

УДК 796

Шуба Л.В.¹, Омок Г.А.², Скиба І.С.³

^{1, 2} канд. пед. наук, доцент, НУ «Запорізька політехніка»

³ студ., НУ «Запорізька політехніка»

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. Волейбол є важливим елементом фізичного виховання школярів, сприяючи розвитку координації, сили, витривалості та соціальних навичок. Гра має оздоровчий ефект, покращує психоемоційний стан та формує командну роботу. Завдяки доступності та динамічності волейбол є ефективним засобом фізичного розвитку й активного способу життя учнів.

Ключові слова: школяр, уроки з фізичної культури, спортивні ігри.

Abstract. Volleyball is a key element of school physical education, enhancing coordination, strength, endurance, and social skills. The game has a health-improving effect, boosts emotional well-being, and fosters teamwork. Due to its accessibility and dynamic nature, volleyball serves as an effective tool for students' physical development and active lifestyle promotion.

Keywords: student, physical education lessons, sports games.

У системі фізичного виховання школярів волейбол займає важливу позицію. Цей вид спорту входить до програми з фізичної культури загальноосвітніх шкіл як окремий розділ. Він є невід'ємною складовою уроків фізичної культури, факультативних занять, оздоровчих заходів та спортивних ігор, що проводяться як у межах навчального процесу, так і позаурочно [1, 2].

Волейбол є одним із найпопулярніших і наймасовіших видів спорту, що здобув світове визнання. Його відрізняють прості правила, мінімальні вимоги до обладнання, високий оздоровчий ефект, динамічність і доступність. Завдяки нескладним правилам та потужним ігровим елементам цей вид спорту можна освоювати вже з 5-го класу. Волейбол позитивно впливає на фізичний стан дітей, сприяючи їхньому гармонійному розвитку [2, 3].

Ця гра має широкий спектр рухових дій. Щоб успішно грати у волейбол, необхідно швидко бігати, змінювати напрямок і темп руху, високо стрибати, а також мати силу, спритність і витривалість. Постійні зміни ігрових ситуацій формують здатність до швидкого опанування нових рухових навичок та адаптації до змінних умов гри. У процесі освоєння технічних прийомів поступово зростає складність координаційних завдань, що вимагає від учнів точності рухів та вміння миттєво реагувати на зміну ситуації [1-3].

Загалом волейбол як командний вид спорту сприяє розвитку у школярів важливих умінь та навичок, необхідних не лише у спортивній діяльності, а й у подальшому житті та професійній сфері [1,2].

Тема волейболу у фізичному вихованні школярів є доволі обширною. Розглянемо основні напрямки дослідження у цій сфері діяльності:

1. Вплив волейболу на фізичний розвиток дітей:

- поліпшення координації рухів, витривалості та спритності.
- зміцнення опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи.
- формування правильної постави та профілактика сколіозу.
- підвищення рівня загальної фізичної підготовки.

2. Психологічні та соціальні аспекти волейболу:

- розвиток командної роботи та комунікативних навичок.
- формування лідерських якостей і вміння приймати рішення в стресових ситуаціях.

- вплив на емоційний стан: зменшення стресу та покращення настрою.

- виховання дисципліни, відповідальності та стратегічного мислення.

3. Методика викладання волейболу у школі:

- ефективні методи навчання основних технічних прийомів (подача, прийом, передача, нападний удар).

- використання ігрового підходу у навчанні.
- адаптація тренувального процесу для різних вікових груп.
- організація змагань та спортивних заходів у школах.

4. Волейбол у системі фізичного виховання та оздоровлення:

- використання волейболу у корекційній фізичній культурі для дітей з особливими освітніми потребами.

- волейбол як засіб профілактики гіподинамії серед школярів.

- включення елементів волейболу у фізкультурно-оздоровчі програми.

- поєднання волейболу з іншими видами спорту для всебічного

розвитку дітей.

5. Сучасні тенденції у навчанні волейболу:

- використання цифрових технологій та інтерактивних методів у навчанні.

- впровадження нових методик тренувань, спрямованих на підвищення ефективності гри.

- врахування психологічних особливостей дітей при навчанні волейболу.

- розвиток пляжного волейболу як альтернативного варіанту спортивної активності [1-3].

Висновок. Волейбол є не просто грою, а комплексним засобом фізичного, психологічного та соціального розвитку школярів. Його популярність та ефективність обумовлені поєднанням доступності, динамічності та оздоровчого ефекту. Завдяки правильному методичному підходу цей вид спорту може стати ключовим елементом фізичного виховання, допомагаючи формувати здорове покоління активних, впевнених у собі та соціально адаптованих молодих людей.

Список використаних джерел

1. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернівці: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.

2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

3. Shuba L, Shuba V. Individual approach in motor abilities development for 9-11 year old female volleyball players. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія No 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Випуск 3 (148) 22. С 10–13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3\(148\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3(148).02).