

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних основ і методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ
ВОЛЕЙБОЛОМ

Спеціальність 014 Середня освіта

Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)

Здобувача другого
(магістерського)
рівня вищої освіти
Барановської Олесі
Володимирівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
кандидат педагогічних наук,
доцент
Наумчук Володимир Іванович

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Огніста Катерина Миколаївна

Тернопіль – 2025
ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
...	
I ОГЛЯД	6
ЛІТЕРАТУРИ.....	
1.1 Фізичне виховання учнів в умовах Нової української школи.	6
1.2 Особливості методики фізичного виховання школярів.....	18
1.3 Волейбол як засіб фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.....	25
1.4 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей середнього шкільного віку.....	28
II ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	35
.....	
2.1 Завдання дослідження.....	35
2.2 Методи дослідження.....	35
2.3 Організація дослідження.....	36
III РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43

ВИСНОВКИ..... 56

.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58

.....

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Статистика вказує на негативні явища, які складаються з роками в українській нації з проблемами здоров'я та довголіття [17]. Протягом останніх років понад 40% учнів за станом здоров'я віднесено до спеціальної медичної групи [6].

Проблема підтримання і покращення здоров'я дітей шкільного віку є однією з найважливіших на сучасному етапі розвитку суспільства. Важливе місце у покращенні останнього посідає сучасна система фізичного виховання, оскільки поступово стає невід'ємною частиною способу життя у зв'язку із суттєвим впливом на результати освіти, виховання, збереження і покращення здоров'я особистості.

На сьогоднішній день зміст фізичного виховання потребує використання таких видів вправ, що мали б відповідну інтенсивність, могли регулюватися часом їх проведення, мали достатню моторну щільність і передбачали велику кількість учасників.

Сучасний стан організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, а також зниження зацікавленості дітей до занять фізичними вправами не дозволяє підтримувати оптимальний руховий режим для дітей і в належній мірі розвивати їхні фізичні якості, що призводить до патологічних змін в опорно-руховому апараті, недостатньому розвитку основних систем організму дитини, високому рівню захворюваності. Тому додаткові заняття з різних видів спорту в шкільних спортивних секціях сприятимуть вирішенню вищезазначених завдань.

Особливу увагу слід приділяти дітям у період 11-14 років, оскільки він є сенситивним для більшості фізичних якостей. У цьому віці відбуваються не тільки інтенсивні морфологічні перетворення і закладається майбутній рівень розвитку фізичних якостей, але і забезпечуються основи здорового способу життя, виховується потреба в певному руховому режимі, формуються навички систематичних занять фізичними вправами.

Волейбол як один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту отримав всевітнє визнання. Він вирізняється простотою правил і обладнання, високим оздоровчим ефектом, емоційністю та доступністю [10, 32]. Широкий діапазон його фізіологічного впливу на організм гравців у поєднанні з нескладними правилами і посильними ігровими прийомами дає змогу займатися цією доступною грою починаючи з 5 класу [26].

Волейбол є одним із варіативних модулів шкільної програми, що представлений як вид спорту в державних навчальних стандартах. Він є також одним із провідних видів спорту в організації секційної роботи у закладах загальної середньої освіти.

Практикою встановлено, що секційні заняття спортивними іграми і, зокрема волейболом, – одна з найбільш ефективних форм розвитку фізичних якостей школярів. Ігрова діяльність, у свою чергу, є динамічною і цікавою для дітей, вона значно впливає на учнів, підвищує тонус організму, працездатність, забезпечує продуктивність у навчальній роботі [30].

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку потребою формування здорової, всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізацією істинних сил, а з іншого, необхідністю сучасних розробок покращання й удосконалення технічної і фізичної підготовки з волейболу як складової процесу фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – процес технічної і фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку на заняттях волейболом.

Предмет дослідження – методичне забезпечення технічної та фізичної підготовки з волейболу дівчат 11-12 років.

Мета роботи – удосконалення технічної і фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку на заняттях волейболом.

Завдання роботи:

1. З'ясувати психофізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку.

2. Визначити рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості з волейболу дівчат 11-12 років.

3. Провести порівняльний аналіз показників фізичної і технічної підготовленості дівчат середнього шкільного віку з волейболу на початку та наприкінці навчального року.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент;

– статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Експериментальна база дослідження. Педагогічне дослідження проводилося на базі Тернопільської спеціалізованої школи I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов № 7. Експериментом було охоплено 20 дівчат 11-12 років.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків й списку використаних джерел. Основні положення роботи викладено на 58 сторінках.

РОЗДІЛ І

ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Фізичне виховання учнів в умовах Нової української школи

У реалізації завдань фізичного виховання в нашій країні провідна роль відведена закладам загальної середньої освіти. Державотворення в Україні передбачає перебудову всього суспільного життя, переведення його на якісно новий рівень. Необхідно зазначити, що чільне місце в цій перебудові посідає вдосконалення процесу фізичного виховання, який перебуває сьогодні в кризовому стані, не повною мірою відповідає вимогам і міжнародним стандартам [17].

Аналіз змісту програм фізичного виховання учнів ЗЗСО та рівня їхньої фізичної підготовленості засвідчує нездатність існуючої системи виховувати гармонійно розвинену й фізично досконалу особистість. Застарілі форми та методи лише призводять до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують творчий розвиток молоді, нівелюють її індивідуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму. Зрозумілою є необхідність пошуку виходу із кризи, яка виникла, внесення науково обґрунтованих корективів у чинну систему фізичного виховання.

Нагальна потреба внесення змін обумовлюється такими положеннями:

- умови сучасного життя ставлять підвищені вимоги до людини, яка робить актуальним виховання в підростаючого покоління навичок ведення здорового способу життя, вміння впливати на свій фізичний стан і контролювати його;
- формування стійких переконань у високій ефективності занять фізичними вправами;
- розвиток свідомої мотивації до систематичної рухової діяльності.

Ці положення обумовлюють нове розуміння мети і змісту шкільного предмету «фізична культура», покликаного забезпечити загальну фізкультурну освіту школярів. Специфічність змісту цього предмету виражена у руховій діяльності, що спрямована на вдосконалення внутрішньої природи і задоволення потреб в активній творчій життєдіяльності особистості.

Усі ці проблеми зумовили появу відповідних змін у змісті фізичної культури школярів. У 2021 році була презентована модельна програма з фізичної культури для 5-6 класів, підготовка вчителів фізкультури та нова модель фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи шкіл [37].

Заступник Міністра освіти і науки з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій і цифровізації Артур Селецький зазначив, що поява цієї програми необхідна для розбудови Нової української школи, перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни.

Він також додав, що цей крок є важливою ланкою реалізації програми Президента «Здорова Україна», а також Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, в яких фізична культура, рухова активність, фізичне виховання визначаються як пріоритетні напрями розвитку.

Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості.

Програма містить понад 70 варіативних модулів – з них учні за погодженням із вчителем зможуть обирати ті, які вивчатимуть. Самі варіативні модулі змінюватимуться кожен чверть або триместр. Водночас передбачено, що школи можуть закуповувати інвентар під кожен варіативний модуль [37].

Модельна програма також передбачає обов'язкові 3 години фізичної активності на тиждень. Ця кількість годин не залежить від типу закладу освіти. Програма передбачає формувальне оцінювання.

Навчання фізичної культури в основній школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної середньої освіти, що полягає у розвитку і соціалізації особистості учнів, формуванні їхньої національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;

- створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;

- інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

- створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;

- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки [38].

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємлих й

ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей.

Опанування змісту фізичної культури як базового навчального предмета здійснюється за навчальними програмами, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України. Структура оновлених програм є максимально інформативною для вчителя. Дана структура дозволяє вчителю більш об'єктивно оцінити досягнення учня. У програмі чітко висвітлені знанневий, діяльнісний та ціннісний компоненти. Виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність» [37].

Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання учнів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і

світоглядних орієнтацій учнів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях [31].

Очікувані результати навчальної діяльності учнів перенесені у ліву частину програми, вони є необхідними предметними компетентностями, і в той же час відповідають змістовим наскрізним темам:

- **Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.** Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами. Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі. Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

- **Спілкування іноземними мовами.** Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини. Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті. Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

- **Математична компетентність.** Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо. Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Навчальні

ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування [31].

- Основні компетентності у природничих науках і технологіях.
Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури. Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування. Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

- Інформаційно-цифрова компетентність

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності. Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності. Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

- Уміння вчитися впродовж життя

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту. Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення. Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

- Ініціативність і підприємливість

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користуватися власними перевагами і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо). Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій. Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

- Соціальна та громадянська компетентності

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою; санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ, контролювати свій стан у процесі занять фізичною культурою. Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших. Навчальні ресурси: командні види спорту [31].

- Обізнаність та самовираження у сфері культури

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів. Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

- Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності. Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання. Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Навчальна програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до статево-вікових особливостей учнівства, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення. Її реалізація забезпечує: безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою; розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання; формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах – 3–5, у 9 класі – 3–4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова

кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на п'ять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів/учениць. Бажання учнів/учениць визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися [37]. Наприклад, учні/учениці вивчають: у 5 класі – футбол (1 рік вивчення), волейбол (1 рік вивчення), легку атлетику (1 рік вивчення), плавання (1 рік вивчення) та лижну підготовку (1 рік вивчення); у 6 класі – футбол (2 рік вивчення), волейбол (2 рік вивчення), плавання (2 рік вивчення), легку атлетику (2 рік вивчення) та бадмінтон (1 рік вивчення); у 7 класі – футбол (3 рік вивчення), легку атлетику (3 рік вивчення), плавання (3 рік вивчення) та бадмінтон (2 рік вивчення); у 8 класі – футбол (4 рік вивчення), настільний теніс (1 рік вивчення), гімнастику (1 рік вивчення) та баскетбол (1 рік вивчення); у 9 класі – футбол (5 рік вивчення), гімнастику (2 рік вивчення) та баскетбол (2 рік вивчення).

За потреби у 6–9 класах у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли вивчення модуля розпочинається не з 5 класу, учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація освітнього процесу з фізичної культури.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я [37].

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні/учениці розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні/учениці, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури [3, 24].

