

Носко М.О., Архипов О.А.

Чернігівській національній педагогічній університет імені Т.Г. Шевченка  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З РОЗДІЛУ: СПОРТИВНІ ІГРИ (ВОЛЕЙБОЛ)

В роботі розглядаються основні принципи розробки фонду кваліфікаційних завдань з розділу: спортивні ігри (волейбол) за кредитно-модульною технологією з дисципліни „Фізичне виховання”.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спортивні ігри (волейбол), фонд кваліфікаційних завдань, навчальні елементи, рухові тестові завдання.

**Носко Н.А., Архипов А.А. Организация занятий по физическому воспитанию студентов в разделе: спортивные игры (волейбол).** В работе рассматриваются основные принципы разработки фонда квалификационный заданий из раздела спортивные игры (волейбол) по кредитно-модульной технологии дисциплины «Физическое воспитание».

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивные игры (волейбол), фонд квалификационных задач, элементы обучения, двигательные тестовые задания.

**Nosko M.O., Arkhyrov O.A. Organization of physical education students in section: sports games (volleyball).** The article deals with the basic principles of the Development Fund of qualification tasks in the Sports Games (volleyball) section through the use of the credit module technology in the subject of “physical education”. In general, the programme includes material in volleyball during 7 terms and divides it in each year into two units: autumn-winter and spring-summer ones. The article provides examples of the qualification tasks of three classes (# 157, 158, 159) for the students of the third year of studying. Material in volleyball is used in accordance with the didactic principles of intelligibility, consistency and systematic character. The process of mastering the game of volleyball in the first year begins with the learning the technique of special running and jumping exercises, sports walking and long distance running. During the next years of studying material is getting more complicated, both as far as the coordination aspect is concerned, and in the intensity of the performance, including such technical elements, as passing the ball, accepting it, transfer of the ball for the attack, forward actions, the movement of the whole team. Special attention is paid to the achieving of training effect from the use of volleyball means for the improvement of the speed, movements of increased amplitude, speed-strength qualities, and development of general and specialized endurance. In the process of studying material in volleyball one of the dominant aspects is the use of this game for improving health, the forming of the students’ skills to make health improving programmers, to control their own body condition and the changes, which take place after playing volleyball.

**Key words:** physical education, sports games (volleyball), the fund of qualification tasks, educational items, moving test tasks.

**Актуальність:** Вища освіта в Україні прямує до єдиного Європейського освітнього простору. Це надає студентам освітньої мобільності та спроможності випускників вищих навчальних закладів до працевлаштування в межах загального Європейського ринку праці. „Болонська реформа” відкриває принципово нові можливості в організації навчального процесу

**Задача роботи:** розробка фонду кваліфікаційних завдань (КЗ) з розділу „Волейбол” за кредитно-модульною технологією з дисципліни „Фізичне виховання”.

**Мета роботи:** підвищити функціональні можливості організму студента, цілеспрямовано впливаючи на розвиток фізичних якостей та поліпшуючи між’язову та внутрішньом’язову координацію.

Особливості впровадження кредитно – модульної системи з дисципліни „Фізичне виховання” розділу „Волейбол” стосувались наступного: розробка навчальних елементів (НЕ) та фонду КЗ, визначення рухових тестових завдань, розробка підвідних вправ для виконання відповідних тестів. Розподіл навчального часу за семестрами з розділу „Спортивні ігри” (табл. 1) виконано згідно робочих навчальних програм [1, 3, 5].

Таблиця 1

Розподіл годин з розділу „Спортивні ігри”

Розділ програми	Всього годин	Кількість годин у семестрі						
		I	II	III	IV	V	VI	VII
3. Спортивні ігри	140	20	20	20	20	24	16	20
Кількість модульних контролів та їх номери	4	МК № 1, 3	-	МК № 6	-	МК № 10	МК № 12	МК № 13

Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 1, маємо чотири окремих модуля з розділу Спортивні ігри – логічно завершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу. Розробка фонду кваліфікаційних завдань (КЗ) має наступний алгоритм:

- 1) формування модулів; визначення НЕ шляхом структурної декомпозиції навчального матеріалу;
- 2) визначення 3-5 рухових тестових завдань;
- 3) формування для кожного тесту 3-5 ситуаційних завдань (спеціальних вправ) та 4-10 підвідних вправ;
- 4) планування тем практичних занять та проходження навчального матеріалу відповідно тем НЕ, підвідних вправ, інших розділів програми з ФВ, матеріально-технічного забезпечення, пори року, погодних умов та ін.

