

СПОРТИВНІ ІГРИ №1 (11)

ISSN (Ukrainian ed. Online)
2523-4161

SPORTYVNI IHRY №1 (11)

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ №1 (11)



ЕЛЕКТРОННИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ
Харків –2019

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

СПОРТИВНІ ІГРИ

SPORTYVNI IHRY

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ЕЛЕКТРОННИЙ НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ

Виходить 4 рази на рік
Видається з 2016 року

№1 (11)

Харків
Харківська державна академія фізичної культури
2019

(Укр., рос., англ.)

Видання Харківської державної академії фізичної культури; кафедри спортивних і рухливих ігор

Видається за постановою вченої ради ХДАФК від 29.01.2019 р., протокол № 7.

Головний редактор:

Помещикова І. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Члени редакційної колегії:

Ашанін В. С. кандидат фіз.-мат. наук, доцент, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Врублевський Є. П., доктор педагогічних наук, професор (Білорусь, Гомель, Гомельський державний університет ім. Ф. Скорини)

Несен О. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Мішин М. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Пасько В. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Перевозник В. І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Перцухов А. А. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Ровний А. С. доктор наук з фізичного виховання та спорту; професор (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Філенко Л. В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Шевченко О. О. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Україна, Харків, Харківська державна академія фізичної культури)

Спеціалізоване видання з проблем спортивних та рухливих ігор

Рік заснування: 2016 (з 2004 видавався як матеріали науково-практичної конференції «Актуальні проблеми спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах»)

Область і проблематика: У збірнику представлені статті з проблем організації навчально-тренувального процесу в закладах освіти, ДЮСШ; вдосконалення підготовки спортсменів в сучасних умовах; стану фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості спортсменів; ефективності змагальних показників; організації патріотичного виховання молоді України в процесі занять спортивними іграми; вдосконалення процесу фізичного виховання з використанням спортивних і рухливих ігор.

Для аспірантів, докторантів, магістрів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів середніх шкіл.

Журнал включено до бази даних: [ROAD](#) (Directory of Open Access scholarly Resources); [PBN](#) (Polish Scholarly Bibliography); [Google Scholar](#), NBUV (Національна бібліотека імені В. І. Вернадського, електронний фонд)

Адреса редакції: вул. Ключківська, 99, каб. 204, 61168, г. Харків, Україна.

Телефон: +380679710657 **E-mail:** pomeshikovaip@ukr.net

Електронна версія журналу розміщена на сайті: <http://www.sportscience.org>

© ХДАФК, каф. спортивних і рухливих ігор

ЗМІСТ

Гузарь В. Н. Спортивные и подвижные игры на воде	4–15
Лаврін Г. З., Серета І. О. Реалізація завдань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами гри в рінго	16–23
Несен О. О., Зелененко Н. О. Гендерні особливості агресивності спортсменів-ігровиків	24–31
Перцухов А. А., Перевозник В. И. Двигательная активность футболистов высокой квалификации в условиях соревновательной деятельности	32–39
Пилипко О. О., Пилипко А. В. Визначення ігрового амплуа центральних нападників у жіночому водному поло	40–49
Помещикова І. П., Кудімова О. В., Ломан С. В. Рівень вибірковості уваги баскетболістів студентських команд	50–57
Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу	58–66
Шейко Л. В. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8 - 9 років	67–74

Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболуШалар О. Г.², Гузар В. М.¹, Решотка Н. О.³¹Херсонський державний університет²Херсонська державна морська академія³Херсонська загальноосвітня школа № 47

Анотація. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів і учнівської молоді. Важко знайти колектив фізичної культури, у якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття з волейболу є хорошим методом всебічного фізичного розвитку школярів, котрі займаються і сприяють рішення важливих виховних завдань. **Мета:** удосконалення методики підготовки учнів ліцею на заняттях волейболом. **Матеріал методи:** дослідження проводилося із учнями Херсонського фізико-технічного ліцею під час вивчення модулю «Волейбол». Навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол учнів ліцею відбувалося на академічних заняттях з фізичної культури протягом січня-березня 2018 року. Тривалість кожного заняття – 1 година 20 хвилин. Вивчався та порівнювався рівень технічної підготовленості старшокласників за чотирма тестовими вправами та оцінювалися основи знань з історії та правил гри у волейбол. **Результати:** встановлено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 25 %) та юнаків (на 8,5 %). Покращення високого рівня відбулось у юнаків (на 13,5 %) та у дівчат (на 12,5 %) в подачах м'яча. Суттєво змінилися показники старшокласників за виконанням нападаючого удару та прийому м'яча знизу. Високі показники покращилися на чверть у дівчат (25 %) і на третину у юнаків (31 % та 31,5 % відповідно). На користь ефективності застосованої методики говорить такий факт, що майже відсутні низькі показники (за виключенням подач м'яча у дівчат -12,5 %). Високі показники знань основ волейболу у дівчат покращилися на відмінну від попередніх на 22,5 %, також покращилися і достатні показники на 33,5 %.