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання навчальних досягнень. Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371 [5, 19, 50-56].

Оцінюючи навчальні досягнення учнів/учениць з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

Навчальні нормативи складають діти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.

Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

Учні/учениці мають можливість перездати норматив на визначеному вчителем занятті.

Учитель зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Оцінювання навчальних досягнень учнів/учениць, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах.

При оцінюванні навчальних досягнень ш колярів/школяррокз фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності часть у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні/учениці, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів/учениць до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями [40].

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

1.2 Особливості методики фізичного виховання школярів

Практична реалізація фізичного виховання школярів здійснюється у вигляді спеціально організованих занять фізичною культурою.

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє найбільш ефективно задовольняти потреби учнів у руховій активності і

вирішувати завдання фізичного виховання школярів на різних етапах вікового розвитку їхнього організму [3, 24, 42].

У практиці фізичного виховання школярів всі види занять прийняті ділити на дві групи: урочні та позаурочні форми.

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до всякої діяльності і відрізняються різноманітним змістом. Вони відіграють істотну роль у створенні передумов для організації і успішного розвитку спортивної підготовки учнів. Діти в ході уроків ознайомлюються з типовими видами спортивних вправ, опановують основами техніки, досягають більш високого рівня розвитку рухових якостей, здобувають початкову уяву про види спорту [25, 40, 43].

Фактори, що визначають специфіку уроків фізичної культури в школі:

- Основна спрямованість і конкретні завдання.
- Вікові особливості й можливості дітей.
- Численність і неоднорідність складу класів.
- Предметно-просторове середовище (місце занять, устаткування, інвентар і т.д.).
- Тривалість уроку – максимум 45 хв.
- Місце уроку в загальному розкладі.

Уроки включені в шкільний розклад нарівні з іншими навчальними предметами і є обов'язковими для всіх учнів. Вони проводяться 2-3 рази в тиждень, їхній зміст визначається програмами.

В уроці як основній формі організації занять створюються всі умови для рішення завдань освіти, оздоровлення і виховання. На основі знань, рухових умінь і навичок, фізичної підготовленості, отриманих у процесі уроків, успішно здійснюється педагогічний процес у позаурочних формах занять, які проводяться зі школярами в системі позашкільних і позакласних занять фізичними вправами.

Для фізичного виховання школярів найбільш характерні комплексні уроки, які створюють фундамент фізичного розвитку, спрямовані на всебічну

загальну підготовку до будь-якої рухової діяльності, відрізняються багатством змісту і складністю методичного забезпечення. Шкільні уроки фізичної культури поєднують завдання по формуванню або вдосконалюванню специфічних знань, умінь і навичок; вирішують завдання вдосконалювання фізичного розвитку й зміцнення здоров'я, розвитку рухових, інтелектуальних, вольових й емоційних якостей.

Ефективність уроків залежить великою мірою від правильності підготовки і формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Вимоги до сучасного уроку фізичної культури:

- Облік мотивів і інтересів школярів до заняття фізичними вправами.
- Тісний зв'язок з попереднім і наступним уроками, тобто кожен урок повинен стати самостійною, але невід'ємною частиною системи уроків.
- Організація самостійної діяльності учнів, що забезпечується послідовним формуванням і закріпленням за допомогою вчителя вмінь і навичок навчальної роботи, прийомами самоконтролю й самоосвіти, культури рухів. Все це необхідно для виховання потреби до систематичних занять фізичними вправами.
- Обов'язкове використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів.
- Досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів на всьому протязі кожного уроку.
- Забезпечення раціональних умов проведення уроків з боку матеріальних, гігієнічних, естетичних і морально-психологічних вимог до них.

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури повинно бути: придбання навичок і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання школярів.

Ці вимоги впливають із загальних і методичних принципів фізичного виховання і обов'язкові при проведенні уроків в усіх класах [40, 42].

Основною формою занять фізичними вправами є урок фізичної культури, що будується відповідно до загальних педагогічних положень, а також з методичними правилами фізичного виховання. Специфіка завдань і змісту програми по фізичному вихованню обумовлює деякі особливості уроку фізичної культури з урахуванням вікових особливостей тих, хто займаються.

1. Головними на уроці є завдання вдосконалення природних рухових дій (ходьба, біг, стрибки, метання, і т.п.).

2. На одному уроці доцільно вирішувати не більше 2-3 завдань, пов'язаних із засвоєнням або вдосконалюванням навчального матеріалу. Чим молодший клас, тим більше уваги приділяється зміцненню м'язів стіп і формуванню правильної постави.

3. На кожному уроці обов'язково проводяться рухливі ігри. Ігровий матеріал повинен займати приблизно половину загального часу занять із дітьми у віці до 10-11 років.

4. При навчанні учнів основним видам рухів треба велику увагу приділяти правильності і точності виконання вправ (школа рухів), а також поєднувати процес навчання з вихованням рухових якостей.

Здатність до запам'ятовування рухів у дітей швидко росте від 7 до 12 років, а з 13 років розвиток рухової пам'яті трохи сповільнюється.

З методів вправи перевага віддається цілісному методу. Розчленований метод має допоміжне значення.

При поясненні рухового завдання необхідно, щоб діти правильно розуміли, що і як робити. Тому рухове завдання повинно ставитися в конкретній формі: наприклад, піймати, наздогнати, потрапити в кільце й т.д.

У віці 8-11 років на заняттях доцільно застосовувати переважно тренувальні засоби і методи, що розвивають частоту рухів. Вправи на швидкість варто виконувати короткочасно (6-8 с).

У дітей молодшого шкільного віку по можливості треба виключити значні статичні напруги й вправи, пов'язані з натужуванням (затримка подиху).

Одним з напрямків активізації рухових дій молодших класів, що вчать, є виконання різних вправ (рухів) під дидактичні розповіді. Вчитель розповідає якийсь сюжет, а учні супроводжують його розповідь відповідними рухами, прагнучи творчо відтворити всі ситуації в дії. Бажано, щоб ці розповіді носили тематичний (сюжетний) характер і мали віршовану форму [3, 25].

Сюжетні уроки дозволяють наблизити зміст навчального матеріалу до вікових особливостей дітей. Пояснення кожної вправи повинне носити сюжетний характер, що дозволяє дітям самостійно імітувати рухи. У цьому випадку фізичні вправи здобувають форму гри. Всі ігри, що входять у даний урок, повинні бути різнопланового характеру, вирішувати різні педагогічні завдання.

Відмінною рисою навчальних занять у є акцент на вирішення освітніх завдань: оволодіння школою рухів, формування елементарних знань про основи фізичної культури і здорового способі життя.

Найбільш корисними і ефективними засобами для фізичного виховання дітей шкільного віку є вправи, які включені до програми по фізичному вихованню закладів загальної середньої освіти [24, 43].

Діти шкільного віку повинні показувати результати не нижче середнього рівня показників, що характеризують розвиток основних фізичних якостей [25, 36].

Фізичне виховання дітей не можна повністю здійснити тільки на уроках фізичної культури. Необхідна додаткова рухова діяльність за допомогою домашніх завдань. За допомогою домашніх завдань вирішуються наступні навчально-виховні завдання: 1) підвищення рухової активності дітей; 2) зміцнення основних м'язових груп; 3) формування правильної постави; 4) підготовка до виконання навчальних нормативів і вимог програми [3, 24, 25, 40, 42].

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня школи. Ціль занять фізичними вправами в режимі навчального дня створити передумови оптимальної розумової працездатності на інших уроках (підвищення або відновлення).

Види занять фізичними вправами в режимі навчального дня школи:

- гімнастика до навчальних занять;
- фізкультурні хвилинки в процесі навчальних занять;
- заняття фізичними вправами на подовжених перервах;
- щоденні фізкультурні вправи в групах продовженого дня;
- спортивні секції.

Заняття фізичними вправами в режимі навчального дня досить обмежені по змісту, тому що направлені на вирішення вузьких гігієнічних завдань. Будучи щоденними, вони істотно доповнюють уроки, вносячись внесок у гармонічний фізичний розвиток школярів.

Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами. Позакласні і позашкільні заняття фізичними вправами проводяться для організації вільного часу учнів, заповнення його доцільною руховою діяльністю з метою всебічного фізичного вдосконалювання, забезпечення активного відпочинку.

Виділяються два види позакласних і позашкільних занять: систематичні і епізодичні.

Систематичні заняття проводяться в гуртках фізичної культури для школярів, по видах спорту в секціях, у групах з урахуванням інтересів учнів (спортивні ігри, різновиду аеробіки, східні єдиноборства, оздоровче плавання, різні види фітнесу тощо),

При комплектуванні груп необхідно враховувати інтерес тих, хто займаються, рівень їхнього фізичного стану, розвитку рухових якостей, особливості статури й т.д.

Епізодичні заняття – щомісячні дні здоров'я і спорту, змагання, турпоходи, прогулянки, екскурсії, спортивні свята та розваги.

У навчальних закладах середньої освіти створюються також групи початкової підготовки ДЮСШ для учнів, що бажають займатися обраним видом спорту.

Специфічні завдання:

- задоволення особистих інтересів, потреб в області фізичної культури;
- поступовий перехід до спортивної спеціалізації і послідовне вдосконалення в обраному виді спорту;
- навчання елементарним організаторським і методичним знанням, придбання вмінь, необхідних для самостійних занять і здійснення суспільно-корисної діяльності в області фізичної культури;
- виховання потреби систематично виконувати фізичні вправи.

У процесі проведення позакласних і позашкільних занять обов'язкове дотримання загальних і методичних принципів, а також принципів спортивного тренування [40, 42].

Основна спрямованість дисципліни «Фізична культура» – зміцнити і підтримати здоров'я, забезпечити загальну фізкультурну освіту в єдності із всебічним розвитком фізичних здібностей, удосконалювати статуру, формувати особистісні якості.

У практиці навчальних закладах середньої освіти діє базова програма по фізичному вихованню, у якій регламентовані вимоги до навчального предмета «Фізична культура», передбачені мета і завдання, організаційно-методичні вказівки, зразковий розподіл годин, базовий розділ змісту.

У цей час одержали поширення різні варіанти авторських програм, до яких варто ставитися критично, оскільки вони мають, поряд з перевагами, і істотні недоліки.

