

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я людини**

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ  
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РІЗНОВИДУ ЗАНЯТЬ ІЗ  
ВОЛЕЙБОЛУ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня «магістр»  
спеціальності: 014. Середня освіта  
освітньої програми:  
Середня освіта: фізична культура  
Желяскової Анастасії Сергіївни

Керівник:

канд.пед. наук, доц. Максимчук І.А.

Рецензент:

канд.пед. наук, ст. викл. Рубан А.К.

Ізмаїл 2024

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини  
(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «09» січня 2024 р.

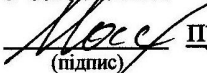
Завідувач кафедри

 доц. Баштовенко О. А.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК  
«29» січня 2024 р.

Оцінка 93 Відмінно  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

 проф. Максимчук Б.А.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	2
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ .....	5
1.1. Оздоровчий вплив занять волейболом.....	5
1.2. Особливості становлення гри у волейбол як рухомої гри для розвитку фізичних якостей.....	13
Висновки до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РІЗНОВИДУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ .....	26
2.1. Рухова гра як засіб всебічного розвитку особистості дитини.....	26
2.2. Фізичний розвиток у формуванні самостійності школярів на уроках фізичної культури.....	31
2.3. Вдосконалення техніки гри у волейбол у учнів 15-17 років на уроках з фізичної культури.....	37
Висновки до розділу II.....	43
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РІЗНОВИДУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ .....	45
3.1. Методичні основи заняття волейболом у навчальних закладах .....	45
3.2. Сформованість предметних компетенцій з фізичної культури у учнів основної школи.....	53
Висновки до розділу III .....	60
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....	62
СПИСОК ПОСИЛАНЬ.....	67

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** В даний час волейбол користується значною популярністю серед різних вікових категорій населення, особливо серед молоді. До занять цим видом спорту людей спонукає переважно прагнення отримати розвинені м'язи, струнке здорове тіло і, тому що волейбол є спортивною грою, заряд позитивних емоцій. Однак, крім перерахованих позитивних сторін, дана гра має безліч інших переваг, на які варто звернути увагу при виборі виду спорту в елективному курсі навчальної дисципліни «Фізична культура» при навчанні у вузі, а також при виборі виду спорту для самостійних занять оздоровчого характеру у позанавчальний час. Тому важливо вивчити особливості волейболу як виду спорту в рамках дисципліни «Фізична культура» з точки зору впливу на організм учнів, обґрунтувати ефективність занять волейболом як засобу зміцнення здоров'я та покращення самопочуття здобувачів освіти навчальних закладів, а також виділити волейбол як різновид фізичної активності – чимало аспекти формування здорового способу життя.

Для цього необхідне:

1. Вивчення та аналіз літературних джерел із проблеми дослідження.
2. Опитування здобувачів освіти, які відвідують заняття волейболом за допомогою анкетування.
3. Систематизація та аналіз результатів, отриманих у ході анкетування.
4. Формулювання висновків виходячи з проведеного дослідження.

Умови сучасного життя сприяють зниженню рухової активності людини, яке особливо помітне та небезпечне у молоді. Зниження рухової активності у здобувачів освіти пов'язане із збільшенням часу на навчальну діяльність.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити розвиток фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду волейболу.

**Завдання дослідження:**

- ! охарактеризувати оздоровчий вплив занять волейболом;
- ! розглянути особливості становлення гри у волейбол як рухомої гри для розвитку фізичних якостей;
- ! описати рухову гру як засіб різностороннього розвитку особистості дитини;
- ! розкрити фізичний розвиток у формуванні самостійності школярів на уроках фізичної культури;
- ! охарактеризувати вдосконалення техніки гри у волейбол у учнів 15-17 років на уроках з фізичної культури;
- ! привести методичні основи заняття волейболом у навчальних закладах;
- ! розглянути сформованість предметних компетенцій з фізичної культури у учнів основної школи.

**Об'єкт дослідження** – розвиток фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – розвиток фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду волейболу.

**Методи дослідження**, використані нами в роботі, наступні: аналіз спеціальної і методичної літератури, спостереження, діагностування, аналіз документації, тощо

**Практична значущість отриманих результатів** засноване на тому, що матеріали, які представлені в роботі можуть бути використані здобувачам освіти, які вчаться на педагогічному факультеті за напрямком «фізичне виховання», вчителями, викладачами, під час підготовки до науково-практичних конференцій, тощо.

