.

## **Середній шкільний вік (11 – 14 років)**

В цьому віці спостерігається швидкий ріст тіла в довжину, особливо у дівчаток, збільшуються загальні розміри, відбувається збільшення ваги. В період статевого дозрівання у дівчат відбувається глибокі морфологічні та функціональні зміни. В цьому віці сила всіх груп м'язів хлопчаків підвищується, збільшується м'язова маса та вага. Хлопчики випереджають дівчаток в розвитку сили, спритності, витривалості. Спостерігається випередження в рості кістково – зв'язкового апарату над м'язовою системою. Рухи мають менш координованими, незграбними. В цьому віці можливе максимальне виявлення швидкості тому, що висока подразливість і лабільність нервово – м'язового апарату сприяють максимальній швидкості м'язових скорочень. Формування рухових навичок в цьому віці відбувається значно швидше, учні здатні оволодіти більш складними технічними прийомами гри, більш точно оцінювати часові та просторові параметри рухів. Програма передбачає засвоєння прийомів гри, пов'язаних з проявленням міткості, виконання їх в русі, в умовах протидії суперника та в двохсторонніх іграх.

Виховання рухових якостей продовжує розвиватись комплексно, з переважним розвитком швидкості. Застосовуються різнобічні вправи для розвитку сили, спритності, витривалості. Ці вправи чітко дозуються тому, що серцева – судинна система декілька відстає в розвитку від інших систем.

Моральне виховання школярів середнього віку спрямоване на формування моральної свідомості та моральних почуттів. У школярів виховується почуття колективізму, спортивної часті, відповідальності перед колективом і командою. Різноманітні ігрові ситуації створюють сприятливі можливості для виховання вольових якостей. Для цього віку ширше розкривається поняття спортивної етики. Методами морального виховання в середньому шкільному віці можуть бути методи позитивного переконання, спортивної інформації, роз'яснення, методи заохочення та покарання. Метод покарання дуже

діючий в період несформованої психіки підлітка, і ним можливо користуватись тільки тоді, коли немає можливості уникнути покарання.

### **Старший шкільний вік (15-17 років)**

В цьому віці функціональний розвиток наближається до рівня дорослих людей. Сповільнюється ріст в довжину і збільшується мускульна маса, поперечні розміри грудної клітки та плечового поясу. Юнаки ростуть швидше чим дівчата. В цьому віці закінчується статеве дозрівання, психіка стає більш розважливою.

Учні можуть аналізувати свої дії, оволодівати складними прийомами гри, виділяти окремі частини складних прийомів, які визначають результативність цього прийому. З'являється можливість перебудови виконання прийомів в умовах протидії захисника, їх варіативне виконання. Відповідно зміняться методи навчання руховим навичкам з переважним використанням оповідання, аналізу, технічних засобів навчання.

Працездатність юнаків і дівчат в цьому віці значно підвищується, на базі всебічного фізичного розвитку збільшується можливість розвитку сили, витривалості, підтримання високої працездатності в більш тривалих вправах, виховання рухових якостей. Програма передбачає вивчення складних технічних прийомів, захисних дій. Колективні дії в нападі та захисті вимагають узгоджених дій всієї команди при вирішенні тактичних завдань, передбачає значну напругу і проявлення вольових якостей в двохсторонніх іграх. Продовжується виховання вольових якостей, формування моральної поведінки, високоморальних мотивів діяльності.

Ефективність уроку буде багато і чому, залежати від того, які методи організації будуть використовуватись фронтальний, груповий, поточний метод, метод індивідуальних завдань та кругового тренування.

**Фронтальний метод** найбільш ефективний, тому що вправи виконується всіма учнями одночасно, з мінімальними паузами. Він може застосовуватись в усіх частинах уроку при вдосконаленні та повторенні пройденого матеріалу, при навчанні новим рухам і при вихованні рухових якостей. Перерви необхідні для відпочинку, відводяться для пояснень та показу, уточнення вихідних та кінцевих положень руху.

**Груповий метод** застосовується при вдосконаленні техніки або при виконанні різних завдань на виховання рухових якостей. Груповий метод дозволяє контролювати займаючихся та вносити необхідні корективи, скеровувати увагу на групу, яка виконує більш складні завдання, або на менш підготовлену групу.