Зміст уроків фізичної культури визначено програмами, які розроблені для кожного класу, але об'єднані загальною спрямованістю, завданнями, а також послідовним розгортанням навчального матеріалу. Цим забезпечується системність і цілісність навчально-виховного процесу протягом усього

періоду навчання. Фізична культура включена в навчальний план шкіл нарівні з іншими предметами [37].

Особливості навчання руховим діям школярів. Навчання руховим діям у шкільному віці спрямовано насамперед на формування, поглиблення і розширення спеціальних знань у вигляді подань, узагальнень і понять, закономірностей, принципів і правил рухової діяльності. У єдності з навчанням руховим діям удосконалюються інтелектуальні вміння й здатність спостерігати, аналізувати, узагальнювати, порівнювати, оцінювати рухи й умови. Навчаючи рухам, необхідно послідовно підводити учнів до рішення усе більше складних завдань. Структура процесу навчання в практиці фізичного виховання школярів зберігає загальноприйняті етапи (початкове і поглиблене розучування та удосконалення). Компоненти змісту, методи і методичні приклади повинні бути конкретизовані відповідно до вікових особливостей тих, хто займаються [3, 30].

1.3 Волейбол як засіб фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Волейбол є найдоступнішим способом фізичного розвитку та підтримки здоров'я населення, тому волейбол практикується у всіх регіонах країни. Ця гра популярна серед людей різного віку, від дітей до людей похилого віку. Волейбол – це гра, яка підтримує всебічний розвиток. Це розвиває спритність, гнучкість, силу, витривалість, координацію рухів. Під час гри інтенсивність навантаження варіюється від низької до максимальної й протікає в різних сферах енергозабезпечення організму, що сприяє підвищенню рівня функціональності. Різні рухові заходи на тлі втоми, що зростає, вимагають вираження сильних характеристик сили волі, необхідних у спорті та повсякденному житті [1].

Гра у волейбол базується на матчі двох команд гравців, яких об'єднує спільна мета – перемога над суперником. Прагнення до перемоги вчить

волейболістів колективним діям, взаємовигідності, виховує почуття дружби та партнерства. Під час гри кожен гравець може проявити себе, але він повинен вміти підпорядковувати свої інтереси інтересам команди, партнерів. У волейбол грають у різних кліматичних та метеорологічних умовах, що сприяє фізичному загартовуванню, підвищуючи опірність та стійкість організму до різних захворювань [26].

Волейбол використовується як тренувальний засіб, і є одним з представників інших видів спорту, для розвитку базових рухових навичок, оскільки структура ігрової діяльності включає різні стрибки, рухи, зупинки, а також техніко-тактичні дії швидкості та сили. Цілющі емоційні якості дозволяють використовувати саму гру, а також окремі елементи гри в м'яч як засіб активного розслаблення та зміцнення здоров'я [10].

Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед фізичним вихованням школярів, яке є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молоді, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців [26]. У процесі спортивної діяльності у школярів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [1]. Складність розв'язання проблем розвитку спорту серед школярів обумовлена наявною у них різною кваліфікацією, постійним оновленням знань щодо спортивних ігор, пов'язаних з термінами навчання та індивідуальною зацікавленістю в певному виді спорту. Якщо розв'язати дані проблеми, то можна дещо покращити ефективність підготовки спортсменів вищого класу і в умовах школи. Якщо розглядати всі види спорту, то волейбол у всі віки мав досить високу популярність серед школярів різного віку. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів [32].

Привабливість даного виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці наголошують на різноманітності ігрових 8

прийомів з появою незліченних комбінацій, яскравим проявом швидкості та сили, спритності, особливої витривалості. Серйозним позитивним фактором вважається інтенсивна освіта спортсменів, спрямована на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, реалізації власних ідей в інтересах усієї команди [10].

Таким чином, в освоєнні школярами волейболу важливе місце займають питання організації з різного ступеня й рівня підготовки гравців команд, а також наукового обґрунтування підготовки шкільної команди в циклі тренування гри з волейболу [1]. Навчання волейболу відбувається переважно в першій та четвертій чвертях, години занять розподіляються приблизно порівну. Уроки, на яких викладають техніки волейболу, плануються поспіль, тому, що це забезпечить підвищення ефективності тренувань. Необхідно практикувати індивідуальні заняття для спортсменів й домашні завдання, які включають тренування, що розвивають рухові навички, вдосконалення ігрових технік, ведення підготовчих ігор до волейболу й двосторонньої гри у волейбол.

Зміст зразків уроків в основному зображає матеріал стосовно основної частини уроку. Необхідно орієнтуватися на конкретний контингент волейболістів та їх готовність [32]. У 5-му класі учні повинні вивчити: – основні способи пересування у волейболі; – раціональні вихідні положення для виконання техніки волейболу; – передачу м'яча зверху двома руками; – освоїти ігри з підготовки до волейболу. Основна спрямованість занять на базі волейболу – допомогти розв'язати проблему фізичного виховання школярів за допомогою волейболу, набути базових навичок цієї гри та прищепити звичку регулярно займатися позакласними заняттями вдома, забезпечити їх відповідними знаннями та навичками. Волейболістів не готують на заняттях, не можна віддавати перевагу тим учням, які навчились грати у волейбол у секції або в спортивній школі. Крім того, вони повинні допомагати вчителю в навчанні [42].

Широкий спектр фізичних вправ та методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє контролювати розвиток усіх основних функцій організму в залежності від рухових навичок тих, хто цим займається.

Волейбол є однією з основних і невіддільних частин змісту уроків фізичної культури та факультативних уроків, заходів, спрямованих на оздоровлення та спортивні розваги протягом навчального дня, позакласних 10 заходів з фізичного виховання школярів. Уроки на навчальному матеріалі з волейболу в школі сприяють:

- формуванню рухових функцій;
- гармонійному розвитку опорно-рухового апарату та всіх систем організму;
- вихованню свідомого ставлення до фізичних навантажень;
- формування здорової особистості [10].

Окрім основних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол розвиває такі фізичні характеристики, як: сила; прудкість; спритність; гнучкість; формує правильну поставу; виховує наполегливість, мужність, волю. Ці завдання конкретизуються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості [32].

1.4 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей середнього шкільного віку

Середній шкільний вік є перехідним від дитинства до юності. У системі умовного розподілу життя людини він триває від 10-11 до 15-16 років і співпадає з її навчанням в основній школі. Формуючись як підлітковий, цей віковий період характеризується глибокою перебудовою всього організму та загальним піднесенням життєдіяльності особистості.

Протягом підліткового періоду відбувається бурхливе зростання та розвиток всього організму школяра, що пов'язано із процесами статевого дозрівання. Спостерігається інтенсивний ріст тіла в довжину, яке щорічно

збільшується у хлопчиків на 7-9 см, а у дівчаток – на 6-8 см. Після 15-16 років темпи зростання цього показника різко падають і становлять 2-3 см за рік. Подібна закономірність спостерігається і щодо маси тіла. В 11-12 років відбувається різкий приріст маси тіла підлітків, який спочатку зростає більше у дівчат. Поступово цей показник вирівнюється. З 15 років маса тіла у хлопців стає більшою, ніж у дівчат і ця перевага зберігається й надалі [34]. Разом з тим, в учнів середнього шкільного віку ще не завершено формування багатьох систем організму, які забезпечують найвищий рівень розвитку фізичних якостей.

Кістяк у підлітків розвивається нерівномірно. У порівнянні з тазовою й грудною частинами, відбувається дещо прискорений ріст кінцівок. При цьому формування кістяка верхніх і нижніх кінцівок проходить різними темпами. Якщо у 13 років окостеніння зап'ястних та п'ясткових відділів рук вже завершується, то зрощування тазових кісток й окостеніння фаланг пальців ніг відбувається в 14-20 років. Ріст кісток прискорюється у період статевого дозрівання: у хлопців в 13-14 років, а у дівчат в 12-13 років. У цей час кістки можуть збільшуватися у довжину до 6-10 см за рік [20]. Упродовж усього підліткового віку триває процес окостеніння скелету, а самі кістки набувають пружності і твердості.

Унаслідок посиленого росту трубчастих кісток м'язи витягуються. І хоча м'язова система в цілому динамічно розвивається, вона не встигає за розвитком кісткової. Тому підлітки доволі часто мають вигляд довгоногих й довгоруких. У цей період суттєво збільшується загальна маса м'язів, яка складає 32-35% від ваги тіла [11]. Приблизно у 12-14 років більшість м'язів вже укріплена всіма з'єднувальнотканинними структурами, але у порівнянні з м'язами дорослої людини меншою мірою. Побудова і тип розгалуження іннерваційного апарату кісткових м'язів набувають рис завершеності, а процеси диференціювання м'язових волокон продовжують тривати ще й у наступні роки [27]. М'язи помітно міцніють і сила їх зростає – у хлопців вона стає більшою, ніж у дівчат.

У середньому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток серцево-судинної системи. Проте вона не є ще досконалою. Зокрема спостерігається невідповідність росту серця і судин. «На самому початку цього віку ріст серця трохи затримується, кров'яний тиск знижується, що супроводжується часто загальним недокрів'ям, і, зокрема, недокрів'ям мозку, млявістю й підвищеною стомлюваністю», - підкреслює Дж. Х. Уилмор [8, с.342]. При цьому серцевий м'яз у підлітків збуджується швидше, ніж у дорослої людини. Частота серцевих скорочень школярів до 14 років становить у стані спокою близько 75 – 80 уд/хв. Високий ритм серцевих скорочень у дітей та підлітків пов'язаний із підвищеною активністю обміну речовин і переважанням тону симпатичних нервів над збудженням блукаючого нерву.

У 14 років артеріальний тиск у нормі становлять показники не нижче 110/70 міліметрів ртутного стовпчика, які не повинні перевищувати верхню межу в 136/86 мм рт. ст. [2]. Хлопчики відрізняються більш високим тиском у порівнянні з дівчатами. Судини організму в період статевого дозрівання є відносно широкими та короткими. Вони мають високу еластичність. Кров у підлітків рухається швидше, ніж у дорослих, оскільки робота серця є порівняно великою і шлях від нього до інших органів – коротшим. Відносна кількість крові з віком зменшується, а абсолютний її обсяг – зростає. Менша, ніж у дорослих кількість еритроцитів і вміст у них гемоглобіну, обумовлюють невеликі функціональні можливості дихальної функції крові, що є однією з причин низької витривалості підлітків.