Висновки: ефективність даної методики доведена покращенням учнями техніки виконання всіх елементів волейболу. Це можна пов'язати з успішним опануванням старшокласниками певних теоретичних знань з волейболу.

Ключові слова: волейбол; старшокласники; техніка; передача м'яча; подача; прийом м'яча знизу; нападаючий удар; знання.

Вступ. Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків школяра у волейболі і закінчується з його відходом зі спорту.

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і

спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи юних спортсменів за останнє десятиліття розглядали Л. Волков, Л. Матвеев, М. Озолін, В. Платонов (Волков, 2002; Матвеев, 1999; Озолін, 2002; Платонов, 1997).

Важко знайти колектив фізичної культури, у якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття з волейболу є хорошим методом всебічного фізичного розвитку школярів, котрі займаються і сприяють рішення важливих виховних завдань (Шалар, & Сочинський, 2011).

На думку багатьох провідних вчених та фахівці з фізичного виховання Б. Шияна, Ю. Курамшина, В. Ареф'єва, Г. Єдинака та інших, в сучасній системі фізичної культури одним з перспективних напрямків в набутті нових рухових навичок та вмій є використання спортивних ігор, серед яких однією з найпопулярніших є волейбол (Ареф'єв, 2001; Курамшин (Ed.), 2004; Шиян, 2002). У сучасній системі фізичного виховання школярів важливе місце починає займати освітня складова, а саме: знання правильної техніки, тактики та спеціальних знань з історії обраного виду спорту, правил тощо. Заслуговує на увагу проведення уроків волейболу в школі освітньо-рефлекторної спрямованості, де спеціальна спортивна освіта поєднується із самоконтролем, самооцінкою знань учнів (Шалар, & Могилевський, 2010; Шалар, & Мартиненко, 2011).

Мета дослідження: удосконалення методики підготовки учнів ліцею на заняттях волейболом.

Матеріал і методи дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах навчального процесу Херсонського фізико-технічного ліцею під час проведення модулю «Волейбол». Для проведення дослідження було залучено 21 учень десятого класу (8 дівчат 13 юнаків). Перший етап дослідження (початок листопада 2017 року) був спрямований на вивчення літературних джерел з проблеми дослідження, визначення мети і завдання та розробку методики навчання знань та техніки гри в волейболі учнів старших класів.

На другому етапі (початок листопада 2017 – кінець березня 2018 року) визначався рівень технічної та теоретичної підготовленості учнів з основ волейболу та впроваджувалася методика технічної підготовки.

Третій етап дослідження (кінець березня 2018 року) полягав у встановленні рівня сформованості знань та техніки виконання елементів волейболу старшокласниками. Навчання та вдосконалення техніки гри у волейбол учнів ліцею відбувалося на

академічних заняттях з фізичної культури протягом січня-березня 2018 року. Тривалість кожного заняття – 1 година 20 хвилин. Перші два заняття були присвячені бесіді з техніки безпеки на заняттях з волейболу, дослідження основ знань учнів та виконання 4-х тестових вправ: верхньої прямої подачі, передачі м'яча, прийом м'яча знизу, прямий нападаючий удар. Наступні заняття (починаючи з 3-го) проводилось за певною структурою, а саме: розминка, що складалася із 2-х частин (вправи в русі і на місці); основна частина, що включала навчання і закріплення техніки виконання передач, подач, прийому м'яча знизу, нападаючого удару тощо; заключна частина, де окрім повільних вправ, проводилася рефлексійна бесіда, що включала самооцінку учнями, засвоєних знань, умінь та навичок.

