8.Odegaard N. B., Myrhaug H. T., Dahl-Michelsen T. Digital learning designs in physiotherapy education: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, 2021. № 21. https://doi.org/10.1186/s12909-020-02483-w

9.Rigamonti L., Albrecht U., Lutter C., Tempel M., Wolfarth B., Back D. Potentials of Digitalization in Sports Medicine: A Narrative Review. *Current Sports Medicine Reports*, 2020. №19. P. 157–163. https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000704

10. Valle C., Schmitt-Sody M. Digitalization in rehabilitation. *Orthopadie*, 2023. № 52. https://doi.org/10.1007/s00132-023-04402-5

11. Zafar Z., Umair M., Faheem F. Medical Education 4.0: A Neurology Perspective. *Cureus*, 2022. № 14. e31668. https://doi.org/10.7759/cureus.31668

Reference

1. Kanyhina, S., Doroshenko, E., Cherepok, O., & Levchenko, K. (2023). Pidhotovka fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii v Ukraini [Training of specialists in physical rehabilitation in Ukraine]. In *Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference* (pp. 21–27). Retrieved from: https://sciconf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovations-andprospects-in-modern-science-13-15-03-2023-stokgolm-shvetsiya-arhiv/

2. Latohuz, S., & Latohuz, Yu. (2019). Analiz i diahnostyka stanu navchalnoho protsesu na prykladi vykladannia dystsypliny «Fizychna reabilitatsiia ta sportyvna medytsyna» studentam Kharkivskoho natsionalnoho medychnoho universytetu [Analysis and diagnosis of the state of the educational process on the example of teaching the discipline "Physical rehabilitation and sports medicine" to students of the Kharkiv National Medical University]. *Aktualni pytannia linhvistyky, profesiinoi linhvodydaktyky, psykholohii i pedahohiky vyshchoi shkoly – Current issues of linguistics, professional language didactics, psychology and pedagogy of higher education*, 195–199. Retrieved from: http://repository.pdmu.edu.ua/handle/123456789/12969

3. Myronenko, S., & Shaparenko, I. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy vykladannia dystsypliny «Fizychna reabilitatsiia» pry pidhotovtsi bakalavriv zi spetsialnosti «Fizychna kultura i sport» u systemi profesiinoi pedahohichnoi osvity [Theoretical and methodological foundations of teaching the discipline "Physical rehabilitation" in the preparation of bachelors in the specialty "Physical culture and sport" in the system of professional pedagogical education]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti – Origins of pedagogical skills*, *26*, 146–151. https://doi.org/10.33989/2075-146x.2020.26.227599

4. Pavlenko, V., Pavlenko, Ye., & Pavlenko, T. (2020). Naukovo-pedahohichni aspekty fizychnoi reabilitatsii v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity Ukrainy [Scientific and pedagogical aspects of physical rehabilitation in the system of physical education of students of higher education institutions of Ukraine]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanova*, *1*, 87–89. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series 15.2019.1(121)20.16

5. Iushkovska, O., Plakida, O., Filonenko, O., Seredovska, V., & Korostylova, H. (2023). Osoblyvosti vykladannia spetsialnosti «Terapiia ta reabilitatsiia» [Peculiarities of teaching the specialty "Therapy and rehabilitation"]. *Odeskyi medychnyi zhurnal – Odesa Medical Journal, 1*, 72–74. https://doi.org/10.32782/2226-2008-2023-1-15

6. Balikuddembe, J., & Reinhardt, J. (2020). Can Digitization of Health Care Help Low-Resourced Countries Provide Better Community-Based Rehabilitation Services? *Physical Therapy, 100*(2), 217–224. https://doi.org/10.1093/ptj/pzz162

7. Herrera-Ligero, C., Chaler, J., & BermejoBosch, I. (2022). Strengthening education in rehabilitation: Assessment technology and digitalization. *Frontiers in Rehabilitation Sciences, 3*, 883270. https://doi.org/10.3389/fresc.2022.883270

8. Odegaard, N. B., Myrhaug, H. T., & Dahl-Michelsen, T. (2021). Digital learning designs in physiotherapy education: a systematic review and meta-analysis. *BMC Medical Education*, *21*(48). https://doi.org/10.1186/s12909-020-02483-w