Таким чином, фонд КЗ розділу „Волейбол” формується за структурно-логічною схемою, представленою на рис. 1. Відповідно розподілу навчальних годин, поданому у табл. 1, маємо сім окремих модулів розділу „ Волейбол ” – логічно завершених частин теоретичного та практичного навчального матеріалу (табл. 2) виконано згідно впровадженій робочій навчальній програмі Архипова О.А. (2004-2013 роки) [1, 3]. Кожен модуль має свої навчальні елементи (НЕ), які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на нього припадає від двох до п'яти практичних занять (4-10 годин). Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням засвоєння студентом матеріалу модуля, на які виділено 4 год. Таким чином кожен модуль має свої НЕ, які мають бути засвоєні студентами. Залежно від складності НЕ на його виконання припадає від двох до восьми практичних занять (4 -16 годин). Проходження кожного модуля завершується модульним контролем – тестуванням (засвоєння студентом матеріалів модуля), на що виділено два заняття (4 години). Перелік НЕ та їх відношенням до модулів поданий у таблиці 2.

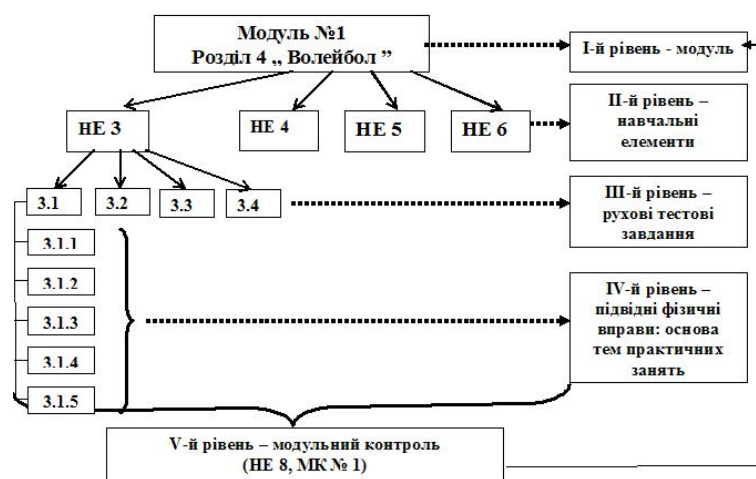


Рис.1. Структурно-логічна схема фонду КЗ, модуля №1 з розділу „Волейбол”

Таблиця 2

**Повний орієнтовний перелік навчальних елементів з розділу: “Спортивні ігри”**

№ з/п	Назва навчального елемента	№ заняття	Кількість годин
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 1 (волейбол)</b>			
7	<b>Вправи загального розвитку спеціальні підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.</b>	17-24	16
8 МК 1	1. Техніка переміщення волейболістів на площадці. 2. Передача м'яча двома руками зверху (ч: 8р., ж: 5р.). 3. Передача м'яча двома руками знизу (ч: 5р., ж: 4р.).	25, 26	4
<b>Курс 1. Семестр 1, модуль 3 (футбол)</b>			
18	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	49-56	16
19 МК 3	Удар по м'ячу зовнішньою, внутрішньою стороною стопи (ч: 20-25 м, ж: 10-15 м).	57, 58	4
<b>Курс 2. Семестр 3, модуль 6 (баскетбол)</b>			
30	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів.	89-92	8
31	Основи техніки та тактики гри в баскетбол.	93-96	8
32	Тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.	97, 98	4
35 МК 6	Ведення м'яча з центра до штрафної лінії з зупинкою та кидком м'яча в кошик (2 спроби).	107, 108	4
<b>Курс 2. Семестр 3, модуль 7 (настільний теніс)</b>			
41	Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.		8
42	Тактика гри у настільному тенісі.		8
43 МК 6	1. Подача м'яча через сітку (5 разів). 2. Перебивання м'яча через сітку (20 разів).		4
<b>Курс 3. Семестр 5, модуль 10 (волейбол)</b>			
56	Навчання стійкам та переміщенням	157-158	4
57	Навчання передачі м'яча двома руками зверху	159-163	10
58	Навчання передачі м'яча двома руками знизу	164-168	10
63	Навчання нижньої прямої подачі	179, 180	4
<b>Курс 3. Семестр 6, модуль 12 (волейбол)</b>			
71	Навчання верхньої прямої подачі	197-198	4
72	Навчання прийому подачі	199-201	6