На початку листопада 2017 року було проведено тестування технічної підготовленості старшокласників за наступними вправами: верхня передача м'яча, подача м'яча, прямий нападаючий удар, прийом м'яча знизу, цьому було присвячено два заняття де окрім цих тестів було також проведено тестування рівня знань з основ волейболу.

Для оцінки якості теоретичних знань старшокласників з волейболу використовувалися тести, у змісті яких були представлені базові знання шкільної програми з історії та правил гри у волейбол (Андрощук, 2009).

Результати дослідження та їх обговорення. Порівняльна оцінка результатів технічної підготовленості старшокласників з модулю «Волейбол» представлені в таблиці 1.

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху у юнаків були виявлені високі показники, а у дівчат – відсутні низькі. У цій вправі на достатньому і середні рівні (37–63 %) показники у дівчат та у юнаків (15,5 %). Це свідчить про те, що в попередніх класах вивченню елементам волейболу приділялася належна увага. Також, більш кращими результатами на відміну від попереднього тесту, відзначились дівчата у подачах м'яча, де

СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)

високий рівень на 1,5 % був вищий ніж у хлопців. Але в цьому елементі третина дівчат і майже чверть хлопців показали низькі результати.

За нападаючим ударом високі показники у юнаків на 18 % виявилися кращими ніж у дівчат. Також у цій вправі майже однаковий достатній та середній

рівень, як у дівчат так і хлопців. За традицією, в цьому ліцеї починаючи з 8-го класу викладачами фізичної культури проводилося навчання і контроль за технікою виконання цього складного елементу.

Таблиця 1

Рівень технічної підготовленості старшокласників на початковому етапі дослідження (кінець листопада 2017 року) %

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подача м'яча		Нападаючий удар		Прийом м'яча знизу	
	Д(n=8)	Ю (n=13)	Д(n=8)	Ю(n=13)	Д (n=8)	Ю(n=13)	Д (n=8)	Ю(n=13)
Високий	-	61,5	25	23,5	12,5	30,5	12,5	38,5
Достатній	37	15,5	37,5	15,5	25	30,5	50	38,5
Середній	63	15,5	-	38,5	37,5	23	37,5	23
Низький	-	7,5	37,5	23,5	25	15	-	-

Примітка: Ю – юнаки; Д – дівчата

У вправі з прийому м'яча знизу у більш ніж половини дівчат і хлопців були зафіксовані високі і достатні показники та відсутні низькі. Можна відзначити, що значна частини учнів займалася та займаються у секціях з волейболу, тому це могло позитивно вплинути на їхні результати.

При аналізі отриманих результатів по закінченні дослідженні, було встановлено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 25 %) та юнаків (на 8,5 %) (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень технічної підготовленості старшокласників на заключному етапі дослідження (березень 2018 року) %

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подача м'яча		Нападаючий удар		Прийом м'яча знизу	
	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)	Д (n=8)	Ю (n=13)
Високий	25	70	37,5	37	37,5	61,5	37,5	70
Достатній	62,5	23	37,5	31,5	50	7,5	37,5	23
Середній	12,5	7	12,5	31,5	12,5	30,5	25	37
Низький	-	-	12,5	-	-	-	-	-

Примітка: Ю – юнаки; Д – дівчата

Покращення високого рівня відбулось у юнаків (на 13,5 %) та у дівчат (на 12,5 %) в подачах м'яча. Суттєво змінилися показники старшокласників за виконанням нападаючого удару та прийому м'яча знизу. Високі показники покращилися на чверть у дівчат (25%) і на третину у юнаків (31 % та 31,5 % відповідно). На користь ефективності

застосованої методики говорить такий факт, що майже відсутні низькі показники (за виключенням подач м'яча у дівчат – 12,5 %). Досліджуючи показники абсолютного приросту і темп зростання технічних елементів волейболу серед старшокласників, були отримані наступні результати (табл. 3).