9. Rigamonti, L., Albrecht, U., Lutter, C., Tempel, M., Wolfarth, B., & Back, D. (2020). Potentials of Digitalization in Sports Medicine: A Narrative Review. *Current Sports Medicine Reports, 19*(4), 157–163. https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000704

10. Valle, C., & Schmitt-Sody, M. (2023). Digitalization in rehabilitation. *Orthopadie, 52*. https://doi.org/10.1007/s00132-023-04402-5

11. Zafar, Z., Umair, M., & Faheem, F. (2022) Medical Education 4.0: A Neurology Perspective. *Cureus, 14*(11), e31668. https://doi.org/10.7759/cureus.31668

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).09
УДК 796.325

Ванюк О. І.
канд.наук з фіз.вих. та спорту
доцент кафедри фізичного виховання олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національного університету "Запорізька політехніка"

ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКУ ЇХНЬОЇ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

У ході аналізу науково-методичної літератури нами встановлено, що у шкільному віці особливу значущість на будь-яких заняттях з фізичної культури, у тому числі і на тренувальних заняттях, займає фізична підготовка. У зв'язку з цим у цій статті розглянуто питання фізичної підготовки юних волейболістів з використанням різних засобів фізичної культури: фізичні вправи, ігри, змагання тощо, з урахуванням закономірностей зростаючого організму дитини, що розвивається. До навчання гри у волейбол необхідно починати з 11-12-річного віку. Для цього віку

характерний бурхливий розвиток організму збільшення росту, маси та сили м'язів. У віці 11-12 років посилено розвиваються увага, пам'ять, воля, швидкість мислення.

Зростає здатність до сприйняття, запам'ятовування складних рухів, аналізу своїх дій. Діти, зосереджуючи увагу, здатні виконувати складні рухи та покращувати їхню якість. Слід пам'ятати, що в цьому віці дитячому організму властиве не лише швидка втома, а й швидке відновлення працездатності. Тому у навчально-тренувальному процесі необхідно як можна урізноманітнити вправи.

***Ключові слова**: фізична культура, волейбол, фізична підготовка.*

***Vanyuk O.I. Training of volleyball players at the beginning of their sports career**. The analysis of scientific and methodical literature let us state that physical training of school age children is very important. In this article we consider some aspects of young volleyball players physical training using different tools: physical exercises, games, competitions etc. taking into account laws of growing and developing child's organism. Children should start playing volleyball since 11-12 years old. For this age it is characteristic the rapid body development, an increase in growth of muscle mass and strength. As well intensively develop attention, memory, will, quick thinking. The ability to perceive, memorize complex movements, analysis of their actions increase. Children with mental focus are able to perform complex movements and improve their quality. It should be remember that at this age child's body is not unique to rapid fatigue, and rapid recovery of working capacity. Therefore, the training process is necessary to diversify as much as possible exercises.*

Thus, we know that the process of morphofunctional development of school-aged children depends to some extent on external living conditions and the nature of the activity carried out by students, to a large extent from the targeted use of physical education resources. The skillful use of specially selected and correctly dosed physical exercises during the period of enhanced deployment of natural morphofunctional development contributes to the stimulation, ordering and intensification of the relevant processes, ultimately achieving a significant increase in the functional capabilities of all body systems. At later age stages, when the peaks of natural development of certain functions are overdue, it is difficult and even impossible to achieve similar results [1].

***Keywords**: physical culture, volleyball, physical training.*

Постановка проблеми.Сучасна система освіти вимагає приділяти велику увагу формуванню всебічно освіченої людини, зокрема й у сфері фізичної культури. Одним із аспектів цього завдання є розкриття закономірностей зростаючого, що розвивається організму дитини з метою більш розсудливого використання його можливостей, головне, без шкоди для здоров'я.

Успішне вирішення цього завдання багато в чому залежить від правильної постановки фізичного виховання, починаючи з раннього віку. Тільки за суворому науковому підході фізичне виховання стає дієвим засобом збереження та зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку [7].

Традиційна система фізичного виховання в освітніх установах сучасному етапі для забезпечення необхідного рівня фізичної культури, фізичного розвитку та підготовленості вихованців та учнів потребує збільшенні їхньої рухової активності. Ефективним засобом виховання сили, швидкості, витривалості та гнучкості є гра, як рухлива, так і спортивна, виступає як і метод фізичного виховання [8].