**Апробація результатів дослідження.** Публікація статей:

– Желяскова А. Місце волейболу та його різновидів у фізичній підготовці учнів. " " "

" . Вип. 13. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. 382 с. С. 60-64.

– Желяскова А. Аналіз координаційної підготовленості учнів у процесі навчання волейболу. " "

" " " За" матеріалами Міжнародної науков'-практичної інтернет - конференції. Переяслав, 2023. Вип. 96. 113 с. С.64-66.

**Експериментальна база дослідження:** Оріхівський ліцей з початковою школою та гімназією імені Олександра Павловича Малінова, Кубейської сільської ради Болградського району Одеської області с. Оріхівка вул. Шкільна, 82Б.

**Структура роботи:** вступ, основна частина, що складається з трьох розділів, висновки за розділами, загальні висновки, список посилань. Робота представлена у текстовому форматі на 72 сторінці.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

## 1.1. Оздоровчий вплив занять волейболом

Дефіцит рухової активності закономірно призводить до зниження працездатності. Тим часом доведено, що посиljena, науково обґрунтована рухова активність є у них запорукою здорового способу життя та ефективного навчання (Фурманов, 2012, с. 130).

М'язовий «голод» для здоров'я людини так само небезпечний, як і нестача кисню, харчування та вітамінів. Наприклад, якщо здорова людина, через якісь причини, навіть протягом лише кількох тижнів не рухається, то м'язи починають худнути. Його м'язи атрофуються, робота серця та легень порушується (Вялкіна, 2016, с. 19). Недостатність у рухах призводить до погіршення функціонального стану всього організму, що призводить до порушення здатності виконувати фізичні навантаження. Двигуна активність, хоча б фізичні вправи, потрібна людині. «Недовантаженість» м'язової діяльності може залучити відвикання від рухової діяльності, людина може втратити пристосованість до виконання м'язової діяльності.

Природа так вигадала, що організм людини повинен працювати як злагоджений механізм, бути завжди в русі, щоб благополучно функціонували всі його органи та системи. «Без роботи м'язів вся життєдіяльність організму недосконала: обмін речовин не сприяє накопиченню енергетичного потенціалу, а йде за типом витрачання його; серце працює неекономно, а вся система кровообігу та дихання залишається непристосованою для того, щоб забезпечити інтенсивну діяльність людини» – зазначає у своєму навчальному посібнику Т.Г. Вялкіна (2016, с. 44).

У процесі навчальної діяльності виникають різноманітні негативні чинники, які знижують силу і тонус м'язів, сприяють застійним явищам в організмі, порушення діяльності окремих його систем (кровоносної, дихальної, нервової, лімфатичної та серцево-судинної). Інтенсивне навчання потребує певного рівня фізичної підготовленості.

Тривала робота з переробки та інтеграції інформації відбувається за умов обмеження рухової активності – сидючи. Внаслідок цього внутрішні органи недоотримують рефлекторну стимуляцію з боку пропріорецепторів м'язів. Недолік м'язової активності в осіб напруженої розумової праці може посилити вегетативні прояви емоцій та зробити несприятливими наслідки емоційного збудження.

Якісь невдачі чи успіх викликають в організмі людини нервову напруженість або збудження, для розрядки яких можна використовувати або застосовувати різні спеціальні вправи. Варто зауважити, що захворюваність серед молоді, що частішає, є виразом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності (Копилов, 2021, с. 5).

Люди, які регулярно займаються фізичними вправами, згідно з проведеними психологічними дослідженнями, прояви стресу знімають за допомогою рухової активності, почуваються комфортно в повсякденних турботах, почуття втоми їм не знайоме – працездатність досить висока. Інтелектуальна та розумова робота вимагає не тільки тренований мозок, а й м'язи (треноване тіло), що допомагають нервовій системі людини справлятися як з фізичними, так і з емоційними, розумовими, інтелектуальними навантаженнями.

Учнівські будні, робота в офісі, що зобов'язують до тривалого перебування тіла в одному м положенні, що стримують м'язи у певній позиції, не дотримання режиму сну та відпочинку, перенапруга та переробка, найчастіше призводять до перевтоми. При тривалій розумовій роботі бажаним є активний відпочинок – зміна видів діяльності. Для здобувачів



освіти неодмінну важливість відіграють регулярні заняття фізичною культурою та спортом. Відмінною профілактикою перевтоми також будуть самостійні заняття фізичними вправами, відвідування різних спортивних секцій, що, безумовно, дуже сприятиме емоційній, фізичній та розумовій розрядці організму. Щоденне фізичне навантаження сприятливо впливає на тонус м'язів, кровообіг і, як наслідок, підвищуються показники розумової діяльності, і тоді успіх у навчанні, безсумнівно, забезпечений.