Показники абсолютного приросту і темпу зростання показників технічної підготовленості учнів 10 класу ліцею

Види випробувань	Дівчата		Юнаки	
	Абсолютний приріст	Темп зростання %	Абсолютний приріст	Темп зростання %
Верхня передача м'яча	2	5,9 (24,1)	8,8	13,6 (4,6)
Подача м'яча	9,1	35,5 (53,9)	11,2	30,8 (18,8)
Прямий нападаючий удар	6	19 (40,3)	0,9	1,5 (16,8)
Прийом м'яча знизу	1,2	3,3 (11,9)	1,8	3,1 (1,3)

Примітка: у дужках показаний темп зростання за оціночними показниками

За виконанням верхньої передачі м'яча темп зростання результатів був вищим на 7,7% у юнаків, але за оціночними показниками виявився на 19,5% нижчими ніж у дівчат. Це можна пояснити тим, що у дівчат прагнення отримати більш високі позитивні оцінки переважали.

Можна припустити, що показники з виконання верхньої передачі м'яча покращились за допомогою таких вправ:

1. Відео демонстрація верхньої передачі м'яча із супроводжуючим поясненням.
2. Учні будуються в дві шеренги один навпроти одного на відстані 3-4 метри, і виконують верхні передачі в парах на різній відстані, різні за швидкістю і висотою. Партнер може штучно ускладнювати виконання передачі направляючи м'яч трохи в сторону, вперед або назад. Це сприятиме вдосконаленню виконання передач в волейболі з попередніми переміщенням. Учні можуть стояти в шеренгах як перпендикулярно до сітки, так і паралельно їй.
3. Побудова таке ж. Чергування передач над собою з передачами партнеру. Передачу партнеру можна виконувати з різних початкових положень - боком до партнера, спиною до нього.
4. Учні стають в дві шеренги один навпроти одного на відстані 8-10 метрів. Один з учнів ударяє м'ячем об підлогу, інший переміщається під м'яч і після того, як м'яч відскочить від підлоги, передає його партнерові. Те ж можна виконати, поєднуючи передачу над собою з

передачею партнеру з різних початкових положень.

5. Демонстрація відео фрагментів виконання верхньої передачі м'яча в різних ігрових ситуаціях

Протягом виконання цих вправ старшокласниками застосовувався диференційний та індивідуальний підходи з ретельним поясненням і виправленням помилок.

У подачі м'яча у всіх старшокласників на третину покращився темп зростання результатів, але у дівчат на 35,1% був вищим ніж у юнаків темп зростання оціночних показників.

Цьому, на нашу думку сприяли такі вправи:

1. Відео демонстрація верхньої прямої подачі м'яча із супроводжуючим поясненням.
2. подача (верхня) зі зміною напрямку польоту м'яча: в праву і ліву частини майданчика.
3. подача (верхня) на точність, по зонам майданчика (зони слід окреслити маркером): в три поздовжні частини (4-5, 6-3, 1-2 зони); в кожену з 6 зон; до бічних ліній (2,0-0,5м); до лицьової лінії.
4. Змагання на більше число подач в межі майданчика. Те ж, на точність.
5. Демонстрація відео фрагментів виконання верхньої прямої подачі м'яча в різних ігрових ситуаціях.

Ці вправи сприяли швидкому оволодінні техніки подачі учнями 10 класу, а ті вправи які виконувались на точність

сприяли якісному засвоєнню техніки подачі.

За виконанням нападаючого удару темп зростання був вищим у дівчат за всіма параметрами. Так, за кількісними результатами темп зростання був вищим у дівчат на 17,5%, а за якісними оціночними показниками – на 23,2%. Покращенню виконання нападаючого удару сприяли такі вправи:

1. Відео демонстрація нападаючого удару із супроводжуваним поясненням.
2. Багаторазові удари по м'ячу, стоячи біля стіни. Учні розташовувалися в 4-5 м від стіни. Накинувши м'яч над собою, виконували удари кистю прямої руки в підлогу на відстані 1-1,5 м від стіни.
3. Удари в стрибку з місця по м'ячу, який накинув партнер.
4. Атакуючі удари через сітку по м'ячу, накинута партнером. Атакуючий удар виконувався в стрибку з місця.
5. Удари через сітку з власного накидання м'яча.
6. Демонстрація відео фрагментів виконання нападаючого удару в різних ігрових ситуаціях.

За допомогою цих вправ (2-5) та тих, які учні виконували поточно, стоячи в колонах, досягалася правильність виконання цього елемента.