У шкільному віці на будь-яких заняттях з фізичної культури, у тому числі на тренувальних заняттях, у учнів формуються рухові вміння та навички, та одночасно відбувається розвиток фізичних (рухових) якостей. Формування системи рухових навичок та підвищення рівня розвитку фізичних якостей є одними з провідних завдань фізичного виховання та спорту, в т.ч. та волейболу.

Проте спортивна підготовленість передбачає як фізичне вдосконалення, а й технічну, тактичну, змагальну підготовленість.

Таким чином, виходячи з вищезгаданих завдань, можна визначити, що метою спортивної підготовленості є інтегральна підготовка волейболістів.

Завдання спортивної підготовленості вирішуються на основних навчальних та тренувальних заняттях. Типова схема окремого заняття включає підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина складається із розминки. У розминку входять вправи для окремих груп м'язів та для окремих фізичних якостей, спеціальні фізичні вправи волейболістів. Зазвичай розминка проводиться всією групою у русі. Досвід свідчить про важливість цієї частини заняття саме учнів. Ця важливість пов'язана з необхідністю перемикання від переважної розумової роботи до активного фізичного навантаження у волейболі. Важливе значення має і поступове зосередження уваги тих, хто займається волейбольною технікою і тактикою, на «волейбольних» увазі і спостережливості.

В основному використовуються вправи з м'ячами, вправи на відпрацювання різних способів пересування, вправи на оволодіння технічними прийомами, а також навчально-тренувальні ігри.

Среди упражнений с мячами преимущество отдается:

- многочисленным видам передач мяча;
- комбинированным передачам мяча на месте, с поворотами, в прыжке, в движении.

Упражнения на совершенствование игры в защите выполняются в парах или в тройках.

Нападающие удары предлагаются в самых простых вариантах с учетом возможностей студентов и создания моторной плотности занятия.

В заключительной части применяются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, специальные физические упражнения (для пресса, мышц рук, ног и др.).

Проводится разбор занятия в беседе с занимающимися.

Необходимо отметить, что упражнения, направленные на физическую подготовку, включают в основную часть наряду с упражнениями по технике и тактике для развития необходимых качеств и поддержания на оптимальном уровне тренировочной нагрузки. Дляэтого подбирают главным образом индивидуальные упражнения в парах, используя специальные тренажеры, оборудование и инвентарь [2; 3].

Рассмотрим упражнения общей и специальной физической подготовки,

обеспечивающие успешное освоение технических приемов и тактических действий в волейболе для младших школьников [5].

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед. Ускорения на определенных участках. То же сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т.д. По принципу челночного бега перемещение приставными шагами.

Упражнения для развития прыгучести. Эффективными средствами для развития прыгучести являются: прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании. Прыжки из приседа через препятствия(в качестве препятствий натягивается бечевка, резина). Напрыгивание на тумбу, сложенныегимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Спрыгивание (высота 30-60 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры.

Серед вправ з м'ячами перевага надається:

- Чисельним видам передач м'яча;
- комбінованим передачам м'яча дома, з поворотами, в стрибку, в русі.

Вправи на вдосконалення гри в захисті виконуються в парах або трійки.

Нападні удари пропонуються у найпростіших варіантах з урахуванням можливостей студентів та створення моторної щільності заняття.

У заключній частині застосовуються дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, спеціальні фізичні вправи (для преса, м'язів рук, ніг та інших.).

Проводиться розбір заняття у розмові з ними.

Необхідно відзначити, що вправи, спрямовані на фізичну підготовку, включають в основну частину поряд з вправами з техніки та тактики для розвитку необхідних якостей та підтримки на оптимальному рівні тренувального навантаження. Для цього підбирають головним чином індивідуальні вправи в парах, використовуючи спеціальні тренажери, обладнання та інвентар [2; 3].

Розглянемо вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, що забезпечують успішне освоєння технічних прийомів та тактичних дій у волейбол для молодших школярів [5].

Розвиток швидкісних якостей, швидкості дій у відповідь. Чергування переміщень: біг обличчям та спиною вперед, на зігнутих ногах; приставними кроками правим, лівим боком уперед, обличчям та спиною вперед. Прискорення на певних ділянках. Те ж поєднання з кидками та ловом набивних м'ячів.

Змагання у бігу на 20-30 м, у переміщеннях іншими способами. Спеціальні естафети.