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

73	Навчання нападаючому удару	202-204	6
79	Навчання нападаючому удару в стрибку	215, 216	4
Курс 4. Семестр 7, модуль 13( волейбол)			
82	Навчання блокуванню.	223, 224	4
83	Навчання командним техніко-тактичним діям в нападі	225-228	8
84	Навчання командним техніко-тактичним діям в захисті.	229-232	8

У таблиці 3 подані види випробувань модульних контролів з розділу „Волейбол”

Таблиця 3

**Приблизні нормативні оцінки фізичної підготовленості з розділу №3: “Спортивні ігри” (волейбол)**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали *				
			5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
1	Передача м'яча двома руками зверху. Кількість разів.	Ж	8	7	6	5	2
		М	10	8	6	4	2
2	Передача м'яча двома руками знизу. Кількість разів.	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1
3	Передача м'яча двома руками в парах. Кількість разів.	Ж	8	7	6	5	4
		М	10	9	8	7	6
4	Подача м'яча будь яким способом. Кількість разів (з 5 подач).	Ж	4	3	2	1	0
		М	5	4	3	2	1

\* *Примітка:* контрольні нормативи для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть бути знижені до 10%.  
Нижче наводимо приклад фонду КЗ для студентів 3 курсу [2-4, 6-20].

**Навчальні елементи та кваліфікаційні завдання для 3 курсу  
(семестр 5, модуль 10)**

*НЕ № 56 (Тема 56). Навчання стійкам та переміщенням (№№157, 158; 4 год.)*

*Рухові тестові завдання.*

56.1. Виконати вихід в стійку під час переміщень та поворотів.

56.2. Виконати переміщення приставними кроками: по 4 кроки вперед, вправо, назад, вліво.

56.3. Виконати стрибок після одного кроку вперед.

*Ситуаційні завдання до тесту 56.1.*

1. Виконання стійки з різних положень.

2. Відпрацювання виконання виходу в стійку.

*Підвідні вправи до тесту 56.1.*

56.1.1. Стійка – це вихідне положення волейболіста, найбільш зручне для виконання наступних дій.

Техніка виконання: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш». Викладач показує техніку виконання стійки наочно.

Вправа на закріплення виконання ігрової стійки волейболіста: студенти шикуються у шеренгу по 7-8 чоловік на лицьовій лінії волейбольного майданчика обличчям до сітки. По сигналу виконати – крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором.

*Методичні рекомендації.* Включати під час розминки на кожному занятті. Звернути увагу на одночасне приземлення обох стоп.

56.1.2. Стрибок вперед з одного кроку у стійку.

56.1.3. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.

56.1.4. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок вгору поштовхом двох ніг.

56.1.5. По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки вихід у стійку.

56.1.6. В стійці, приставні кроки вправо-вліво (кроком вперед – назад).

56.1.7. В стійці, перехресно кроки вправо-вліво; подвійний крок вперед – назад.

*Ситуаційні завдання до тесту 56.2.*

1. Виконання спеціальних бігових вправ у волейболі.

2. Відпрацювання переміщення в стійці.

*Підвідні вправи до тесту 56.2.*

56.2.1. Звичайний біг волейболіста обличчям вперед.

56.2.2. Приставні кроки вперед, назад, вправо, вліво.

56.2.3. Перехресні кроки.

56.2.4. Біг спиною вперед.

56.2.5. Повільний біг з зупинкою і прийняттям основної стійки.

56.2.6. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу і прийняттям стійки.

56.2.7. В стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.

56.2.8. В стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, вправо, вліво.

56.2.9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

*Ситуаційні завдання до тесту 56.3.*

1. Виконання спеціальних стрибкових вправ.
2. Виконання спеціальних стрибкових вправ із махом руками.
3. Виконання відштовхування в поєднанні з приземленням.

*Підвідні вправи до тесту 56.3.*

56.3.1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, в сторону, вгору-назад.

56.3.2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.

56.3.3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.

56.3.4. Стрибок з місця вгору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.

56.3.5. Стрибок з місця вгору з махом руками з поворотом на 90, 180, 360 градусів.

56.3.6. Стрибок в глибину з гімнастичної лави.

56.3.7. Стрибок після одного кроку вперед у бік.

56.3.8. Стрибок з підкидного містка.

56.3.9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком вгору з замахом рук і точним приземленням.