Формування дихального апарату характеризується збільшенням розмірів грудної клітки, розвитком дихальних м'язів, підвищенням дихальних обсягів, а також зміною типів подиху. У 12-14 років є статеві відмінності у типі дихання. Так, у хлопчиків переважає черевний тип дихання, а у дівчаток – грудний [27]. Дихання підлітків відрізняється частим й доволі нестійким ритмом, невеликою глибиною, більш-менш однаковим розподілом часу між вдихом і видихом, короткою дихальною паузою. Частота дихання з віком зменшується і в 14-15 років вона становить 15-18 дихальних рухів. Поступово

підвищується загальна ємність легень (ЗЄЛ), що складається із залишкового обсягу (ЗО) й життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Показник загальної ємності легень у чотирнадцять років сягає 3-4 л. У цьому віці при спокійному диханні підліток з кожним актом змінює близько 0,5 л повітря, а під час фізичних навантажень цей обсяг може збільшуватися до 3-3,5 л [22].

У підлітків інтенсивно функціонують гіпофіз, щитовидна і статеві залози. Передня частка гіпофіза, окрім стимулювання росту тіла в довжину, разом із щитовидною залозою, підсилює обмін речовин в організмі [34]. Значні ендокринні перетворення в організмі підлітків і становлення у них вторинних статевих ознак суттєво позначаються й на властивостях вищої нервової діяльності.

Формування та характер вищої нервової діяльності залежать від типу нервової системи і забезпечуються двома основними нервовими процесами – збудженням і гальмуванням [2]. У підлітків процеси збудження переважають над процесами гальмування, що визначає властиву для них підвищену збудливість. Разом з тим, в учнів середнього шкільного віку зростає роль свідомості, покращується контроль кори головного мозку над інстинктами й емоціями. У центральній нервовій системі та внутрішніх структурах головного мозку спостерігаються складні процеси: розвиваються лобні, частково скроневі і тім'яні ділянки мозку, інтенсивно відбувається внутрішньоклітинне вдосконалення кори головного мозку, збагачуються асоціаційні зв'язки між різними його ділянками. Обсяг та вага головного мозку вже наближуються до показників дорослої людини.

Психологічні зміни у підлітковому віці пов'язані з виникненням у дитини почуття дорослості, розвитком її самосвідомості, ставлення до себе як до дорослої особистості, до своїх нових можливостей та здібностей. Підліткам властиві максималізм, допитливість, широке коло інтересів, прагнення до ідеалів та пізнання. Для них характерними є різкі перепади настрою, емоційна нестійкість, швидкі переходи від надмірної захопленості до пригніченого стану. Після проходження піку емоційної нестійкості, який припадає на 11-13

років у хлопців й 13-15 років у дівчат, внутрішній стан школярів відрізняється більшою сталістю і стійкістю, а емоційні реакції стають диференційованішими [20].

У цей віковий період конкретно-образне мислення змінюється на абстрактне. Акценти із зовнішньої зацікавленості та предметності зміщуються на самостійне обмірковування. У старших підлітків проявляється схильність до самоаналізу та рефлексії і викликає інтерес вже сам процес мислення, який систематизується й впорядковується. Мислення набуває критичності.

У нерозривному зв'язку із розвитком мислення покращується й мовлення підлітків. Мова школярів цього віку стає образною та виразною [22]. Серед орієнтирів культури спілкування підлітків важливе місце надається мовному етикету, логічності обґрунтувань, визначенням та поняттям. Розширюється словниковий запас дітей. Удосконалюються навички оперування словом і значно частіше починають використовуватися речення зі складною синтаксичною структурою.

Суттєві перетворення відбуваються між мисленням і пам'яттю. Якщо у молодшому шкільному віці мислення залежить від пам'яті, то у підлітковий період вже пам'ять зумовлюється мисленням. Сам процес запам'ятовування зводиться до мислення, встановлення логічних зв'язків між інформаційними елементами, які необхідно запам'ятати. Для підлітка пригадування полягає у відтворенні елементів за цими зв'язками, що означає – мислити.

Учні середнього шкільного віку починають виявляти усвідомлений інтерес до способів покращання запам'ятовування, збереження і відтворення інформації. Оскільки існує пряма залежність між застосуванням способів запам'ятовування, рівнем володіння ними і результативністю запам'ятовування та відтворення, то однією із визначальних вимог основної школи має виступати цілеспрямоване формування у підлітків вищезазначених процесів пам'яті, що, у свою чергу, сприятиме розвитку їх інтелекту та здібностей.

У 12-14 років поліпшується увага підлітків, їх здатність зосереджуватись на змісті й завданнях різних видів діяльності, без відволікання від сторонніх подразників. При цьому зростає обсяг та покращуються основні властивості уваги, вдосконалюються уміння її розподілу та переключення. Увага стає контрольованою. Школярі вже спроможні тривалий час зосереджувати увагу не тільки на конкретних наочних предметах або явищах, але й на абстрактному, логічно організованому матеріалі, що надається в умовній чи уявній формі.

Зміст та спрямованість діяльності підлітків значною мірою визначаються засвоєними нормами поведінки, цінностями та моральними якостями, які ще перебувають на етапі становлення. У цей час завершується формування характеру, встановлюються взаємини в учнівському колективі та поза ним. Актуалізуються почуття власної дорослості та потреба у її визнанні оточуючими. Суттєво підвищується значення самооцінки. Зростає прагнення розібратися у собі та бажання порівняти себе з іншими.

Психологічні особливості підлітків пояснюються фактом статевого дозрівання, яке є провідним чинником розвитку у середньому шкільному віці. Основними психологічними особливостями підлітків можна визначити такі, як:

- становлення відчуття дорослості, що обумовлює зміст і спрямованість активності особистості;
- чутливість до засвоєння морально-етичних норм та цінностей;
- інтенсивний розвиток емоційно-вольової сфери й почуттів;
- зростання прагнення до самостійності;
- імпульсивність вчинків та неповне вдоволення собою;
- збільшення потреби у комунікації та спілкування;
- формування інтересів особистості та її уподобань.

Найсуттєвішими ознаками фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку є стрибок у рості, скелетна зрілість та поява вторинних статевих ознак, що тісно пов'язані між собою. Процеси росту та розвитку

підлітків відбуваються доволі швидко, нерівномірно, неодноразово і проявляються на різних рівнях. Така гетерохронність у формуванні різних органів та систем організму нерідко є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску та серцебиття, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях.

Таким чином, становлення особистості школяра визначає вся сукупність чинників й умов життя та діяльності, у тому числі, і заняття фізичними вправами. При цьому вказана сукупність для кожного учня є індивідуальною. Всебічний й гармонійний розвиток особистості школяра, успішне вирішення завдань фізичного виховання, вимагає знання як індивідуальних, так і психофізіологічних особливостей підлітків та урахування їх у повсякденній діяльності. У контексті нашого дослідження це дозволить, з одного боку, здійснювати цілеспрямований вплив на фізичну підготовленість учнів, розвиток у них функціональних можливостей та рухових здібностей, а з іншого, сприятиме покращанню навчально-виховного процесу, його подальшій гуманізації.

РОЗДІЛ II

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета кваліфікаційної роботи – удосконалення технічної і фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку на заняттях волейболом.

Завдання роботи:

1. З'ясувати психофізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку.

2. Визначити рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості з волейболу дівчат 11-12 років.

3. Провести порівняльний аналіз показників фізичної і технічної підготовленості дівчат середнього шкільного віку з волейболу на початку та наприкінці навчального року.

2.2 Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних методів:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент;

– статистичних: методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості проводилася за такими тестами:

- стрибки на скакалці за 1 хв, разів;
- кількість влучних кидків волейбольного м'яча в баскетбольний кошик з 10 спроб, кількість;
- човниковий біг 9–3–6–3–9 м, с;
- піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 20 с, кількість разів;
- вис на високій перекладині на рівних руках, с;
- стрибки на скакалці за 1 хв, разів;
- стрибок угору, см;
- потрійний стрибок з місця, м;
- біг на місці 10 с, разів;

- присідання за 20с, разів;
- вистрибування з присіду за 20с, разів.

Визначення рівня технічної підготовленості дівчат з волейболу здійснювали за наступними тестами:

- набивання м'яча над головою, разів;
- передача м'яча над собою двома руками зверху, балів;
- прийом м'яча знизу, балів;
- передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м), балів;
- прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м), балів;
- 10 нижніх прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону, кількість.

Методи математичної статистики (визначення середніх величин – середнього арифметичного значення (\bar{X}) і середнього квадратичного відхилення (δ), відхилення від середнього арифметичного (m)).

2.3 Організація дослідження

У дослідженні приймали участь дівчата 11-12 років Тернопільської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов № 7 у загальній кількості 20 дівчат. Дослідження проводилося з вересня 2024 року по листопад 2025 року.

У ході вирішення завдань дослідження було вивчено вплив варіативного модуля з волейболу, який складався з 18 годин у першому півріччі навчального року, секційних занять з волейболу двічі на тиждень та 18 годин у другій половині навчального року, на показники фізичної і технічної підготовленості дівчат 11-12 років.

На початку дослідження (початок навчального року, вересень 2024 року) здійснили оцінку показників дівчат зі спеціальної фізичної і технічної підготовленості з волейболу.

Рівень володіння дівчатами основними технічними елементами з волейболу оцінили відповідно шкільної програми на основі експертної оцінки.

У ході дослідження був проведений порівняльний аналіз показників фізичної і технічної підготовленості з волейболу, відповідно варіативного модуля з волейболу шкільної програми (з урахуванням очікуваних результатів навчання, змісту предмета та видів навчальної діяльності учнів).

Зміст занять дівчат з варіативного модуля «Волейбол» складався з наступних розділів.

Вивчення теоретичного матеріалу: історія розвитку українського волейболу; загальні правила гри, назви ліній, розміри майданчика, висоту сітки; розміщення гравців та правила переходу на майданчику.