Біг із зупинками та зміною напрямку. «Човниковий» біг на 5 та 10 м (загальний пробіг за одну спробу – 20-30 м). "Човниковий" біг, але відрізок спочатку пробігають обличчям вперед, потім спиною і т.д. За принципом бігу човника переміщення приставними кроками.

Вправи у розвиток стрибучості. Ефективними засобами для розвитку стрибучості є: стрибки через перешкоди; стрибки в глибину, які служать сильним подразником нервово-м'язового апарату і більшою мірою забезпечують прояв значних зусиль під час відштовхування. Стрибки з присіду через перешкоди (як перешкоди натягується мотузка, гума). Настрибування на тумбу, складені гімнастичні мати, поступово збільшуючи висоту та кількість стрибків поспіль.

Зстрибування (висота 30-60 см) з наступним стрибком нагору. Стрибки на одній та на обох ногах на місці та в русі обличчям вперед, боком і спиною вперед. Стрибки зі скакалкою. Почергово на одній та двох ногах.

Вправи у розвиток якостей, необхідні під час виконання прийомів гри.

Передачі та прийом м'яча. Згинання та розгинання рук у променево-зап'ясткових суглобах, кругові рухи кистями, стискання гумового кільця кистями рук (на місці та в поєднанні з різними переміщеннями). Відштовхування долонями та пальцями від стіни двома руками одночасно і поперемінно правою та лівою рукою. Упор лежачи - пересування на руках праворуч (ліворуч) по колу, носіння ніг на місці. Те ж, але пересування право і ліворуч, одночасно виконуючи приставні кроки руками і ногами. Багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками (вперед і над собою) і лов (особливу увагу приділити заключному руху кистей і пальців). Багаторазові кидки баскетбольного (футбольного, гандбольного) м'яча у стіну та лов його, ведення м'яча ударом об майданчик. Багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну, поступово збільшуючи відстань до неї, передачі на дальність.

Подання м'яча. Стоячи спиною до гімнастичної стінки, до якої прикріплено гумовий амортизатор, рух рукою як при подачах нижньої прямої, верхньої прямої та бічної. Кидки набивного м'яча однією рукою над головою, стоячи обличчям і боком по напрямку. Вдосконалення ударного руху подачі по м'ячу на гумових амортизатори - багаторазово. Подачі з максимальною силою в тренувальну сітку.

Спеціальних фізичних якостей багато рухливих ігор і особливо естафети, що спеціально відбираються і розробляються для цієї мети. Вони сприяють розвитку швидкості реакції, швидкості переміщення і спритності, швидкості дій у відповідь, переважно розвивають силу, швидкість скорочення м'язів стрибучість [6]. На заняттях фізичною культурою застосування рухливих ігор вказується програмою як допоміжні вправи: з волейболу (ігри з м'ячами, набивними м'ячами, зі скакалкою і т.д.). У навчально-тренувальній роботі з волейболу рухливі ігри та естафети застосовуються як для закріплення прийомів гри у захисті та нападі, так і для навчання тактичним діям.

Спеціально можуть бути підібрані ігри для освоєння переміщень та передач м'яча, а також для орієнтації на зоровий сигнал, що у волейболі дуже важливо. Особливо велике значення мають передачі м'яча. Це один з основних тактичних прийомів при організації гри у нападі.

Навчання у ігровій діяльності. Привчання та навчання в ігровій діяльності здійснюються у таких формах: вправи з техніки у вигляді ігор: «Естафети у стіни» (передачі об стіну зверху, знизу), «М'яч капітану (що веде)», «М'яч у повітрі», «Точно в ціль» (при передачі, подачі, ударах, що нападають) і т.д. [4; 5]. Техніка передачі двома руками зверху (та іншими способами) добре закріплюється в таких іграх, як "М'ячсередньому", "Передав - сідай" (зі зміною відстані), "Не давай м'яч ведучому" (при протидії суперника), "Кидай-біжи" (з наступним переміщенням) та деяких інших.

Підготовчі ігри до волейболу - у них має бути відображена специфіка цього виду спорту. Навчальні двосторонні ігри у волейбол із завданнями, які спрямовані на те, щоб займаються навчилися впевнено застосовувати весь обсяг вивчених прийомів гри та тактичних дій.

Контрольні ігри із завданнями - установками на гру та наступним аналізом ігри. Контрольні ігри, по суті, є проміжною ланкою між навчальними іграми та офіційними змаганнями.