Застосування групового методу доцільне при обмеженому місті занять, коли одна або декілька груп виконують ігрові вправи або двохсторонні ігри, а другі групи учнів займаються вихованням фізичних якостей за межами ігрового майданчика.

**Поточний метод** передбачає почергове виконання вправ (почергові кидки, удари в футболі, нападаючі удари в волейболі). Застосування цього методу в поєднанні з розподіленням на групи, використанням додаткових баскетбольних корзин, воріт, волейбольних сіток дозволить підвищити щільність занять та їх інтенсивність.

**Метод індивідуальних завдань** полягає в тому, що учні одержують завдання і самостійно виконують їх. Він може сполучатись з іншими методами, доповнювати їх.

**Кругове тренування** може використовуватись при вдосконаленні техніки гри та комплексному вихованні рухових якостей. Цей метод вимагає диференційованого визначення завдань. Групи, приблизно рівні за підготовленістю, виконують певні завдання послідовно в певних місцях, які називаються станціями. Протяжність

виконання вправ на одній станції, чисельний склад групи та паузи при зміні станцій визначається дослідним шляхом, орієнтуючись на завдання та підготовленість учнів. Можливо почергове використання завдань по вдосконаленню технічних прийомів та вихованню рухових якостей. Це придасть уроку додатковий інтерес та емоційне забарвлення.

Вибір метода залежить від завдань урок та засобів які використовуються. Одна з найбільш суттєвих сторін сучасного уроку – його висока моторна платність.

Ефективність уроку, багато в чому, залежить від творчого використання найбільш раціональних методів організації навчального процесу.

Лікарська – педагогічний контроль виключно важливий при організації занять зі спортивних ігор. В практиці роботи використовують три форми такого контролю: педагогічний, лікарський та самоконтроль.

Педагогічний контроль передбачає збір викладачем інформації про рівень спеціальної підготовленості учнів. Її одержують в процесі спостережень, оцінки виконання спеціальних завдань, за допомогою контрольних вправ, за результатами виступу в змаганнях. Це допомагає планувати зміст занять та підбирати необхідні засоби і методи.

Лікарський контроль – найбільш суттєва частина системи контролю. Його ведуть лікарі, кабінети лікарського контролю та лікарська фізкультурні диспансери не рідше 2-х разів на рік та перед офіційними змаганнями. Особливо важливо проводити таке обстеження після перенесених захворювань.

Контроль, який здійснює лікар, обов'язково доповнюється самоконтролем самих учнів. Для цього їх необхідно навчити методам такого контролю та запропонувати щоденно здійснювати його. Особливо важливий контроль за пульсом під час занять, після тренування, в ранкові часи після сну та після зарядки. Ще один показник – вага. Під впливом тренувань він повинен зменшуватись до індивідуальної норми. Третій показник – самопочуття (настрій, сон, апетит, бажання займатися).

Ці дані систематично повідомляють викладачеві, який вирішує як планувати зміст занять та їх дозування.

### **Контрольні питання й завдання**

1. Назвіть які існують характеристики віку школярів.
2. Назвіть методи морального виховання в середньому шкільному віці.
3. Перерахуйте методи організації займаючихся, які використовуються на заняттях зі спортивних ігор.
4. Назвіть складові педагогічного контролю.
5. Охарактеризуйте функціональний розвиток школярів у старшому шкільному віці.

## Рекомендована література

1. Борецький Ю., Сибіль М., Гложик І., Трач В. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2022. 292 с.
2. Сердечний В. Волейбол у рухливих іграх : метод. посіб. Старобільськ : ЛПУ ім. Т. Шевченка, 2017. 184 с.
3. Бондаренко В., Ціпов'яз А. Методика навчання елементам техніки волейболу. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
4. Задорожний І. Волейбол. Навчання техніки гри. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 134 с.
5. Жула В. Волейбол. Методика навчання. Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
6. Щепотіна Н., Поліщук В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
7. Радченко О., Смолюк В., Швай О., Цюпак Ю..Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.

Інформаційні ресурси:

1. Федерація волейболу України. URL: <https://www.fvu.in.ua/>
2. Волейбол в Україні. URL: <https://www.volleyball.ua/>
3. Волейбол. Суперліга України. URL: <https://pvlu.org/uk>
4. Українська конфедерація волейболу. URL: <https://ukv.org>.