Застосовувалися фізичні вправи з формування умінь та навичок пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), уміння обирати вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийому м'яча двома руками знизу з накидання партнера.

Широко застосовувалися різноманітні стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності; підвідні та імітаційні вправи, рухливі ігри та естафети, спеціальні вправи з м'ячем.

Особливостями змісту секційних занять дівчат було наступне.

Процес навчання технічним прийомам поєднувався з процесом фізичної підготовки спеціальної і загальної спрямованості. При цьому засвоєння конкретного технічного прийому в кожному занятті поєднувалося з відповідним комплексом вправ фізичної підготовки. Комплекс фізичних вправ проводився в кінці основної частини заняття і складався з двох частин: серії вправ спеціалізованого, потім загального призначення.

Методика підготовки носила диференційний характер з пріоритетною оздоровчою спрямованістю і розвитку спеціальних фізичних якостей. Широко

застосовували рухливі ігри з різними м'ячами (баскетбольним, волейбольним, тенісним) і переміщеннями (10; 20; 30 м), перевагу віддавали засобам для розвитку швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей, застосовували стрибки на двох і одній ногах (вперед, назад) і типу наскок-зіскок (висота 20; 30; 40 см).

Найбільш оптимальним ми вважали планування підготовчої частини заняття, де на вирішенню організаційних питань відводилося 10% часу, на застосування засобів ОФП – 10%, решту часу (80%) використовували для вирішення завдань спеціальної фізичної та технічної підготовки.

Традиційно заняття дівчат складалося з підготовчої, основної і заключної частин. Згідно методики в основній частині заняття під час спеціальної фізичної підготовки за допомогою спеціальних вправ відбувався акцентований вплив на розвиток фізичних якостей, необхідних для найбільш якісного виконання технічних прийомів. Перш за все, це спеціальні фізичні якості, які обумовлені специфікою гри у волейбол, а саме – сила і швидкість скорочення м'язів, від яких залежить оволодіння умінням точно визначати момент власних дій руками на м'яч.

Підготовча частина заняття тривала 25 хв та була спрямована на активізацію і підготовку організму юних волейболісток до основного навантаження. Переважали вправи з одночасною роботою м'язів плечового поясу, тулуба і ніг. Дівчата виконували комплекс загально-розвивальних вправ на місці і в русі, застосовувалися комплекси спеціальних вправ, які були спрямовані на розвиток спритності і гнучкості.

Основна частина тривала 60 хвилин. Вона складалася із блока «навчальна гра» та блока спеціальної фізичної підготовки, в якому було запропоновано спеціальні вправи з акцентованим впливом на розвиток фізичних якостей волейболістів.

Тривалість виконання вправ залежала від ступеня засвоєння юними волейболістками прийомів і коливалася від 3 до 10 хв. Темп виконання вправ був помірний, а ігрові вправи й вправи, спрямовані на розвиток рухових

якостей, виконувалися з інтенсивністю 60-70% від максимальної. Величина ЧСС при виконанні вправ доводилася до 140-160 уд/хв.

Згідно методики при вивченні технічних елементів (прийомів) до кожного з них було підбрано засоби для розвитку фізичних якостей, які забезпечують ефективне виконання цих прийомів: передачі м'яча – розвиток спритності, сили; подачі м'яча – спритність, гнучкість, сила; прийому м'яча – спритність, швидкість, сила; нападаючого удару – спритність, швидкість, сила; блокування м'яча – спритність, сила. Після початкового вивчення прийому, відбувалося цілеспрямоване вивчення декількох прийомів, які найчастіше застосовуються під час гри («подача м'яча-прийом м'яча» – спритність, сила, швидкість; «передача м'яча – нападаючий удар» – спритність, швидкісно-силові здібності; «нападаючий удар-блокування» – спритність, швидкісно-силові здібності).

Перед навчанням волейболісток новим технічним прийомом у них необхідно розвинути до оптимального рівня фізичні якості, а також створити і зміцнити правильне уявлення, використовуючи при цьому пояснення вчителя, показ техніки та інші методи. Тобто, паралельно з формуванням елементів техніки гри застосовували комплекси вправ, спрямовані на розвиток рухових якостей, які обумовлюють виконання цих елементів, які, в першу чергу, необхідно розвивати у волейболісток на етапі початкової підготовки.

Для збільшення стартової і дистанційної швидкості, а також для зростання швидкості виконання тих чи інших технічних прийомів, у волейболісток було постійне підвищення вимогливості до виконання швидкісних і швидкісно-силових дій. В методиці застосовували комплекс підвідних, спеціально-підготовчих, технічних і техніко-тактичних вправ та визначено методичні особливості їх ефективного застосування:

- вправи для розвитку у волейболісток «відчуття м'яча»;
- вправи для навчання дівчат базовим елементам техніки волейболу та базовим способам виконання технічних прийомів;

- вправи для навчання дівчат швидкому, правильному, узгодженому виконанню технічних прийомів у структурі цілісних рухових дій;
- вправи для підвищення варіативності навичок виконання технічних прийомів в умовах пересування та взаємодії з партнерами по команді;
- вправи для навчання учнів застосуванню технічних прийомів у структурі техніко-тактичних дій для вирішення виникаючих по ходу гри тактичних завдань.

В якості основних цільових установок початкового етапу підготовки юних волейболісток в системі фізичного виховання ЗЗСО в методиці розглядалися наступні пріоритети:

- розвиток інтересу до занять обраним видом спорту;
- поетапне освоєння юними волейболістами початкової школи основ волейболу та спортивної діяльності;
- розвиток фізичних якостей для досягнення різнобічної фізичної підготовленості.

Згідно методики з метою досягнення максимального результату тренувального процесу на першому етапі початкового навчання техніці прийомів гри було застосовано вправи, спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату та м'язової системи, які безпосередньо беруть участь у виконанні технічних прийомів. Вправи на техніку вивчали по частинам окремо, а в подальшому окремі частини з'єднували в єдину цілу рухову дію. Застосовувалися підготовчі і підвідні вправи.

Широко застосовували рухливі ігри, які переважно були спрямовані на розвиток швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей і координації.

Для розвитку швидкості використовували ігри зі зміною темпу пересування і виконанням вправ з включенням бігу по прямій, по діагоналі, зі зміною напрямку за різними сигналами. До них в першу чергу відносяться: «Швидко по місцях», «Космонавти», «До своїх прапорців», «Гуси-лебеді», «Карасі і щука», «Два морозу», «Команда прудконогих», «Виклик номерів»,

«Білі ведмеді», «День і ніч», «Зустрічна естафета», «Навивпередки з м'ячем», «Наступ», «Падаюча палиця».

Для розвитку швидкісно-силових якостей включали ігри зі стрибками, набивними м'ячами, ігрові завдання з перестрибуванням, вистрибуванням вгору, сплигуванням з гімнастичної лавки тощо. Як приклад можна запропонувати: «М'яч на підлозі», «Зайці в городі», «Лисиця і кури», «Бій півнів», «Вудка» (проста і командна), «Стрибок за стрибком», «Рухома мета», «Піонербол», «Човник» тощо.

Для розвитку сили використовували наступні ігри: «Хто далі кине» (з набивним м'ячем), «Тягни в коло», «Перетягування через ризку», «Перетягування канату» тощо.

Витривалість розвивали, використовуючи ігри з бігом середньої і малої інтенсивності з чергуванням ходьбою і стрибками. До них відносяться: «Біг командами», «Колесо», «Доганялки», «Вудка» (проста і командна), «Заєць без лігва», «Нападають п'ятірки», «Естафета по колу», «Зумій наздогнати», «Зміна місць», «Біг командами».

Для розвитку спритності застосовували ігри з елементами стрибків, рівноваги, метання на точність, старту з використанням незвичайних вихідних положень, ігрові завдання зі зміною швидкості, темпу руху або способу його виконання, з пересуваннями по обмеженій площі: «Передача м'ячів в колонах», «Передав - сідай», «Влучно в ціль», «Влуч у м'яч», «Зустрічна естафета з м'ячем», «М'яч у центр», «Естафета з веденням м'яча і кидком в кошик», «Боротьба за м'яч», «М'яч капітану», «Нападають п'ятірки», «Салки з м'ячем», «Естафета з елементами рівноваги», «Старт після кидка», «Захищай товариша», «Баскетбол з надувним м'ячем», «Біг пінгвінів» тощо.

У зміст занять вводили також ігри, спрямовані на розвиток уваги і пам'яті: «Вартові і розвідники», «Шишки, жолуді, горіхи», «Заборонене рух», «Група, струнко!», «Падаюча палиця», «Стій!», «Стежина», «Пастка», «До своїх прапорців».

Для зняття зайвого напруження між виконанням вправ пропонували дівчатам виконати 2-3 вправи на дихання.

Кожна дівчина вела робочий зошит, який включав коротку теоретичну інформацію, необхідний набір методів самооцінки розвитку фізичних якостей і рухової підготовленості, так само в ньому фіксувалися показники участі дівчат в різних змаганнях.

Наприкінці дослідження з метою перевірки впливу занять з волейболу показники спеціальної фізичної і технічної підготовленості дівчат було проведено повторне обстеження.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені за допомогою стандартних методів математичної статистики [27], проаналізовані і занесені в таблиці.

РОЗДІЛ III

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел показав, що у системі фізичного виховання школярів важливе місце належить волейболу. Цей вид спорту включений як самостійний варіативний модуль у програму з фізичної культури закладів загальної середньої освіти [37]. Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі урочних та неурочних форм занять з фізичної культури школярів [30, 40].

Зміст успішного підходу до фізичного виховання учнівської молоді в сучасних умовах повинен базуватися на розширенні факультативних і секційних занять, які проводяться за межами шкільного розкладу.

Гра у волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол потрібно вміти швидко бігати, багаторазово змінювати рухи за направленістю і швидкістю, високо стрибати, володіти силою, спритністю та витривалістю. Постійна зміна ігрових ситуацій у волейболі розвиває вміння швидко засвоювати нові рухові навички і миттєво перелаштовувати рухову діяльність. У міру засвоєння прийомів гри рівень координаційних труднощів, з якими стикається учень, постійно підвищується: потрібна більш висока точність рухів, уміння реагувати на раптові зміни обставин тощо. Загалом волейбол як командна спортивна гра сприяє розвитку у школярів багатьох цінних умінь та навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи підготовки учнів середніх класів з волейболу, адже проблема розвитку фізичних якостей у дітей середнього шкільного віку є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Проведення уроків з модуля «Волейбол» та вдале поєднання їх з секційними заняттями потребують безперервного удосконалення навчально-

виховного і тренувального процесу та виявлення ефективності засобів підвищення підготовленості учнів, які займаються волейболом.