Завдання з техніки.

1. Подача лише нижня (верхня); прийом подачі знизу; через сітку м'яч посилати у стрибку тощо.

2. Вести гру лише в три торкання.

3. Через сітку м'яч направляти до будь-якої точки, крім зони 6.

Обов'язкова вимога під час проведення навчальних ігор – застосування вивченихтехнічних прийомів[6].

Навчання у змагальній діяльності. Волейбол - командний вид спорту, та

Результат участі у змаганнях є результатом колективних зусиль членів команди. Але щоб колективні змагальні дії були ефективними, необхідно, щоб юні гравці індивідуально були добре підготовлені до боротьби змагання.

Цьому сприяють регулярні змагання з фізичної та технічної підготовки,рухомим та підготовчим до волейболу ігор, з волейболу при стовідсотковому охоплення котрі займаються. Змагання ці повинні мати офіційний характер з виявленням та нагородженням переможців, найкращих команд за віком, найкращих гравців. У змаганнях з фізичної та технічної підготовки волейболіст бореться «за себе», тут виховуються дуже важливі бійцівські якості. У рухливих і підготовчих до волейболу іграх ці якості переносяться в колективні дії, що в подальшому позитивно позначається на «волейбольній» підготовці.

Змагання з фізичної підготовки. У програму змагань з спеціальної фізичної підготовки входять вправи швидкісно-силового характеру: стрибок вгору з місця та з розбігу поштовхом двох ніг; п'ятірний, десятирний стрибок із місця; біг 5х6 м, 6х10 м, 92 м зі зміною напрямку – до 6 точок волейбольного майданчика («ялинка»); кидки набивного м'яча 1 (2) кг двома руками через голову в стрибку на дальність, через волейбольну сітку на точність.

Змагання з рухливих ігор. До програми таких змагань включаються рухливі ігри; ігри, підготовчі до спортивних ігор; естафети, в яких проявляються швидкість дій у відповідь, швидкість переміщення і перемикання в діях, спритність.

Таким чином, ми знаємо, що процес морфофункціонального розвитку дітей шкільного віку певною мірою залежить від зовнішніх умов життя та характеру здійснюваної учнями діяльності, значною мірою від спрямованого використання коштів фізичної культури. Вміле застосування спеціально підібраних та правильно дозованих фізичних вправ у період посиленого розгортання природного морфофункціонального розвитку сприяє стимулюванню, упорядкуванню та інтенсифікації відповідних процесів, досягненню зрештою значного підйому функціональних можливостей всіх систем організму. На пізніших вікових етапах, коли піки природного розвитку тих чи інших функцій прострочені, досягти подібних результатів важко і навіть неможливо [1].

До навчання гри у волейбол необхідно починати з 11-12-річного віку. Для цього віку характерний бурхливий розвиток організму дітей, збільшення росту, маси та сили м'язів.

У віці 11-12 років посилено розвиваються увага, пам'ять, воля, швидкість мислення. Зростає здатність до сприйняття, запам'ятовування складних рухів, аналізу своїх дій. Діти, зосереджуючи увагу, здатні виконувати складні руху та покращувати їх якість. Слід, однак, пам'ятати, що у цьому віці дитячому організму властиво не тільки швидка втома, а й швидке відновлення працездатності, тому при навчанні необхідно якнайбільше урізноманітнити вправи.

Література

1.Апанасенко Г.Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків. - Київ: Здоров'я, 1985. - 80 с.

2. Волейбол. Підводять вправи/Ю.В. Кагілєв / / Фізична культура в школі. – 2004. – N 3. – С. 17-19.

3.Радченко О.В. Тактична підготовка волейболістів. Методичні вказівки для студентів, викладачів фізичного виховання. / О.В.Радченко, Л.М.Носарчук, С.В.Радченко. - Луцьк: ЛДТУ, 2007. – 32 с.

4.Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу / Борисов О. О. – К. : «Люксар», 2004. – 664 с.

5.Довбиш В.І. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. / В.І. Довбиш, П.А. Баранец, С.С. Єрмаков. 2009. № 1. С. 60.

6.Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / Линник А. М. – К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 54 с.

7.Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри / М. М. Медвідь, С. М. Попов. – Запоріжжя : ЗНУ, 2010. – 87 с.