Таким чином, можна відзначити, що особливість навчальної праці тягне за собою вимоги відповідального ставлення та постійної уваги до свого здоров'я, його підтримки та зміцнення, у тому числі засобами фізичної культури та спорту. Під час вивчення літературних джерел вдалося виявити, що волейбол належить до видів спорту різнобічного комплексного на людини. Фізична навантаження надає стимулюючий впливом геть розвиток вегетативних функцій організму, витривалості. Систематичні заняття руховими та спортивними іграми покращують функції вестибулярного апарату, швидкі зміни положення тіла краще переносяться організмом людини (Нелюбін, 2020, с. 55). Який вплив волейболу на організм людини?

А. Фурманов у своїй книзі «Волейбол на галявині, у парку, у дворі» каже, що: «Нескладна тактика гри та відсутність безпосередньої боротьби за м'яч із суперником роблять гру загальнодоступною. Навантаження ж, що впливають на організм займаються, досить помірні. Найбільш сильно фізично впливає вправа - біг використовується в малих дозах. Інтенсивність основних рухів у волейболі залежить від темпу гри, який можна варіювати у межах. Зазвичай він дуже низький у новачків та дуже високий у грі команд майстрів. Ігрові прийоми, що виконуються в стрибку, наприклад, передача м'яча і блокування, є гарним засобом, що коригує» (2012, с. 5).

Волейбол надає позитивний вплив на організм, не перевантажуючи його основні системи та органи. Медики та фахівці галузі фізичної культури та спорту, розглядаючи лікувально-оздоровчі можливості волейболу,

стверджують, що вони досить великі та величезні. Гра в волейбол (при періодичному лікарському контролі) можна рекомендувати як доповнення до медичних методів лікування навіть хворим, які страждають на серцево-судинні захворювання – атеросклероз і гіпертонічну хворобу (у першій стадії розвитку). Лікар, з урахуванням віку, клінічних проявів захворювання та індивідуальних особливостей організму хворого, може дозувати ігрове навантаження - регламентувати її тривалість та інтенсивність (Фурманов, 2012, с. 6). Таким чином, здобувачам освіти із відхиленнями у здоров'ї може бути рекомендовано і навіть корисно грати у волейбол на заняттях фізичною культурою. Навчання супроводжується наявністю стресових ситуацій .

Регулярні заняття фізичною культурою дозволяють боротися з постійним нервово-психічним перенапруженням, що провокує зниження працездатності та посидючості. Спортивні та рухові ігри знімають нервово-психічне збудження, створюють сприятливі умови для активного відпочинку, для перемикання від розумової та інтелектуальної напруги до фізичної, рухової активності та, як наслідок, сприяють успішному навчанню, повному відновленню сил.

У журналі «Молодий вчений» О. Одинцов каже, що «різноманітність рухових навичок та ігрових дій у волейболі, що відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, за їхньою координаційною структурою, сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності у гармонійних поєднаннях. Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в ситуації, що змінюється, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших, призводить до розвитку високої руховості нервових процесів. Гра у волейбол, впливаючи різнохарактерними навантаженнями на м'язи ніг, змушуючи включати в ігрову діяльність акробатичні елементи, сприяє зміцненню хребта, м'язів тулуба, а різноманітні способи прийому, подачі та пробивання м'яча ефективно розвивають плечовий пояс» (2016, с. 35).

Емоційні напруження, що випробовуються під час гри, викликають в організмі, що займаються високі зрушення в діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Якісні зміни відбуваються й у руховому апараті. Стрибки при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні зміцнюють кісткову систему, суглоби, стають рухливішими, підвищується сила та еластичність м'язів. Постійні взаємодії з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності та орієнтуванню у просторі. Гра у волейбол розвиває також миттєву реакцію на зорові та слухові сигнали, підвищує м'язове почуття та здатність до швидких чергувань напружень та розслаблень м'язів.