56.3.10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок вгору – переміщення назад спиною до лінії нападу, зупинка в стійці, стрибок вгору.

### Заняття № 157

*Тема 56.* Навчання стійкам та переміщенням.

*Мета* – формування у студентів практичних навичок виконання волейбольної стійки з різних положень.

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання волейбольної стійки.
2. Навчити переміщенню в стійці.
3. Удосконалення виходу в стійку з різних положень та переміщення в стійці у двосторонній грі «Піонербол».

*Структура заняття:*

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шиккування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати переміщення приставними кроками: по 4 кроки вперед, вправо, назад, вліво.

1. Ознайомити з технікою виконання волейбольної стійки – 20 хв.

Стойка – це вихідне положення волейболіста, найбільш зручне для виконання наступних дій (рис. 2).

Техніка виконання стійки: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш» (Рис. 2). Викладач показує техніку виконання стійки наочно.



Рис. 2. Стойка волейболіста. Волейбольний «ковш» - положення кистей при виконанні передачі та прийому м'яча двома руками зверху

Вправа на закріплення виконання ігрової стійки волейболіста: студенти шикуються у шеренгу по 7-8 чоловік на лицьовій лінії волейбольного майданчика обличчям до сітки. По сигналу виконати – крок вперед та підстрибування з приземленням на дві ноги, стопи на одній лінії. Вправа виконується з багаторазовим повтором.

*Методичні вказівки.* Включати під час розминки на кожному занятті. Звернути увагу на одночасне приземлення обох стоп.

- 1.1. Стрибок вперед з одного кроку у стійку.
- 1.2. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.
- 1.3. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок вгору поштовхом двох ніг.
- 1.4. По лицьовій лінії біг із зони 1 в зону 6, зупинка, поворот до сітки вихід у стійку.
- 1.5. В стійці, приставні кроки вправо-вліво (кроком вперед – назад).
- 1.6. В стійці, перехресно кроки вправо-вліво; подвійний крок вперед – назад.

*Методичні вказівки.* Слідкувати за правильним виконанням виходу в стійку.

2. Навчити переміщенню в стійці.

- 2.1. Звичайний біг волейболіста обличчям вперед.
- 2.2. Приставні кроки вперед, назад, вправо, вліво.
- 2.3. Перехресні кроки.
- 2.4. Біг спиною вперед.
- 2.5. Повільний біг з зупинкою і прийняттям основної стійки.
- 2.6. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу і прийняттям стійки.
- 2.7. В стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
- 2.8. В стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, вправо, вліво.
- 2.9. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

*Методичні вказівки.* Надалі спеціальні бігові вправи можна включати під час розминки.

3. Удосконалення виходу в стійку з різних положень та переміщення в стійці у двосторонній грі – 20 хв.

3.1. «Піонербол» – рухлива гра схожа за правилами з волейболом.

Гра проводиться на волейбольному майданчику волейбольним м'ячем.

Замість виконання основних технічних дій у волейболі (подачі, передачі, нападаючих ударів та ін.) використовують кидки та ловлю м'яча.

Після засвоєння навчального матеріалу, викладач поступово ускладнює умови та правила гри, тобто додає волейбольні технічні дії.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на ловлю м'яча студентами після виконання виходу в стійку, правильність переміщення в стійці.

*Заключна частина – 5 хв.*

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати вихід в стійку з різних положень;
- виконати переміщення в стійці;
- виконати стрибки на скакалці.

Заняття № 158

*Тема 56.* Навчання стійкам та переміщенням.

*Мета –* формування у студентів практичних навичок виконання спеціальних стрибкових вправ у волейболі.

*Задачі:*

1. Закріпити переміщення в стійці.
2. Навчити спеціальним стрибковим вправам у волейболі.
3. Удосконалити рухові уміння у двосторонній грі «Піонербол».

Структура заняття:

*Підготовча частина – 15 хв.*

Шиккування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.

Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, спеціальні бігові вправи, загально-розвиваючі вправи в русі, відновлення дихання – 10 хв.

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести:* Виконати стрибок після одного кроку вперед.

1. Закріпити переміщення в стійці.