У прийомі м'яча знизу темп зростання кількісних результатів виявився

рівним, а за якісними (оціночними) показниками у дівчат зростання на 10,6% вище ніж у юнаків. Покращенню техніки виконання прийому м'яча знизу посприяли наступні вправи:

1. Відео демонстрація прийому м'яча знизу із супроводжуваним поясненням.
2. Виконання прийому м'яча знизу біля стіни. На відстані 3-4м. Сійка волейболіста, руки прямі. Умова: намагатися доводити м'яч в одне і теж місце.
3. Прийом м'яча знизу в парах. На відстані 4-5м. один від одного. Сійка волейболіста, руки прямі не зігнуті в ліктьових суглобах. Умова: як найточніше доводити м'яч один одному.
4. Теж саме, передача м'яча 1 раз над собою, 1 раз довести партнеру двома руками знизу. Умова: утримувати м'яч у просторі, підходити правильно під м'яч.
4. В парах через сітку прийом м'яча знизу. На відстані 3-4м від сітки. Дозволяється виконувати три торкання м'яча. Не доводити м'яч довше 3-х метрів.
5. Демонстрація відео фрагментів виконання прийому м'яча знизу в різних ігрових ситуаціях.

Ці вправи ускладнювалися індивідуально за рахунок збільшення швидкості їх виконання.

Рівень теоретичних знань з волейболу старшокласників представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Якість знань старшокласників з основ волейболу (кінець листопада 2017 р. – кінець березня 2018 р.) %

Стать Рівні	Дівчата		Юнаки	
	На початку експерименту (n=8)	По закінченню експерименту (n=9)	На початку експерименту (n=12)	По закінченню експерименту (n=13)
Високий	11	33,5	37,5	47,5
Достатній	11	44,5	35	36,5
Середній	33,5	19,5	14,5	16
Низький	44,5	2,5	13	-

Як видно із таблиці 4, високі показники знань основ волейболу у дівчат покращилися на відмінну від попередніх на 22,5 %, також покращилися і достатні показники на 33,5 %. Було помічено, що на

початку тестування дівчата помилялися, в основному, в знаннях правил гри (правила блокування, перерви тощо).

У юнаків високий рівень теоретичної підготовленості покращився на 10 %.

Варто відмітити, що на початку дослідження третина хлопців вже мала високий рівень знань. Покращення знань відбулося за рахунок інтересу до сучасних та історичних аспектів розвитку волейболу.

Також можна відзначити те, що значна кількість учнів приймала участь у змаганнях з волейболу в першості ліцею та районних змаганнях. Це в певній мірі вплинуло на їх рівень технічної підготовленості, та якість знань з волейболу.

Розглядаючи зміст занять з волейболу можна відмітити, що вони включають в себе: теоретичну, технічну, тактичну, загальну та спеціальну фізичну підготовки. Але будуючи зміст уроків фізичної культури з волейболу, варто створити систему спеціально підібраних фізичних вправ у відповідності до вирішення поставлених завдань. А саме: перші два заняття варто присвятити бесіді з техніки безпеки на заняттях з волейболу, дослідженням основ знань учнів та виконання 4-х тестових вправ: верхньої прямої подачі, передачі м'яча, прийом м'яча знизу, прямий нападаючий удар. Наступні заняття (починаючи з 3-го) проводити за певною структурою, а саме *розминка*, що складається із 2-х частин (теоретичні відомості, вправи в русі і на місці); *основна частина*, що включає навчання і закріплення техніки виконання

передач, подач, прийому м'яча знизу, нападаючого удару тощо; *заклучна частина*, де після застосування повільних вправ проводиться рефлексія (самооцінка) учнями своїх знань, умінь, навичок.

Ефективність даної методики доведена покращенням учнями техніки виконання всіх елементів волейболу. Це можна пов'язати з успішним опануванням старшокласниками певних теоретичних знань з волейболу.