Гра у волейбол не тільки сприяє розвитку рухового апарату, а й допомагає виховувати такі життєво важливі фізичні якості, як спритність, витривалість, швидкість реакції, укріплювати дихання, серцево-судинну систему, м'язову систему, знімає розумову втому. Тому, вивчення особливостей методики проведення занять з волейболу з учнями середнього шкільного віку є актуальною.

Отже для визначення ступеню пливу модуля з волейболу та додаткових занять у шкільній спортивній секції на показники технічної та спеціальної фізичної підготовленості дівчат 11-12 років було проведено тестування на початку навчального року і наприкінці.

Досліджуючи показники дівчат на початку навчального року ми отримали наступні результати.

Таблиця 3.1

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 11-12 років ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Тести	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
1	Стрибки на скакалці за 1 хв, разів	75,29±6,71	4,1	107,96±4,34*	32,67	43,39
2	Кількість влучень м'яча в баскетбольний кошик, кількість	3,50±0,10	9,4	8,1±0,12*	4,6	131,43
3	Човниковий біг 9–3–6–3–9 м, с	29,6±0,17	6,1	18,0±0,20*	-1,6	-8,16
4	Біг на місці 10 с, разів	25,2±0,56	7,2	36,6±0,78*	11,4	45,24

За всіма тестами (стрибки на скакалці за 1 хв, кількість влучень м'яча в баскетбольний кошик, човниковий біг 9–3–6–3–9 м, біг на місці 10с) виявлено позитивні зміни наприкінці навчального року (таблиця 3.1, рисунок 3.1).

Так, показники швидкісної витривалості дівчат (стрибки на скакалці за 1 хв) на початку навчального року становив – $75,29 \pm 6,71$ разів, наприкінці – $107,96 \pm 4,34$ разів ($t = 4,1$).

Кількість влучень м'яча в баскетбольний кошик на початку навчального року відповідала значенню $3,50 \pm 0,10$ влучень. Наприкінці результат достовірно покращився порівняно з початком дослідження і склав $8,1 \pm 0,12$ влучень.

Результат човникового бігу 9–3–6–3–9м змінився позитивно наприкінці навчального року ($18,0 \pm 0,20$ с), порівняно з початком ($29,6 \pm 0,17$ с).

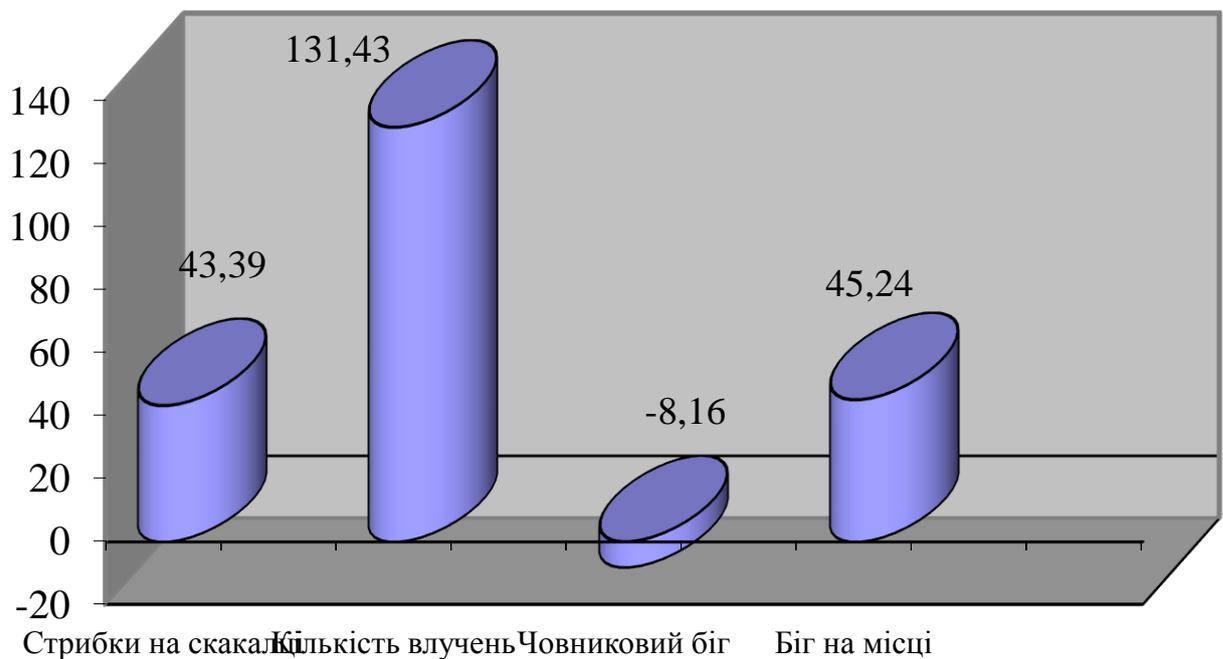


Рис.3.1 Відносний приріст показників фізичної підготовленості дівчат 11-12 років наприкінці навчального року, %

У бігу на місці за 10с результат дівчат достовірно покращився наприкінці навчального року, порівняно з початком ($25,2 \pm 0,56$ разів) і склав уже $36,6 \pm 0,78$ разів.

Відповідно таблиці 3.1 та рисунку 3.1 за всіма тестами, окрім човникового бігу, зафіксовано приріст показників більше ніж 20%, що

свідчить про значний вплив занять на показники прояву швидкісних та координаційних здібностей дівчатами.

У стрибках на скакалці зафіксовано відносний приріст 43,39%, у кількості влучень м'яча в баскетбольний кошик – 131,43%, у човниковому бігу – -8,16% та бігу на місці – 45,24%.

У таблиці 3.2 та рисунку 3.2 подано результати оцінки силових та швидкісно-силових здібностей під впливом занять волейболом

Таблиця 3.2

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості дівчат 11-12 років ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Тести	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
1	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 20 с, кількість разів	10,8 ±0,11	8,0	18,8±0,98	8	74,07
2	Вис на високій перекладині на рівних руках, с	33,9±1,16	7,2	42,4±0,11	8,5	25,07
3	Стрибок угору, см	13,6±1,22	4,5	23,1±1,67	9,5	69,85
4.	Потрійний стрибок з місця, м	5,34±1,23	1,8	9,44±1,91	4,1	76,78
5	Присідання за 20с, разів	11,80±1,69	2,8	18,2±1,90	6,4	54,24
6.	Вистрибування з присіду за 20с, разів	8,51±1,22	2,2	14,45±1,22	5,94	69,8

Так середній результат у підніманні тулубу в сід з положення лежачи за 20 секунд на початку навчального року становив – $10,8 \pm 0,11$ разів, наприкінці покращився і вже складав – $18,8 \pm 0,98$ разів ($t = 8,0$).

Показник у тесті «Вис на високій перекладині на рівних руках» на початку навчального року дорівнював $33,9 \pm 1,16$ с, наприкінці дівчата вже показали результат $42,4 \pm 0,11$ с. За цим тестом також встановлено достовірні зміни показників ($t = 7,2$).

Показники в стрибку вгору змінилися протягом року з $13,6 \pm 1,22$ см на початку року до $23,1 \pm 1,67$ см – наприкінці. Зафіксовано достовірні зміни показника ($t = 4,5$).

Показник тесту «Потрійний стрибок з місця», що також характеризує швидкісно-силові здібності дівчат на початку навчального року становив – $5,34 \pm 1,23$ м, наприкінці – $9,44 \pm 1,91$ м ($t = 7,73$). Підкреслено тенденцію до достовірності між показниками ($t = 1,8$).

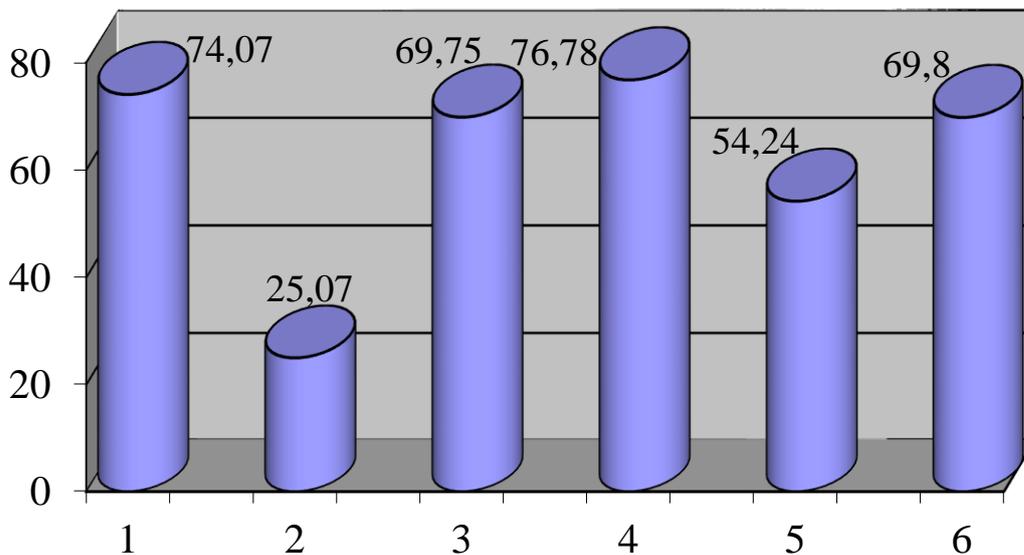


Рис.3.2 Відносний приріст показників фізичної підготовленості дівчат 11-12 років наприкінці навчального року, %

Примітка: 1 – піднімання тулубу в сід з положення лежачи; 2 – вис на високій перекладині; 3 – стрибок угору; 4 – потрійний стрибок з місця; 5 – присідання за 20с; 6 – вистрибування з присіду за 20 с.