- 1.1. Стрибок вперед з одного кроку у стійку.
- 1.2. Від лінії нападу подвійним кроком (стрибком) зупинитися біля сітки, поворот вихід у стійку.
- 1.3. За сигналом (з бігу) зупинитися в стійку, виконати стрибок вгору поштовхом двох ніг.
- 1.4. Повільний біг з зупинкою і прийняттям основної стійки.
- 1.5. Рівномірний біг із зупинкою по слуховому або візуальному сигналу і прийняттям стійки.
- 1.6. В стійці переміщення по периметру майданчика обличчям до сітки.
- 1.7. В стійці переміщення по сигналу викладача вперед, назад, вправо, вліво.
- 1.8. Ривок від лицьової лінії до лінії нападу, переміщення лівим боком до сітки, переміщення правим боком від сітки до лінії нападу, повернення спиною вперед до лицьової лінії (на відмітках – зупинки в стійку, фіксація стійки).

2. Навчити спеціальним стрибковим вправам у волейболі.

- 2.1. Стрибок з місця вгору, вгору-вперед, в сторону, вгору-назад.
- 2.2. Стрибок з місця з поворотом в обидві сторони.
- 2.3. Багаторазові підскоки з поступовим збільшенням висоти.
- 2.4. Стрибок з місця вгору з махом руками, звертаючи увагу на приземлення.
- 2.5. Стрибок з місця вгору з махом руками з поворотом на 90, 180, 360 градусів.
- 2.6. Стрибок в глибину з гімнастичної лави.
- 2.7. Стрибок після одного кроку вперед у бік.
- 2.8. Стрибок з підкидного містка.
- 2.9. Стрибок з підкидного містка з наступним стрибком вгору з замахом рук і точним приземленням.
- 2.10. Ривок від лінії нападу обличчям до сітки, зупинка в стійці, стрибок вгору – переміщення назад спиною до лінії нападу,



зупинка в стійці, стрибок вгору.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на замахи рук і точне приземлення.

*3. Удосконалити рухові уміння у двосторонній грі «Піонербол» – 20 хв.*

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на правильність техніки виконання виходу в стійку, переміщення по майданчику в стійці та стрибків.

*Заклучна частина – 5 хв.* Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота): виконати спеціальні стрибкові вправи; виконати переміщення в стійці;

- стрибки на скакалці.

*НЕ № 57 (Тема 57). Навчання передачі м'яча двома руками зверху (№№159-163; 10 год.)*

*Рухові тестові завдання.*

57.1. Виконати 10 передач м'яча на місці, висота передачі 1-1,5 м.

57.2. Виконати в парах: 10 передач м'яча двома руками зверху.

57.3. Виконати в парах: 10 передач м'яча двома руками зверху через сітку.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.1.*

1. Виконання кидків та ловлі м'яча на місці та під час переміщень.

2. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки.

3. Відпрацювання передачі м'яча двома руками зверху на точність.

*Підвідні вправи до тесту 57.1.*

57.1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху. Виконання імітації передачі м'яча.

57.1.2. Дриблінг м'яча в підлогу.

57.1.3. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.

57.1.4. Кинути та піймати м'яч в положенні двома руками зверху.

57.1.5. Піймати і швидко виштовхнути м'яч.

57.1.6. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.

57.1.7. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.

57.1.8. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.

57.1.9. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.

57.1.10. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

57.1.11. Кидки і ловля м'яча під час переміщень: після зупинки, після зупинки і повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1-2 м, поступово збільшують до 3-6 м.

57.1.12. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення і зменшення відстані від стіни.

57.1.13. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення сидячи).

57.1.14. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення і до зупинки.

57.1.15. Передачі в опорному положенні на точність в баскетбольні кільця або мішені на стінці.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.2.*

1. Відпрацювання кидків і ловлі м'яча в парах.

2. Відпрацювання передачі м'яча в парах на точність.

*Підвідні вправи до тесту 57.2.*

57.2.1. Вправи в парах: один студент кидає м'яч інший ловить м'яч на рівні голови, в положенні прийому м'яча двома руками зверху і розгинаючи ноги, плавними рухами кистей рук повертає м'яч партнеру.

57.2.2. Вправи в парах: один студент накидає м'яч партнеру, другий повертає м'яч назад верхньою передачею. Відстань 3 м. Кидки виконують точно по траєкторії, потім траєкторія та відстань змінюються. Після виконання 8-10 передач студенти міняються місцями.

57.2.3. Гравці з м'ячами тренують верхню передачу над собою. Гравці без м'ячів віджимаються від підлоги 10 раз.

Потім зміна.

57.2.4. Передача над собою – передача партнеру. Висота передачі м'яча над собою 1м-1,5м.