Невеликий обсяг статичних зусиль та навантажень у грі благотворно впливає на зростання юних спортсменів (6, с. 500-501). Загальна фізична підготовка, у ході якої, зазвичай, розвиваються сила, витривалість, спритність, швидкість, гнучкість, спрямовано гармонійний фізичний розвиток будь-якої людини. Загальна фізична підготовка - це сходи́нка до спеціальної фізичної підготовки, в якій (у тій чи іншій послідовності) перевага віддається розвитку певних якостей, специфічно необхідних при грі у волейбол. Чим краще загальна фізична підготовка, тим швидше йде оволодіння спеціальною фізичною підготовкою. До вправ загальної фізичної підготовки при заняттях волейболом відносяться гімнастичні вправи (вправи для м'язів рук та плечового поясу, вправи для м'язів тулуба та шиї, вправи для м'язів ніг та тазу), акробатичні вправи, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання, ), спортивні ігри (баскетбол, гандбол), підготовчі рухові ігри, плавання. Чималу роль розвитку прагнення гри волейбол грають підготовчі вправи, які з кожною групою займаються.

Підготовчі вправи розвивають якості, необхідні створення сприятливих умов для оволодіння технікою і тактикою гри. Як правило, вони спрямовані на зміцнення кистей рук, розвиток сили та швидкості скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні технічних прийомів (Самойлова та Малишев,

2021, с. 10); на розвиток стрибучості, швидкості реакції та орієнтування, швидкості переміщення у діях, необхідних для вирішення тактичних завдань.

У процесі занять волейболом відбувається не тільки фізичний розвиток, тому що на заняттях виникають різні пізнавальні ситуації, які пов'язані з оволодінням технікою виконання всіляких технічних прийомів цієї гри, фізичних вправ, удосконаленням, оволодінням прийомами практичних дій. Той, хто навчається, замислюється над безпечною та раціональною методикою виконання вправ – розвиваються розумові здібності, удосконалюється система сприйняття та пізнання. Подальше використання та вдосконалення отриманих навичок та умінь, безумовно, позитивно позначається на його повсякденному житті, навчальній та трудовій діяльності, формується оптимальний фон для його життєдіяльності.

Перераховані вище вправи спрямовані на розвиток різних груп м'язів і вдосконалення різних якостей. Оскільки загальна та спеціальна фізична підготовка нерозривно пов'язана із заняттями волейболом як такими, можна зробити висновок, що заняття волейболом сприяють комплексному розвитку організму людини.

Приведемо результати проведеного анкетування дослідниками. Проведене анкетування, в якому взяв участь 71 здобувач освіти, підтвердило інформацію з літературних джерел. 48 здобувачів освіти (68%) відзначили значне покращення свого самопочуття після систематичних занять волейболом, решта учасників опитування змін самопочуття не помітила.

Відповідаючи на питання про зміни, що відбулися в організмі, опитувані відзначали приплив енергії, зниження ваги і поліпшення таких фізичних якостей, як сила і спритність. 46 здобувачів освіти (65%) звернули увагу, що при регулярних заняттях серцевий ритм стає стабільнішим, а також знижується частота серцевих скорочень при фізичних навантаженнях. 35% опитаних здобувачів освіти відзначили відсутність змін у роботі серця. 58 здобувачам освіти (82%) стало легше засвоювати новий матеріал навчальних

дисциплін, що вивчаються, простіше зосередитися, сконцентрувати свою увагу на конкретному виді діяльності. Інші учасники опитування – 13 здобувачів освіти (18%) не змогли відповісти на поставлене запитання. 56 анкетованих здобувачів освіти (9%) звернули увагу, що після кількох регулярних занять волейболом вони стали менше втомлюватися від тривалої ходьби, знизилася стомлюваність і скоротився час, необхідний відновлення організму після навантажень, т. е. було виявлено поліпшення показників витривалості організму.

Учні, що залишилися (21%), відповідаючи на питання про те, як змінився час, необхідний для відновлення сил після навантаження, відзначали, що вони тривалий час не можуть відновити сили після занять, що гіпотетично може бути наслідком недостатнього рівня їхньої фізичної підготовки. У питанні про те, чи сприяє гра у волейбол зняттю нервової напруги, 62 здобувачі освіти (87%) дотримуються думки, що волейбол сприяє розслабленню, зняттю розумової втоми та емоційному підйому.