Висновки. При аналізі отриманих результатів нами було встановлено, що на відміну від першого тестування покращилися на третину показники у подачах м'яча як у дівчат так і у юнаків. Високий темп зростання якісних показників з виконання нападаючого удару (40,3 %) був виявлений у дівчат.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою подальших досліджень є вивчення фізичної та тактичної підготовленості старшокласників, що займаються волейболом, а також вплив технічних засобів ефективності навчання.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Андрощук, Н. А. (2009). *Фізична культура (теоретичні відомості)*. Тернопіль : Просвет.
- Ареф'єв, В. Г. (2001). *Фізична культура в школі (молодому спеціалісту)* Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова.
- Волков, Л. В. (2002). *Теория и методика детского и юношеского спорта*. К. : Олимпийская литература.
- Курамшин, Ю. Ф. (Ed.). (2004). *Теория и методика физической культуры: Учебник*. М. : Советский спорт.
- Матвеев, Л. П. (1999). *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. К. : Олимпийская литература.
- Озолин, Н. Г. (2002). *Настольная книга тренера: Наука побеждать*. М. : ООО «Издательство Астрель».
- Платонов, В. Н. (1997). *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К. : Олимпийская литература.
- Шалар, О. Г. & Могилевський, О. О. (2010). Серія уроків волейболу освітньо-рефлекторної спрямованості. 7 клас (завершення). *Фізичне виховання в школах України*, 3(15), 5-16.
- Шалар, О. Г., & Мартиненко, Є. Є. (2011). Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу. *Теорія та методика фізичного виховання*, 3, 19-23.

- Шалар, О. Г., & Сочинський, А. Я. (2011). Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізичне виховання в школах України*, 12(36), 16-26.
- Шалар, О. Г., Гринченко, А. Е., & Шалар, А. П. (2003). Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*, 3, 95-103.
- Шиян, Б. М. (2002). *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2*. Тернопіль : Богдан.

Стаття поступила до редакції: 01.01.2019 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

Аннотация. Шалар О., Гузар В., Решетка Н. Спортивная подготовка учащихся лицея на занятиях волейболом. **Цель:** совершенствование методики подготовки учащихся лицея на занятиях волейболом. **Материал и методы:** исследование проводилось со старшеклассниками Херсонского физико-технического лицея при изучении модуля «Волейбол». Обучение и совершенствование техники игры в волейбол учащихся лицея проводилось на академических занятиях по физической культуре в течение января-марта 2018 года. Продолжительность каждого занятия – 80 минут. Изучался и сравнивался уровень технической подготовленности старшеклассников по четырем тестовыми упражнениями и оценивались основы знаний по истории и правилам игры в волейбол. **Результаты** установлено, что изменились к лучшему высокие показатели в передачах мяча у девушек (на 25 %) и юношей (на 8,5 %). Улучшение высокого уровня состоялось у юношей (на 13,5 %) и у девушек (на 12,5 %) в подачах мяча. Существенно изменились показатели старшеклассников за выполнением нападающего удара и приема мяча снизу. Высокие показатели улучшились на четверть у девушек (25 %) и на треть у юношей (31 % и 31,5 % соответственно). В пользу эффективности примененной методики говорит тот факт, что почти отсутствуют низкие показатели (за исключением подач мяча у девушек – 12,5 %). Высокие показатели знаний основ волейбола у девушек улучшились в отличие от предыдущих на 22,5 %, также улучшились и достаточные показатели на 33,5 %. **Выводы:** эффективность данной методики доказана улучшением учениками техники выполнения всех элементов волейбола. Это можно связать с успешным освоением старшеклассниками определенных теоретических знаний по волейболу.

Ключевые слова: волейбол; старшеклассники; техника; передача мяча; подача; прием мяча снизу; нападающий удар; знания.

Abstract. Shalar O., Guzar V., Reshotka N. Sport training in schools in volleyball. Volleyball is one of the main and integral parts of the content of physical education lessons and optional classes, physical education and recreational activities and sports activities in the school day, extra-curricular work on the physical education of schoolchildren. It is difficult to find a collective of physical culture, in which there would be no volleyball section. Properly organized volleyball lessons are a good method for the comprehensive physical development of schoolchildren who are involved and contribute to the decision of important educational tasks. **Purpose:** Improvement of the methodology of preparation of students of lyceum at volleyball classes. **Material and methods:** the study was conducted with high school students of the Kherson Physico-Technical Lyceum in the study of the Volleyball module. Training and improvement of the lyceum students' volleyball techniques was conducted in academic classes in physical culture during January-March 2018. The duration of each class is 80 minutes. The level of technical preparedness of high school students was studied and compared by four test exercises and the basics of knowledge on the history and rules of the game of volleyball were assessed. **Results:** showed that the high rates in ball passes for girls (by 25%) and for boys (by 8.5%) changed for the better. A high level improvement took place in boys (by 13.5%) and in girls (by 12.5%) in ball pitches. Significantly changed the performance of high school students for the performance of the attack hit and the ball from the bottom. The high rates improved by a quarter among girls (25%) and by a

third among boys (31% and 31.5%, respectively). The fact that there are almost no low rates (with the exception of ball feeds for girls -12.5%) speaks in favor of the efficiency of the applied technique. The high rates of knowledge of the basics of volleyball for girls improved by 22.5% in contrast to the previous ones, and sufficient indicators also improved by 33.5%. **Conclusions:** the effectiveness of this technique is proved by the students improving the technique of performing all the elements of volleyball. This can be associated with the successful development of certain theoretical knowledge of volleyball by high school students.