Середній результат тесті «Присідання за 20 с» на початку навчального року становив – $11,80 \pm 1,69$ с, наприкінці покращився і вже складав – $18,2 \pm 1,90$ с. Відзначено достовірні відмінності між показниками ($t = 2,8$).

Так само, середній результат складання тесту «Вистрибування з присіду за 20 с» на початку навчального року становив – $8,51 \pm 1,22$ разів, наприкінці покращився і вже складав – $14,45 \pm 1,22$ разів ($t = 2,2$).

Відповідно таблиці 3.2 та рисунку 3.2 відносний приріст у підніманні тулубу в сід з положення лежачи склав 74,07%, у висі на високій перекладині на рівних руках 25,07%, у стрибку вгору 69,85%, потрійному стрибку з місця 76,78%, у присіданні за 20с приріст результату склав 54,24% та у вистрибуванні з присіду за 20с відносний приріст склав 69,8%.

Таким чином, секційні заняття з волейболу значно вплинули на різні силові та швидко-силові здібності дівчат.

Результати тестів, що оцінюють технічну підготовленість дівчат вказують на її покращення. Так наприкінці навчального року покращився результат у тесті «Набивання м'яча над головою». Виявлено достовірні зміни за цим показником ($t=12,66$).

За другим показником, у тесті «Передача м'яча над собою двома руками зверху» також виявлено достовірні зміни наприкінці навчального року (таблиця 3.3, рисунок 3.3).

Так, відповідно даних таблиці 3.3, у прийомі м'яча знизу середні результати відповідали значенню $2,2 \pm 1,82$ балів, наприкінці – $3,79 \pm 1,14$ балів ($t = 5,42$).

Середній результат в передачі м'яча в стіну двома руками зверху на початку навчального року становив – $2,06 \pm 0,77$ балів, наприкінці покращився і вже складав $3,8 \pm 0,34$ балів ($t = 2,16$).

Показник у тесті «Прийом м'яча знизу від стіни» на початку навчального року дорівнював – $2,0 \pm 1,50$ балів, наприкінці вже $4,0 \pm 1,60$ балів. За цим тестом також встановлено тенденцію до достовірності ($t = 1,61$).

Динаміка показників технічної підготовленості дівчат
11-12 років ($\bar{X} \pm m, t$)

№	Тести	Початок навчального року	t	Кінець навчального року	Абсолютний приріст	Відносний приріст (%)
1	Набивання м'яча над головою, разів	15,9±1,24	12,66	24,2±1,61	8,3	52,2
2	Передача м'яча над собою двома руками зверху, балів	2,4±0,31	10,43	3,94±0,16	1,54	64,17
3	Прийом м'яча знизу, балів	2,2±1,82	5,42	3,79±1,14	1,59	72,27
4	Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 1,5-3 м), балів	2,06±0,77	2,16	3,8±0,34	1,2	46,15
5	Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м), балів	2,0±1,50	1,61	4,0±1,60	1,0	33,3
6	10 нижніх прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону, кількість	5,6±0,26	1,77	8,8±1,79	3,2	57,14

Показники в тесті «10 нижніх прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону» змінилися протягом року з 5,6±0,26 влучень на початку року та до 8,8±1,79 влучень – наприкінці. Зафіксовано також тенденцію до достовірності за цим показником ($t = 1,77$).

Відповідно таблиці 3.3 та рисунку 3.3 найбільший відносний приріст показників технічної підготовленості виявлено у прийомі м'яча знизу 72,27% та передачі м'яча над собою двома руками зверху (64,17%). Найменший приріст зафіксовано у прийомі м'яча знизу від стіни (33,3%).

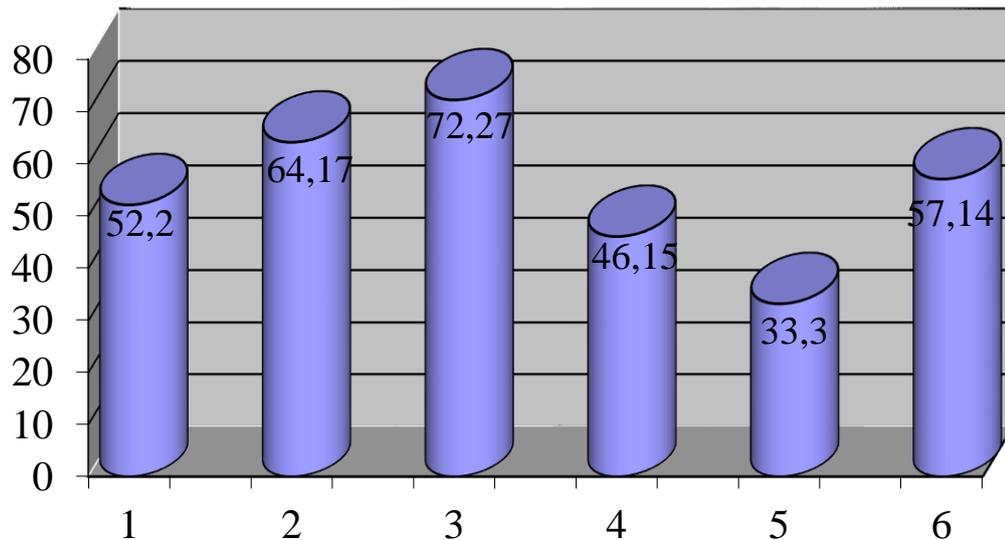


Рис.3.3 Відносний приріст показників технічної підготовленості дівчат 11-12 років наприкінці навчального року, %

Примітка: 1 – набивання м'яча над головою; 2 – передача м'яча над собою двома руками зверху; 3 – прийом м'яча знизу; 4 – передача м'яча в стіну двома руками зверху; 5 – прийом м'яча знизу від стіни; 6 – 10 нижніх прямих подач на влучність.

Згідно з даними таблиць 3.4 – 3.11, на різних етапах дослідження за рівень володіння технікою переміщень розподілилися серед дівчат наступним чином. Двоє дівчат володіли цим вмінням на високому рівні склала (10%) на початку навчального року, а наприкінці вже 45% дівчат володіли цією навичкою на високому рівні. З низьким рівнем володіння цією навичкою виявлено 12 (60%) дівчат на початку навчального року. Наприкінці лише дві дівчини володіли цією навичкою на низькому рівні.

Таблиця 3.4

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад) (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	2 (10%)	9 (45%)
достатній	1 (5%)	5 (25%)
середній	5 (25%)	4 (20%)
низький	12 (60%)	2 (10%)

Більшість дівчат на початку навчального року технікою вибору вихідного положення для передач та прийому м'яча володіли на середньому рівні (таблиця 3.5). Наприкінці більшість дівчат (40%) володіли цією навичкою на достатньому рівні.

Таблиця 3.5

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою вибору вихідного положення для передач та прийому м'яча (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	2 (10%)	6 (30%)
достатній	3 (15%)	8 (40%)
середній	9 (45%)	4 (20%)
низький	6 (30%)	2 (10%)

Також збільшилася кількість дівчат наприкінці навчального року з високим рівнем володіння технікою вибору вихідного положення для передач та прийому м'яча з 10% до 30%.

Таблиця 3.6

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою передача м'яча зверху над собою (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
В парах		
високий	–	3 (15%)
достатній	2 (10%)	5 (25%)
середній	7 (35%)	12 (60%)
низький	11 (55%)	–
В колонах		
високий	–	6 (30%)
достатній	2 (10%)	6 (30%)
середній	6 (30%)	6 (30%)
низький	12 (60%)	2 (10%)

На початку навчального року не виявлено дівчат, які володіли технікою передачі м'яча зверху над собою і в парах і в колонах на високому рівні. Наприкінці навчального року вже три дівчини (15%) володіли технікою

передачі м'яча зверху над собою в парах на високому рівні та 6 (30%) дівчат володіли технікою передачі м'яча зверху над собою в колонах.

Відповідно таблиці 3.7 наприкінці дослідження кількість дівчат з низьким рівнем володіння технікою зменшилася з 25% (на початку дослідження) до 0% (наприкінці дослідження).

Аналіз результатів таблиці 3.8 свідчить також про позитивні зміни у рівні володіння дівчатами технікою прийому м'яча знизу з накидання партнера.

Таблиця 3.7

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою прийому м'яча знизу над собою (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	1 (5%)	5 (25%)
достатній	2 (10%)	9 (45%)
середній	12 (60%)	6 (30%)
низький	5 (25%)	–

Відповідно таблиці 3.8 прийомом м'яча знизу з накидання партнера 10% дівчат на початку дослідження володіли на високому рівні, наприкінці – 55%. На достатньому рівні на початку дослідження – 25% дівчат, наприкінці – 35%. На середньому рівні на початку дослідження – 25% дівчат, наприкінці – 10%. На низькому рівні на початку дослідження – 40% дівчат, наприкінці – 0%.

Таблиця 3.8

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою прийому м'яча знизу з накидання партнера (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	2 (10%)	11 (55%)
достатній	5 (25%)	7 (35%)
середній	5 (25%)	2 (10%)
низький	8 (40%)	–

Технікою прийому м'яча знизу над собою, відповідно таблиці 3.9 на початку дослідження більшість дівчат володіли на середньому та низькому рівні. Наприкінці дослідження ситуація змінилася в бік покращення володіння технікою прийому м'яча знизу над собою більшістю дівчат.

Таблиця 3.9

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою прийом м'яча знизу над собою (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	1 (5%)	5 (25%)
достатній	1 (5%)	8 (40%)
середній	12 (60%)	5 (25%)
низький	6 (30%)	2 (10%)

Відповідно таблиці 3.10 нижньою прямою подачею з відстані 4-6 м від стіни на високому рівні володіли 5% дівчат на початку дослідження, наприкінці – 20%. На достатньому рівні на початку дослідження – 10% дівчат, наприкінці – 60%. На середньому рівні на початку дослідження – 30% дівчат, наприкінці – 20%. На низькому рівні на початку дослідження – 15% дівчат, наприкінці – 0%.