57.2.5. Передача м'яча в парах на місці – відстань 3 м.

57.2.6. Передачі в парах: партнери поступово збільшують відстань між собою до 6-9 м, а потім поступово зменшують до 1,5-2 метрів.

57.2.7. Різкі кистьові передачі на рівні грудей на відстані 3-4 м.

57.2.8. Передача м'яча в парах: один студент стоїть на місці і виконує передачі зі змінною траєкторією. Другий виконує переміщення під м'яч і повертає його назад партнеру.

57.2.9. Передачі в парах: перший студент виконує передачу таким чином, щоб м'яч не долетів до партнера. Партнер, підбігши під м'яч, виконує передачу першому, а сам повертається у вихідне положення (спиною вперед) і т. д. Після серії передач партнери міняються місцями.

57.2.10. Відпрацювання передачі м'яча в парах без втрат.

*Ситуаційні завдання до тесту 57.3.*

1. Відпрацювання передачі м'яча в парах через сітку.

2. Передачі м'яча через сітку в задану зону.

*Підвідні вправи до тесту 57.3.*

- 57.3.1. Кидки м'яча двома руками зверху через сітку.
- 57.3.2. У зустрічних колонах: підкинути м'яч над собою і виконати передачу двома руками зверху через сітку.
- 57.3.3. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 3 м.
- 57.3.4. Передачі через сітку. Відстань між партнерами 6 м.
- 57.3.5. Передачі через сітку в межах зони нападу.
- 57.3.6. Передачі у зустрічних колонах із зони нападу на задню лінію.
- 57.3.7. Передачі у зустрічних колонах із задньої лінії в зону нападу.
- 57.3.8. Передачі у зустрічних колонах із задньої лінії на задню.
- 57.3.9. Передачі у зустрічних колонах із зони 2 у зону 2 через сітку.
- 57.3.10. Передачі у зустрічних колонах із зони 4 у зону 4 через сітку.
- 57.3.11. Передачі м'яча в задану зону (зону називає і підкидає м'яч викладач).

*Заняття № 159*

*Тема 57. Навчання передачі м'яча двома руками зверху.*

*Мета – формування у студентів практичних навичок виконання передачі м'яча двома руками зверху.*

*Задачі:*

1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху.
2. Навчити виконанню кидків та ловлі м'яча на місці.
3. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки – 20 хв.

*Структура заняття:*

*Підготовча частина – 15 хв.*

*Шукування, рапорт чергового, перевірка присутніх – 5 хв.*

*Розминка: ходьба на носках, ходьба на п'ятах, ходьба на зовнішній стороні стопи, ходьба на внутрішній стороні стопи, звичайний біг, загально-розвиваючі вправи в русі, спеціальні волейбольні вправи (переміщення, вихід в стійку), відновлення дихання – 10 хв.*

*Основна частина – 60 хв.*

*Рухові тести: Виконати 10 передач м'яча двома руками зверху біля тренувальної стінки.*

*1. Ознайомити з технікою виконання передачі м'яча двома руками зверху – 20 хв.*

*Передача м'яча – цілеспрямована дія, зв'язана з прийомом м'яча і переспрямуванням його одному з партнерів.*

*Техніка виконання: ноги зігнуті в колінних і гомілковостопних суглобах. Ступні розташовані паралельно. Студент стоїть, спираючись на всю ступню, але переносить вагу тіла злегка вперед, ближче до пальців ніг. Тулуб трохи нахилений вперед. Руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті на рівні підборіддя утворюють «ковш» (Рис. 3). Викладач показує техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху наочно.*

- 1.1. Прийняти вихідне положення для передачі м'яча двома руками зверху.
- 1.2. Виконання імітації передачі м'яча.

*2. Навчити виконанню кидків та ловлі м'яча на місці – 20 хв.*

- 2.1. Дриблінг м'яча в підлогу.
- 2.2. Підняти м'яч з підлоги хватом пальців.



Рис.3. Положення для виконання передачі м'яча двома руками зверху

- 2.3. Кинути та піймати м'яч в положенні двома руками зверху.
- 2.4. Піймати і швидко виштовхнути м'яч.
- 2.5. Піймати м'яч, виконати крок і присід з м'ячем.
- 2.6. Кинути м'яч вперед, виконати переміщення вперед, піймати м'яч і виштовхнути за спину.
- 2.7. Ловля м'яча двома руками зверху після переміщення.
- 2.8. Підкинути м'яч над собою, виконати верхню передачу.
- 2.9. Кинути м'яч вперед, підійти під м'яч і виконати передачу двома руками зверху.