Варто зазначити, що багато хто з опитованих (63 здобувачі освіти (89%)) аргументували вибір даного виду спорту тим, що він відрізняється органічним поєднанням динамічності та статичності, дає можливість працювати в команді, а також сприяє емоційній розрядці. Таким чином, при дослідженні вдалося виявити необхідність фізичної активності у житті людини. У зв'язку зі специфікою навчальної діяльності, здобувачі освіти особливо потребують здійснення рухової активності та занять фізичною культурою. Стан здоров'я безпосередньо впливає на продуктивність праці, здатність навчатися новому та коригувати свої дії, що важливо в умовах безперервного науково-технічного прогресу, оскільки до працівників пред'являються нові вимоги.

В даний час актуалізувалася проблема фізичного та психічного здоров'я дітей та підлітків. Незважаючи на зусилля медиків, педагогів загальної та додаткової освіти, психологів та соціальних служб, проблема зниження

показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівня розвитку психічних процесів залишається невирішеною повною мірою. У рамках сімейного виховання, незважаючи на всі зусилля батьків, проблема зниження рухової активності та як наслідок зниження рівня здоров'я дітей та підлітків залишається невирішеною. Статистичні дані дослідників у галузі моніторингу фізичного здоров'я дітей фіксують значний рівень зниження рухової активності школярів у порівнянні з гігієнічною нормою, що позначається на їхньому рівні підготовленості та працездатності.

Протягом багатьох років особливу складність вчителів фізичної культури викликають питання планування системи розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури протягом навчального року. Так, ряд авторів стверджує, що практика проведення уроків фізичної культури показує ефективність комплексного поєднання коштів, спрямованих на розвиток всіх фізичних якостей учнів на одному уроці.

Інші автори аргументують низьку ефективність даного підходу у зв'язку з тим, що в даному випадку знижується ефективність вирішення завдань щодо формування рухових навичок, оскільки саме фізична підготовленість є однією з умов якісного формування стійкої навички, а організація навчального процесу з включеними у нього канікулами, об'єктивними причинами, пов'язаними з хворобою учнів, перенесенням занять тощо не дозволяють вчителю досягти кумулятивного ефекту у розвитку фізичних якостей, а значить і підвищення фізичної підготовленості учнів.

Незважаючи на існуючу проблему у вирішенні оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання учнів у школах, методистами та практиками не пропонується однозначних ефективних рішень цього питання. На передній план виходять нові підходи, створені задля оптимізацію вирішення всіх завдань фізичного виховання, поставлені перед учителем державним стандартом та навчальними програмами.

Одним із підходів, на наш погляд, є випереджальний підхід у розвитку фізичних якостей, що передбачає створення міцної бази функціональних можливостей під час уроків фізичної культури, що дозволяє ефективно формувати рухові навички, заплановані навчальною програмою.

Так, ведення здорового способу життя, який покликаний підтримувати та зміцнювати здоров'я людини, є запорукою успіху для майбутніх працівників у різних сферах професійної діяльності, якими є здобувачі освіти. В результаті дослідження також було виявлено та підтверджено сприятливий вплив волейболу на організм людини. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють розвитку багатьох фізичних якостей; зміцненню м'язової, серцево-судинної та інших систем організму; підвищенню працездатності та стресостійкості. Завдяки різноманітності рухових дій, але при цьому щодо невеликої технічної складності, волейбол є доступним і ефективним засобом підтримки та зміцнення здоров'я учнів. У зв'язку з цим даний вид спорту може по праву вважатися елементом здорового способу життя, який так необхідний кожному з нас.

## **1.2. Особливості становлення гри у волейбол як рухомої гри для розвитку фізичних якостей**

Сучасний волейбол став грою сильних, швидких та витривалих. Для оволодіння всім арсеналом техніки та тактики гри волейболістам потрібна сила, швидкість, витривалість, швидкісна реакція, стрибучість, спритність. Гравцям часто доводиться переходити від блокування до догравання м'яча, що відскочив від блоку, після нападника удару перемикатися знову на захисні дії. Така зміна ситуацій обумовлюється правилами гри, які не дозволяють проводити більше трьох торкань м'яча гравцями однієї команди.

Будучи командною грою, волейбол має яскраво виражену колективність тактичних дій. Обов'язки гравців визначені відповідно до

особистих здібностей та інтересів команди. На майданчик виходять гравці із заздалегідь визначеними та награними функціями, причому всі гравці повинні добре діяти як у нападі, так і у захисті. Волейбол вважається одним із найскладніших видів спорту з технічного виконання ігрових дій, необхідних для успішного здійснення змагальної діяльності спортсменів. Волейболіст повинен добре володіти технічною стороною відомих прийомів гри і застосовувати їх відповідно до швидкої ситуації. Технічна майстерність волейболіста визначається обсягом володіння технічними прийомами та ефективністю їх використання.

