

## **Організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів академії**

Хассай Д. В.- к.т.н.,ст.викладач

Мілаєв О. І.-ст. викладач

Міщенко А. Д.- ст. викладач

*Таврійський державний агротехнологічний університет*

Тел. (0619) 44-03-09

*Анотація.* В статті розглянута організація і методика проведення занять з волейболу серед студентів вищих навчальних закладів.

*Ключеві слова:* волейбол, гра, майданчик, техніка гри, план- конспект, вправи, попередній облік, поточний облік, підсумковий облік, вступні заняття, учбове заняття змішане заняття, тренувальне заняття, контрольне заняття.

Волейбол для студентів та молоді є важлива частина фізичного виховання у всіх регіонах України. Волейбол - поширена, улюблена гра у нашій країні. Її популярність пояснюється можливістю кожного з учасників виявити у грі свої фізичні якості, спортивне вміння для досягнення колективного успіху. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Колективний характер гри розвиває такі якості, як дружбу, прагнення до взаємодопомоги, товариську.

*Організаційні форми проведення занять:*

1. Учбова форма - заняття по волейболу по групах та навчально-тренувальні заняття.
2. Неурочна форма - індивідуальні заняття по завданню викладача, самодіяльні групові, організаційні групові заняття, спортивні змагання та свята.

**Типи занять.** В залежності від завдань заняття поділяють на:

- **вступні** заняття, які проводяться на початку занять з волейболу, де студенти знайомляться з умовами занять, вимогами та повідомленнями теоретичних знань;
- **учбове** заняття, яке передбачає вивчення нового матеріалу з допомогою підготовчих вправ;
- **змішане** заняття набуло найбільшого розповсюдження в усіх групах. На цих заняттях удосконалюється матеріал попереднього заняття та вивчається новий;
- **тренувальне** заняття, головною метою якого є розвиток фізичних якостей та підведення загальної працездатності;
- **контрольне** заняття проводиться по закінченню даної теми з метою обліку успішності студентів по оволодінню технічних вправ. Підсумкові нормативи визначаються викладачами.

*Організація та методика проведення учбової роботи.*

Якість проведення учбової роботи багато в чому залежить від організації та попередньої роботи викладача. Кафедра фізичного виховання повинна мати необхідний інвентар та обладнання для занять по волейболу.

Викладач з перших занять виховує у студента дбайливе ставлення до майна. На першому курсі заняття починаються з вступного уроку: 15-20 хв. відводяться на бесіду, де студентам

розповідають про інвентар, одяг, гігієну занять, техніку безпеки. Не слід одразу на першому занятті починати вивчення техніки гри. Навчання технічним прийомам слід починати з підготовчих вправ.

#### *Методика проведення теоретичних занять.*

Програма передбачає ознайомлення студентів з теоретичними відомостями, що відбуваються у формі бесід на початку заняття. Це забирає 4 - 5 хвилин, а решта теоретичних знань передається безпосередньо на заняттях.

Теоретичні знання можна повідомити і в основній частині заняття, в паузах між завданнями. Під час заняття повідомляють про техніку виконання вправи. Такі відомості можна зразу виконувати на практиці та перевіряти під час заняття.

#### *Облік успішності студентів.*

Існують три види обліку: **попередній, поточний та підсумковий.**

- **Попередній облік** проводиться на перших заняттях з метою визначення підготовки студентів.

- **Поточний облік** проводиться на усіх рівнях. Регулярна оцінка знань, вмінь та навичок, результати виконання учбових нормативів стимулюють студентів до поліпшення особистих досягнень. Поточний облік проводиться по вибірковій схемі за оцінками елементів техніки у 5-8 студентів на кожному занятті.

- **Підсумковий облік** проводиться в кінці семестру або по закінченню розділу даної теми на одному з останніх занять. Виставляється оцінка за техніку виконання різних технічних прийомів.

**Документом обліку** учбової роботи на кафедрі фізичного виховання та спорту є журнал, куди заносяться дані про успішність та відвідування студентами занять. На спеціальній сторінці позначають результати здачі нормативів.

#### *Вимоги до занять з волейболу*

Успішне проведення занять залежить від правильної організації та виконання наступних вимог:

1. На кожному занятті необхідно вирішувати оздоровчі та учбові завдання. Загальні завдання виконуються на всіх заняттях, а часткові на окремих.

2. Кожне заняття повинно продовжувати попереднє і бути пов'язане з наступним, але у той же час повинно бути цільним та закінченим.

3. Зміст матеріалу, навантаження та методика повинні відповідати задачам, віку, фізичному розвитку та підготовці студентів.

4. Заняття повинно бути цікавим, захоплюючим та спонукати до активної діяльності.

#### *Вимоги до місця занять*

Правильний вибір місця занять має важливе значення. В учбових закладах заняття проводяться у спортивному залі або на спортивному майданчику в залежності від кліматичних умов.

**Учбовий майданчик** - місце, де проводяться заняття по навчанню техніки гри. Розмір майданчика повинен відповідати вимогам правил змагань з волейболу. Висота сітки повинна змінюватись згідно з віком студентів, які займаються на занятті.

Так, для студентів - 2,20 м. 2,35 м 2,43 м

для дівчат 2,10 м. 2,20 м 2,24 м

### *МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТТЯ. СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ.*

Кожне заняття складається з трьох частин, кожна з яких має своє спеціальне призначення: часткові завдання, головні засоби, виховні задачі, навчальні та оздоровчі з обов'язковим дотриманням фізіологічних вимог на протязі усього року.