*2.10. Кидки і ловля м'яча під час переміщень: після зупинки, після зупинки і повороту. Швидкість переміщення поступово збільшують до максимальної. Кидки виконують, стоячи обличчям і спиною в напрямку польоту м'яча. Відстань спочатку 1-2 м, поступово збільшують до 3-6 м.*

*Методичні вказівки. Звернути увагу на правильність виконання переміщення та виходу в положення для передачі двома руками зверху, кидків (за рахунок одночасного розгинання ніг в колінних суглобах, а рук в ліктьових суглобах) та ловлі м'яча в «ковш» над головою в положенні для передачі двома руками зверху.*

*3. Відпрацювання виконання передачі м'яча біля тренувальної стінки – 20 хв.*

- 3.1. Вправи біля тренувальної стінки: зміна висоти передачі, збільшення і зменшення відстані від стіни (Рис. 4).
- 3.2. Передачі м'яча над собою на місці, зі зміною висоти і вихідного положення (від високої стійки до положення

сидячи).



Рис.4. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху

3.3. Передачі м'яча над собою під час переміщення, після переміщення і до зупинки.

3.4. Передачі в опорному положенні на точність в баскетбольні кільця або мішені на стінці.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу на згинання розгинання рук у ліктьових суглобах та правильність постанови кистей («ковш»).

*Заключна частина* – 5 хв.

Підведення підсумків заняття.

Домашнє завдання (самостійна робота):

- виконати передачі м'яча над собою;
- виконати згинання-розгинання рук в упорі лежачі;
- виконати стрибки на скакалці.

**ВИСНОВКИ.** 1. Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді. Робоча програма включає матеріал із спортивних ігор в кожному семестрі. 2. Викладання матеріалу спортивних ігор починається з оволодіння спеціальними підготовчими вправами і тактично-технічними прийомами ігор з великим м'ячем: футбол, баскетбол, волейбол та малим м'ячем: теніс, настільний теніс та бадмінтон. 3. Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Архипов О. А.. Робоча навчальна програма з дисципліни “Фізичне виховання” (за кредитно-модульною технологією) освітньо-кваліфікаційного рівня: бакалавр для студентів 1-4 курсів ДУІКТ.- Київ, 2009.- 48с.
- 2.Архипов О. А. Біомеханічний аналіз : [навчальний посібник, 2-ге вид]. / О.А. Архипов – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – 242 с.
- 3.Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія / О. А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - 520 с.
- 4.Волейбол: Книга тренера / Ю.Н. Клещев и др. – Ташкент, 1995. – 187 с.
5. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.В. Туровський, М.О. Носко, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Л.В. Жула – Київ, 2009. – 138 с.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
7. Жула В.П. Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом / В.П. Жула // Физическое воспитание студентов: Сборник. – Харьков, 2014. – № 6. С. 13-16. doi: 10.15561/20755279.2014.0603.
- 8.Носко М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов – К.: Видавничий Дім «Слово», 2011. – 264 с.
- 9.Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н. А. Носко – К. : Наук. світ, 2000. – 336 с.
10. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. – теорія і методика фізичного виховання і спорту / Н.А. Носко – К., 1986. – 228 с.
11. Doring F., Karbe S., Loscher A. Volleyball. – Sportverlag, Berlin, 1981. – 136 s.
12. Fiedler M. Volleyball. – Sportverlag, Berlin, 1973. – 247 s.
13. Laputin A., Bobrovnik V., Nosko N. Gravitational training in jump locomotions during comonauts' preparedness to orbital flights // 19<sup>th</sup> Annual Intern. Gravitational Physiol. Meeting. May 31-June 5, 1998. – Rome, Italy. – P. 78.
14. Loscher A. Volleyball. – Sportverlag, Berlin, 1982. – 67 p.
15. The development of coordination abilities in volleyball players of younger school age. P. 26-28, №4, 1994, International



Volleyball Tech.