References

1.Apanasenko H.L. Fyzycheskoe razvytye detey y podrostkov. – Kyev : Zdorov'e, 1985. – 80 s.

2.Voleybol. Podvodyashchye uprazhnenyya YU.V. Kahylev Fyzycheskaya kul'tura v shkole. - 2004. - N 3. - S. 17-19.

3.Radchenko O.V. Taktychna pidhotovka voleybolistiv. Metodychni vkazivky dlya studentiv, vykladachiv fizychnoho vykhovannya. / O.V.Radchenko, L.M.Nosarchuk, S.V.Radchenko. - Luts'k: LDTU, 2007. – 32 s.

4.Borysov O. O. Osnovy teoriyi i metodyky vykladannya voleybolu i futbolu / Borysov O. O. – K. : «Lyuksar», 2004. – 664 s.

5.Dovbysh V.I. Metodyka rozvytku sprytnosti na pochatkovomu etapi navchannya voleybolu. Fizychne vykhovannya studentiv tvorchykh spetsial'nostey.. 2009. № 1. S. 60.

6.Lynnyk A. M. Metodychni rekomendatsiyi z voleybolu: dlya studentiv usikh spetsial'nostey dennoyi formy navchannya / Lynnyk A. M. – K. : Natsional'na akademiya statystyky, obliku ta audytu, 2012. – 54 s.

7.Medvid' M. M. Voleybol: metodyka pochatkovoho navchannya tekhnichnym diyam hry Zaporizhzhya : ZNU, 2010. – 87 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).10
УДК 378:37.03-057.87(045)

Вржесневський І. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Національний авіаційний університет, Київ
Орленко Н. А.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний авіаційний університет, Київ
Ракитіна Т. І.
Національний авіаційний університет, Київ
Янішевський Ю. В.
Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ

СПЕЦИФІКА СПРИЙНЯТТЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ РУХОВОГО ДОСВІДУ У ПЕДАГОГІЦІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ФІЗИЧНИХ ЗУСИЛЬ

В педагогічній традиції фізичного виховання недостатньо представлено такий істотний фактор як «особистий руховий досвід». Нехтування зазначеним фактором впливу суттєво знижує ефективність педагогічного процесу нашої дисципліни. У роботі запропоновано авторське бачення ролі рухового досвіду людини у комунікативному полі фізичного виховання та у формовані «ставлення» особистостей до регулярних фізичних навантажень. Митою дослідження є експлікація значущості взаємодії психофізіологічних, педагогічних та антропологічних чинників особистого рухового досвіду у контексті сприйняття фізичних зусиль, відповідно до специфіки рольової комунікації у фізичному вихованні. За результатами аналізу та узагальнення педагогічного досвіду, тестування і анкетного опитування був запропонована наступна послідовність набуття рухового досвіду людини: «початковий», «базовий», «достатній», «достатній плюс» з наданням відповідних дефініцій.

Висновки:

- *відсутність адекватного особистого рухового досвіду ставить, на певному етапі, під сумнів суб'єктивність студента у педагогічному процесі фізичного виховання;*
- *розшарування контингенту тих, хто займається за особистим руховим досвідом знижає ефективність занять з фізичного виховання;*
- *викладач фізичного виховання повинен свій руховий досвід адаптувати до загального поля педагогічної практики фізичного виховання.*

Ключові слова: *фізичне виховання, фізичне навантаження, руховий досвід, рефлексія, сприйняття, комунікація.*

Vrzhesnevskyi Ivan, Rakitina Tatiana, Orlenko Natalia, Yanishevskyi Yuriy Specifics of perception and assessment of motor experience in the pedagogy of motor activity and physical effort. *In the pedagogical tradition of physical education, such an important factor as "personal movement experience" is not sufficiently represented. Neglecting the specified influencing factor significantly reduces the effectiveness of the pedagogical process of this discipline. The author's vision of the role of a person's motor experience in the communicative field of physical education and in the formed "attitudes" of an individual towards regular physical exertion is proposed in the work. The purpose of the study is to explain the significance of the interaction of psychophysiological, pedagogical and anthropological factors of personal motor experience in the context of the perception of physical efforts, in accordance with the specifics of role communication in physical education.*

The multifaceted effects of personal movement experience in the context of forming an attitude to physical education are revealed. According to the results of testing and a questionnaire survey (regarding key elements of attitude to physical education