Keywords: volleyball; high school student; technique, passing the ball; giving; taking the ball from the bottom; attacking blow; knowledge.

Reference

- Androshhuk, N. A. (2009). *Fizychna kul'tura (teoretychni vidomosti)*. Ternopil' : Prosvet.
- Arjef'jev, V. G. (2001). *Fizychna kul'tura v shkoli (molodomu specialistu)*. Kamjanec'-Podil's'kyj : Abetka-Nova.
- Volkov, L. V. (2002). *Teorija i metodika detskogo i junosheskogo sporta*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Kuramshin, Ju. F. (Ed.). (2004). *Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury: Uchebnik*. M. : Sovetskij sport.
- Matveev, L. P. (1999). *Osnovy obshhej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Ozolin, N. G. (2002). *Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat'*. M. : ООО «Izdatel'stvo Astrel'».
- Platonov, V. N. (1997). *Obshhaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. K. : Olimpijskaja literatura.
- Shalar, O. G. & Mogylevs'kyj, O. O. (2010). Serija urokov volejbolu osvith'o-reflektornoj sprjamovanosti. 7 klas (zavershennja). *Fizychny vyhovannja v shkolah Ukrainy*, 3(15), 5-16.
- Shalar, O. G., & Martynenko, Je. Je. (2011). Organizacija osvith'o-reflektornoj dijal'nosti uchniv na urokah volejbolu. *Teorija ta metodyka fizychnogo vyhovannja*, 3, 19-23.
- Shalar, O. G., & Sochyns'kyj, A. Ja. (2011). Programa sekcijnoi' (gurtkovoji) roboty z volejbolu. *Fizychny vyhovannja v shkolah Ukrainy*, 12(36), 16-26.
- Shalar, O. G., Grinchenko, A. E., & Shalar, A. P. (2003). Jeffektivnost' ispol'zovanija integral'nyh uprazhnenij na zanjatijah po volejbolu. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej*, 3, 95-103.
- Shyjan, B. M. (2002). *Teorija i metodyka fizychnogo vyhovannja shkoljariv*. Chastyna 2. Ternopil' : Bogdan.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Шалар Олег Григорович: кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонський державний університет: вул. 40 років Жовтня, 27, м. Херсон, 73000, Україна.

Шалар Олег Григорьевич: кандидат педагогических наук доцент; Херсонский государственный университет: вул. 40 лет Октября, 27, г. Херсон, 73000, Украина.

Oleg. Shalar: PhD (pedagogical sciences), assistant professor; Kherson State University: St. 40 rokiv Zhovtnya 27, Kherson, 73000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9878-5827>

E-mail: shalar@ksu.ks.ua

Гузар Віктор Миколайович: кандидат педагогічних наук, доцент; Херсонська державна морська академія: проспект Ушакова, 20, Херсон, 73009, Україна.

Гузарь Виктор Николаевич: кандидат педагогических наук, доцент; Херсонская государственная морская академия: проспект Ушакова, 20, Херсон, 73009, Украина

Viktor Huzar: PhD (pedagogical sciences), assistant professor; Kherson State Maritime Academy: Ushakova avenue, 20, Kherson, 73000, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

E-mail: client885@gmail.com

СПОРТИВНІ ІГРИ SPORTYVNI IHRY СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 2019№1(11)

Решотка Наталя Олександрівна; Херсонська ЗОШ №47: вул. Філатова, 30, Херсон, 73027, Україна.

Решотка Наталя Александровна; Херсонская СОШ №47: ул. Филатова, 30, Херсон, 73027, Украина.

Nataliya Reshotka; Khersonska ZOSH №47: vul. Filatova, 30, Kherson, 73027, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-4909-7742>

E-mail: nataliareshotka@gmail.com