16. Volleyball World Championships 1998: The 13<sup>th</sup> volleyball women's championship. The 14<sup>th</sup> volleyball men's championship. – Tokyo. – 1998. – 160 p.
17. Volleyball. Auleitung fux das Ferustudium. Volleyball. Cesamtredaktion Dr.M. Fiedler. Berlin, Sportverlag, 1975.– 248 s.
18. Volleyball. Cesamtredaktion Dr.M. Fiedler. Berlin, Sportverlag, 1982. – 68 s.
19. – Ausgearbeitet von K.Schraiter u.s.w. Leipzig, DHFK, 1963. – 130 s.
20. Volleyball. Cesamtredaktion Dr.M. Fiedler. Berlin, Sportverlag, 1973. – 247 s.

УДК 618.19-089.87

Одинець Т.Є., Торба В.В.  
Запорізький національний університет

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА КОРЕКЦІЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЖІНОК З ПОСТМАСТЕКТОМІЧНИМ СИНДРОМОМ

Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, що поєднує в собі функціональні порушення з боку різних систем. Мета: визначити особливості впливу особистісно-орієнтованих програм фізичної реабілітації на функціональний стан кардіореспіраторної системи жінок з постмастектомічним синдромом. Результати впливу розроблених особистісно-орієнтованих програм фізичної реабілітації свідчать про поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи жінок протягом року незалежно від обраної програми.

**Ключові слова:** жінки, постмастектомічний синдром, кардіореспіраторна система, фізична реабілітація.

**Одинець Т.Є., Торба В.В. Эффективность воздействия личностно-ориентированных программ физической реабилитации на коррекцию функционального состояния кардиореспираторной системы женщин с постмастэктомическим синдромом.** Части́м следствием лечения рака молочной железы является постмастэктомический синдром, объединяющий в себе функциональные нарушения со стороны различных систем. Цель: определить особенности влияния личностно-ориентированных программ физической реабилитации на функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин с постмастэктомическим синдромом. Результаты воздействия разработанных личностно-ориентированных программ физической реабилитации свидетельствуют об улучшении функционального состояния кардиореспираторной системы женщин в течение года независимо от выбранной программы.

**Ключевые слова:** женщины, постмастэктомический синдром, кардиореспираторная система, физическая реабилитация.

**Odynets T.E., Torba V.V. The effectiveness of the impact of personality-oriented programs of physical rehabilitation on functional state of cardiorespiratory system of women with postmastectomy syndrome.** The article deal with the most common consequence of breast cancer is postmastectomy syndrome that combines functional abnormalities of the different systems. Surgery leads to a number of postoperative complications associated not only with surgery, but with the use of radiation therapy, is an integral component of the combination treatment of breast cancer. The most common consequence of breast cancer is postmastectomy syndrome that includes manifestation of symptoms such as lymphocytosis, limiting range of motion in the shoulder joint, violations of sensitivity, the functioning of the cardiovascular system, autonomic-trophic disorders of the upper extremity and negative psychological and emotional consequences. Objective: To determine the peculiarities of personality-oriented programs of physical rehabilitation on functional state of cardiorespiratory system of women with postmastectomy syndrome. The study involved 115 women with postmastectomy syndrome. The results of the impact of developed-centered physical rehabilitation programs demonstrate improvement of the functional state of cardiorespiratory system of women throughout the year regardless of the selected program.

**Key words:** women, postmastectomy syndrome, cardiorespiratory system, physical rehabilitation.

**Постановка проблеми.** Сучасна тенденція динаміки захворюваності на рак молочної залози (РМЗ) свідчить про неухильне наростання значення цієї локалізації злоякісних пухлин для жінок [2, с. 24]. За даними Національного канцер-реєстру України захворюваність на РМЗ зростає з віком та досягає свого піку серед жінок вікової групи 60–64 років [1, с. 25].

Незважаючи на численні публікації про те, що пацієнтки, які пройшли радикальне лікування з приводу раку молочної залози вважаються практично здоровими, стійкість функціональних порушень, що виникають після лікування не дозволяє їм навіть здійснювати повноцінного самообслуговування [1, 3, 4, 5].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Обраний напрям дослідження відповідає плану науково-дослідної роботи кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Запорізького національного університету.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Хірургічне втручання призводить до низки післяопераційних ускладнень, що пов'язано не тільки з оперативним втручанням, але й із застосуванням променевої терапії, яка є невід'ємним компонентом комбінованого лікування РМЗ [6, с. 661]. Найчастішим наслідком лікування раку молочної залози є постмастектомічний синдром, що включає прояв таких симптомів, як лімфостаз, обмеження амплітуди рухів в плечовому суглобі, порушення чутливості, функціонування серцево-судинної системи, вегетативно-трофічні розлади верхньої кінцівки