Схожа ситуація виявлена в зміні рівня володіння дівчатами технікою і бокової подачі з відстані 4-6 м від стіни. Так на високому рівні володіли 5% дівчат на початку дослідження, наприкінці – 40%. На достатньому рівні на початку дослідження – 5% дівчат, наприкінці – 50%. На середньому рівні на початку дослідження – 30% дівчат, наприкінці – 5%. На низькому рівні на початку дослідження – 60% дівчат, наприкінці – 5% (таблиця 3.10).

Таблиця 3.10

Розподіл дівчат за рівнями володіння технікою нижньої прямої та бокової подачі з відстані 4-6 м від стіни (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	1 (5%)	4 (20%)
достатній	10 (50%)	12 (60%)
середній	6 (30%)	4 (20%)
низький	3 (15%)	-
Рівень володіння технікою бокову подачі з відстані 4-6 м від стіни		
високий	1 (5%)	8 (40%)
достатній	1 (5%)	10 (50%)
середній	6 (30%)	1 (5%)
низький	12 (60%)	1 (5%)

Підтвердженням ефективності занять волейболом є дані, що подано у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Розподіл дівчат за рівнями володіння навичками гри «Малюкбол» (%)

Рівні	Етапи	
	Початок навчального року	Кінець навчального року
високий	1 (5%)	11 (55%)
достатній	5 (25%)	7 (35%)
середній	6 (30%)	1 (5%)
низький	8 (40%)	1 (5%)

Наприкінці дослідження кількість дівчат з низьким рівнем двосторонньої гри в «Малюкбол» зменшилася на 35% порівняно з початком дослідження. А кількість дівчат з високим рівнем підвищилася на 50%.

Отже на початку навчального року технічна підготовленість більшості дівчат з волейболу відповідала низькому та середньому рівні. Наприкінці навчального року зафіксовано позитивну тенденцію покращення технічної підготовленості дівчат.

Усе вищезазначене дозволяє стверджувати, що заняття з волейболу позитивно вплинули на розвиток у дівчат середнього шкільного віку життєво важливих фізичних якостей.

Також нашими дослідженнями підтверджено дані вітчизняних та зарубіжних авторів стосовно особливостей впливу гри у волейбол на фізичну та технічну підготовленість учнів середніх класів. Отже, доведено доцільність використання в системі фізичного виховання сучасних школярів засобів волейболу з метою покращення їхньої фізичної і технічної підготовленості учнів.

ВИСНОВКИ

1. Основними психологічними особливостями учнів середнього шкільного віку можна визначити такі, як:

- становлення відчуття дорослості, що обумовлює зміст і спрямованість активності особистості;
- чутливість до засвоєння морально-етичних норм та цінностей;
- інтенсивний розвиток емоційно-вольової сфери й почуттів;
- зростання прагнення до самостійності;
- імпульсивність вчинків та неповне вдоволення собою;
- збільшення потреби у комунікації та спілкування;
- формування інтересів особистості та її уподобань.

Найсуттєвішими ознаками фізичного розвитку підлітків є стрибок у рості, скелетна зрілість та поява вторинних статевих ознак, що тісно пов'язані між собою. Процеси росту і розвитку учнів середнього шкільного віку відбуваються доволі швидко, нерівномірно, неодноразово і проявляються на різних рівнях. Така гетерохронність у формуванні різних органів та систем організму нерідко є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску та серцебиття, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях.

2. Аналіз літератури та Інтернет джерел показали необхідність пошуку раціональних шляхів керування процесом фізичного виховання учнів середнього шкільного віку, орієнтованих на якісне формування в них потреби в заняттях фізичною культурою та спортом, зокрема волейболом. Волейбол має значний позитивний вплив на формування життєво необхідних фізичних якостей дітей шкільного віку. А також необхідність умілого поєднання різних форм фізичного виховання школярів, зокрема уроків фізичної культури та секційних занять.

3. Саме ефективне поєднання змісту уроків фізичної культури з варіативного модуля та секційних занять з ученицями 11-12 років сприяло

значному покращенню рівня розвитку в дівчат швидкісних, швидкісно-силових, координаційних та силових здібностей, а також рівня їхньої технічної підготовленості з волейболу.

4. Експериментальним шляхом доведено високу ступінь впливу засобів волейболу на показники фізичної підготовленості дівчат 11-12 років. За всіма показниками у тестах оцінки швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей (стрибки на скакалці за 1 хв, кількість влучень м'яча в баскетбольний кошик, човниковий біг 9–3–6–3–9 м, біг на місці 10с, піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 20 с, вис на високій перекладині на рівних руках, стрибок угору, потрійний стрибок з місця, присідання за 20с, вистрибування з присіду за 20с) зафіксовано достовірний приріст наприкінці навчального року, окрім потрійного стрибка з місця (тенденція до достовірності).

5. Відносний приріст за всіма тестами з оцінки спеціальної фізичної підготовленості перевищував 20%, що є підтвердженням високої ефективності змісту занять волейболом.

6. Рівень технічної підготовленості дівчат підвищився наприкінці навчального року, як за кількісними показниками, так і за якісними.

7. Достовірних змін зазнали показники дівчат в набиванні м'яча над головою, передачі м'яча над собою двома руками зверху, прийомі м'яча знизу та передачі м'яча в стіну двома руками зверху. У прийомі м'яча знизу від стіни (відстань 2 м) та 10 нижніх прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону було відмічено тенденцію до достовірності у бік покращення результатів.

8. Щодо характеру розподілу дівчат за рівнем володіння технічними елементами з волейболу, то він виявився позитивним і значно покращився наприкінці навчального року. Так відбувся перерозподіл у рівнях володіння дівчатами технічними елементами. Так більшість дівчат з низьким та середнім рівнями володіння технічними елементами на початку дослідження перерозподілилися в більш високі рівні, достатній та високий.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алпацька Е. В. Моделювання рухових дій волейболістів. Київ: Олімпійська л-ра, 2005. 308 с.
2. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник. К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Ареф'єв В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі. Київ: ІЗМН, 2024. 150 с.
4. Бірта Г. О., Бурту Ю. Г. Методологія і організація наукових досліджень: навчальний посібник. К.: «Центр учбової літератури», 2021. 142 с.
5. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК; 2014. 316 с.
6. Боднар І. Обґрунтування тестів і нормативів системи поточного контролю фізичної підготовленості і здоров'я учнів середнього шкільного віку. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Зб. наук. пр. Київ; 2015; 10 (65), с. 31–35.
7. Борисова Ю., Шкарупіло П. Вплив занять капоейрою на фізичну підготовленість і соматичне здоров'я дітей 15-16 років. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017; 1, С. 113–117.
8. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 654 с.
9. Вольчинський А. Особливості тренування студентів-волейболістів із різною фізичною підготовкою. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 17. С. 38–42.
10. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу: навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
11. Галан Я. Порівняльний аналіз фізичного розвитку та функціонального

- стану серцево-судинної і дихальної системи школярів із сільської місцевості й міста. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014; 3(17), С. 19–26.
12. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів: дисертація. Кам'янець-Подільський: 2003. 254 с.
13. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
14. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореферат. Харків: ХДАФК; 2007. 20 с.
15. Грибовська І. Б. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навчально-методичний посібник. Львів : Українські технології, 2003. 114 с.
16. Данильян О. Г., Дзьобань О. П. Методологія наукових досліджень: підручник. Харків: Право, 2019. 368 с.
17. Дубогай О. Д. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім'я». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Київ-Вінниця, 1998. С. 245–251.
18. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 112 с.
19. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореферат. Львів: 2008. 20 с.
20. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. К.: Либідь, 2009. 381 с.
21. Костюкевич Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
22. Коцур Н. І., Буц М. А. Вікова анатомія та фізіологія: навчально-

- методичний посібник. Переяслав, 2021. 220 с.
23. Круцевич Т. Ю., Воробйов И. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
 24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с.
 25. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Том 2. К.: Олімпійська література, 2012. 368 с.
 26. Кудряшов Е. В. Побудова і контроль тренувального процесу у волейболі. Луганськ: Поліграфресурс, 2005. 87 с.
 27. Маліков М. В., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.
 28. Меньших О. Е., Петренко Ю. О. Особливості психофізіологічних функцій учнів старшого шкільного віку : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 176 с.
 29. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Астон, 2025. 176 с.
 30. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2025. 176 с.
 31. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <http://surl.li/hoha>
 32. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.
 33. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2021. 677 с.
 34. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С., Ровна О. О. Фізіологія спортивної діяльності. Х.: ХНАДУ, 2015. 556 с.
 35. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65 с.

36. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
37. Фізична культура НУШ 5-9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти / Є. В. Баженков та ін. К.: МОН України, 2024. 260 с.
38. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
39. Фіцула М. М. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академія, 2002. 528 с.
40. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
41. Чижик В.В. Оздоровча фізична культура в умовах проживання на радіоактивно забруднених територіях: навч. посіб. Луцьк : Вежа, 2000. 196 с.
42. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.
43. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.
44. Brusseau T. A., Heather E., Darst P. W., Pangrazi R. P. Dynamic Physical Education for Secondary School Students. Human Kinetics, 2024. 528 p.
45. Capel S., Cliffe J., Lawrence J. A Practical Guide to Teaching Physical Education in the Secondary School. Routledge, 2021. 366 p.

Анотації

Барановська О. В. Удосконалення технічної і фізичної підготовленості дівчат середнього шкільного віку на заняттях волейболом

У магістерській роботі досліджуються проблема технічної і фізичної підготовки дівчат середнього шкільного віку на заняттях волейболом. З'ясовано психофізіологічні особливості учнів середнього шкільного віку. Визначено рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості з волейболу дівчат 11-12 років. Проведено порівняльний аналіз показників фізичної і технічної підготовленості дівчат середнього шкільного віку з волейболу на початку та наприкінці навчального року.

Ключові слова: технічна і фізична підготовленість, удосконалення, волейбол, учні середнього шкільного віку.

Baranovska O. V. Improving the technical and physical fitness of middle school girls through volleyball classes

The master's thesis investigates the problem of technical and physical training of middle school girls in volleyball classes. The psychophysiological characteristics of middle school students are clarified. The level of special physical and technical training in volleyball of girls 11-12 years old is determined. A comparative analysis of indicators of physical and technical training of middle school girls in volleyball at the beginning and end of the school year is carried out.

Keywords: technical and physical training, improvement, volleyball, middle school students.