Сучасний волейбол, олімпійський та професійний, – надзвичайно видовищна та захоплююча гра. Це – силова подача у стрибку, потужні нападаючі удари у сітки та з задньої лінії, віртуозні захисні дії при блокуванні та в полі, складні тактичні комбінації за участю гравців передньої та задньої ліній.

Під час гри у волейбол створюються сприятливі можливості для прояву кмітливості, фізичних та вольових якостей, взаємодопомоги та інших якостей та властивостей особистості. Це багато в чому пояснює те, що волейбол включений до програм з фізичної культури для закладів загальної освіти, початкової, середньої та вищої професійної освіти. Ця робота містить теоретичні та практичні матеріали з методичних основ навчання та вдосконалення техніки волейболу та її практичного застосування у взаємодіях гравців. У посібнику наведено теоретичне обґрунтування принципів, що лежать в основі технічної підготовки, а також розглянуто історичні аспекти розвитку волейболу. Матеріал рекомендується для підготовки до практичних занять з волейболу, вчителям при організації навчального процесу з цієї гри та спеціалістам, тренерам з волейболу.

Волейбол (Volleyball від volley – «вдаряти м'яч з льоту» (також перекладають як «літаючий», «парячий» м'яч) – вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному



майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на бік суперника таким чином, щоб він приземлився на майданчику суперника, або гравець команди, що захищається, припустився помилки: Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки – гру винайшов у 1895 році Вільям Морган, викладач фізичного коледжу, директор місцевого клубу в м. Холіок (штат Массачусетс). Двадцятирічний американський викладач фізкультури хотів створити просту гру, яку можна проводити без особливих приготувань та витрат на обладнання, 9 лютого 1895 р. у спортивній залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалася, стали перекидати через неї баскетбольну камеру Вільям Дж. Морган назвав гру «мінтонет». Через рік після свого виникнення, в 1896 р., гра мінтонет була представлена громадськості на конференції ІМКА (Союз християнської молоді) у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США). Ця асоціація згодом стала активним ініціатором розповсюдження волейболу. Основна ідея гри полягала в тому, щоб «вдаряти руками по м'ячу, змушуючи його перелітати через сітку», і викладач Спрінгфільдського коледжу Альфред Хальстед запропонував перейменувати мінтонет у «волейбол», що в перекладі означає «м'яч, що літає». У 1897 р. фахівцями було надано короткий звіт про волейбол та правила гри, який був включений до офіційного довідника атлетичної ліги Асоціації молодих християн. Хальстед А. розробив та опублікував цього ж року перші правила, які склалися з десяти параграфів:

1. Розмітка майданчика.
2. Приладдя для гри.
3. Величина майданчика – 25×50 футів (7,6×15,1 м).
4. Розмір сітки – 2×27 футів (0,61×8,2 м).
- Висота сітки – 6,5 футів (198 см).
5. М'яч - гумова камера в шкіряному або полотняному футлярі, коло м'яча - 25-27 дюймів (63,5-68,5 см).

6. Гравець, який робить подачу, повинен стояти однією ногою на лінії і вдаряти м'яч відкритою долонею. Якщо припущено помилку при першій подачі, то подача повторюється.

7. Рахунок. Кожна неприйнята ворогом подача дає одне очко. Окуляри зараховуються лише за власної подачі. Якщо після подачі м'яч на стороні подають, і вони припускаються помилки, то гравець, що подає, змінюється. 8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі!) потрапляє у сітку, це помилка.

9. Якщо м'яч потрапляє на лінію це вважається помилкою.

10. Кількість гравців не обмежена.