**Перша частина** заняття - підготовча.

**Основне призначення** - організувати студентів, підготувати їх до фізичних вправ та завдань. Пояснення завдань, підготовка до фізичного навантаження (розминка).

**Головні засоби:** загальнофізичні та спеціальні вправи.

**Друга частина** - основна.

**Основне призначення** - вивчення основ техніки, вдосконалення, підвищення тренуваності та заснування тактики.

**Окремі завдання** - вивчення спортивної техніки, удосконалення у різних умовах, розвиток якостей, опанування тактичних дій.

**Третя частина** - заключна.

**Основне призначення** - організоване закінчення заняття.

**Головні засоби** - перевірка усіх студентів, підсумок заняття.

### *МЕТОДИЧНІ ВИМОГИ ДО ЗАНЯТТЯ*

1. Підготовча частина заняття починається з шиккування студентів.

Розминка: загально фізичні неспеціальні вправи. Це дозволяє підготувати до вирішення задач основної частини заняття.

2. У основній частині заняття, в залежності від типу заняття, проводиться вивчення техніки гри або окремих елементів. Техніка вивчається на майданчику, а далі закріплюється в учбовій грі. В процесі занять студенти поступово готуються до здачі контрольних нормативів.

3. У заключній частині заняття окремо звертається увага на спеціальні вправи, які допомагають формуванню у студентів правильної постанови.

4. Для послідовного проведення програмою контрольних нормативів заняття потрібно керуватися програмою, поурочним планом, графіком проходження учбового матеріалу та конспектом заняття.

### *ОФОРМЛЕННЯ ПЛАНУ-КОНСПЕКТУ ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ*

Для підготовки і проведення заняття викладач складає план-конспект.

**У першій главі** зазначається частина заняття (римською цифрою) і номер вправ.

**У другій главі** записуються вправи відповідно з прийнятою термінологією, включаючи естафети та ігри (у скороченому вигляді)

**У третій главі** вказується дозування вправ. Воно може визначатися кількістю повторень, часом виконання, довжиною дистанції.

**У четвертій главі** відображаються конкретні шляхи рішення кожної задачі: методи організації студентів, порядок виконання вправ, розташування студентів, методичні прийоми, вказівки, розпорядження, що забезпечують безпомилкове виконання вправ, ефективне оволодіння елементами техніки і її узгодження, характерні особливості тієї або іншої вправи.

### *АНАЛІЗ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ:*

1. На кожному занятті повинні вирішуватися оздоровчі, навчальні і виховні завдання.

2. Зміст навчального матеріалу повинен відповідати навчальній програмі.
3. Якість словесного методу і запропоновані засоби наочності.
4. Оптимальність методів організації студентів.
5. Постановка посильних задач перед студентами.
6. Рівень відповідальності вибраних засобів, методів, задачами занять студентів та їх підготовленості.
7. Конкретне розв'язання кожної задачі.
8. Оптимальна тривалість кожної частини заняття.
9. Вибір вправ.
10. Методична послідовність виконання вправ.
11. Наявність ігрового методу та відповідальність ігор задачам уроку.
12. Загальна моторна цільність заняття.
13. Оптимальність навантаження.
14. Наявність конспекту занять.
15. Відповідність використовуваних вправ, засобів, методів конспекту заняття.

#### *ОРГАНІЗАЦІЙНІ:*

1. Свочасний початок і закінчення заняття, відповідність інтервалів частин заняття (згідно конспекту).
2. Дисципліна і чіткість виконання вправ.
3. Організаційні вправи.
4. Вибір місця, і чіткість команд, розпоряджень і зауважень.
5. Кваліфікаційний показ і пояснення різних вправ.
6. Підтримка інтересу студентів до занять.
7. Правильність термінології, що використовується на занятті.
8. Дотримання правил безпеки.

*Таким чином* саме такі підходи дозволяють найбільш раціонально використовувати таку форму навчання, де студент отримує навички гри волейбол, виявити у грі свої фізичні якості, спортивне вміння. Це виховує ініціативу, винахідливість, рішучість, орієнтування в діях. Діяльність викладача на всіх етапах організації і проведення занять з волейболу повинен прагнути до 100% загальної щільності заняття. Моторна щільність в навчальних заняттях повинна бути 50%, а в тренувальних 70-80 %.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Желєзняк Ю. Д. 120 уроків по волейболу / Ю. Д. Желєзняк - М., ФіС 1965
2. Піменов М. П. Волейбол / М. П. Піменов - К., „Здоров'я" 1975
3. Волков Л. В. Фізическое воспитание учащихся / Л. В. Волков - К., Рад. Школа 1988
4. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В. Ф. Новосельский, 1989
5. Столітенко В. В. Фізичне виховання у школі / В. В. Столітенко, В. Г. Ареф'єв - К., Рад. Школа 1997
6. Демчишин А. А. Волейбол гра для усіх / А. А. Демчишин, - К. Здоров'я 1986
7. Демчишин А. А. Підготовка волейболі / А. А. Демчишин, Б. С. Пилипчик, - К. Здоров'я 1979
8. Івойлов А. В. Волейбол / А. В. Івойлов, - М. ФіС. 1981

9. Беяева А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры./ Беяева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ВОЛЕЙБОЛА  
СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Хассай Д. В., Милаев А. И., Мищенко А. Д.

*Аннотация.* В статье рассмотрена организация и методика проведения занятий с волейболу среди студентов высших учебных заведений.

**THE ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING CLASSES ON  
VOLLEYBALL AMONG UNIVERSITY STUDENTS.**

D. Khassay, O. Milaev, A. Mischenko

*Summary*

The paper considers of the organization and method of conducting classes on volleyball among university students.