За кілька років з волейболом познайомилися в Канаді, на Кубі, в Пуерто Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 р. на Паназіатських Іграх відбувся турнір з волейболу за участю команд Японії, Китаю, Філіппін. У Європу волейбол завезено на початку ХХ століття (Англія, Франція), а в Польщі, Чехословаччині, СРСР починає культивуватися з 1920-21 рр. У цей час проводяться перші офіційні змагання з усього європейського континенту та США. У 1934 р. у Стокгольмі створюється технічна комісія з волейболу, до якої увійшли 13 європейських країн, 5 країн американського континенту та 4 азіатські країни. У 1947 р. у Парижі першому конгресі з волейболу прийнято рішення про створення Міжнародної Федерації волейболу (ФІВБ). У 1964 році волейбол був уперше включений до Олімпійських ігор, які проводилися в Японії (м. Токіо). Першими Олімпійськими чемпіонами стали збірна СРСР (чоловіки) та Японії (жінки). Проводився експеримент з обмеженням волейбольних партій за часом, однак у жовтні 1998 р. на конгресі ФІВБ у Токіо було прийнято ще більш революційне рішення – грати за системою «ралі-пойнт» кожну партію: перші чотири – до 25 очок, п'яту – до 15 очок.

У 1996 р. дозволено торкання м'яча будь-якою частиною тіла та активна гра ногою, у 1997 р. ФІВБ запропонувала національним збірним включати до своїх складів гравця ліберо. З 2006 р. FIVB об'єднує 220

національних федерацій волейболу, волейбол стає одним із найпопулярніших видів спорту на Землі.

Волейбол є універсальним засобом фізичного виховання, засобом рекреаційної фізичної культури та самостійним видом спорту. Доступність спортивного майданчика та інвентарю для гри забезпечує популярність волейболу серед різних категорій населення. З моменту появи волейболу у фізичному вихованні дітей і досі не втрачає своїх позицій і є розділом програми у шкільному навчальному процесі.

Основна мета фізичного виховання – сприяти всебічному розвитку учнів. Виходячи з мети, у педагогічному процесі необхідно вирішувати такі завдання: зміцнення здоров'я та збільшення працездатності на основі всебічного, гармонійного розвитку організму, оволодіння спеціальними знаннями, навичками та вміннями, та систематичне вдосконалення ігрових навичок у волейболі. Важливо пам'ятати, що педагогічний процес має призводити до досягнення індивідуальних ігрових результатів, які значною мірою залежать від ступеня оволодіння технічними елементами та прийомами гри у волейбол. У міру досягнення успіхів у технічній підготовці необхідно вирішувати весь комплекс завдань фізичного виховання та фізичного вдосконалення учнів.

Під технікою гри прийнято розуміти сукупність прийомів гри для здійснення ігрової та змагальної діяльності з метою досягнення виграшу чи перемоги над конкретним суперником. Технічна підготовка складається з оволодіння технікою рухових дій чи певних прийомів гри. Що технічна підготовка спортсмена, то більше в нього можливостей для успішної творчої гри. У сукупності з технічною підготовкою у педагогічному процесі необхідно включати фізичну, тактичну, теоретичну, а також психологічну та організаційно-методичну. Ці основні види підготовки у волейболі тісно пов'язані між собою.

Фізична підготовка у волейболі представлена педагогічним процесом, спрямованим на розвиток фізичних здібностей та підвищення функціональних можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату, що забезпечують ефективне оволодіння навичками гри та сприяють високій надійності ігрових дій. Без належного рівня фізичної підготовленості учням часом складно опанувати технічні прийоми гри. Технічна підготовка тісно пов'язана з тактичною, і в ігровій діяльності вони дуже переплітаються. Тактика гри – теоретичні основи та сукупність тактичних дій, вкладених у досягнення перемоги над суперником.

Приступаючи до навчання техніки прийомів, необхідно озвучити прийом, що вивчається, на прикладі показати і пояснити його виконання, розкривши вихідне положення, амплітуду рухів в основній фазі. Навчання починається з основних, найбільш застосовуваних прийомів у грі. Вивчення та вдосконалення техніки протікають у процесі виконання спеціальних вправ в окремих ігрових прийомах. Умови виконання прийомів, що вивчаються, потрібно постійно змінювати, щоб виробити навички в передачах, прийомах, подачах, атакуючих ударах, блоці та їх різновидах. Закріплення освоєних прийомів здійснюється у навчальних іграх та змаганнях. Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових та командних дій. Під індивідуальними діями розуміється доцільне застосування технічних прийомів у процесі гри.

Гравців треба навчити пересуватися і вибирати місце з урахуванням обстановки, що складається в грі, визначати найбільш доцільний метод дій. Для цього кожному гравцеві необхідно знати, у яких випадках і як застосовувати різні удари, передачі, кидки, ведення, фінти. Індивідуальна тактична підготовка є продовженням підготовки. Наприклад, якщо ведення м'яча без опору належить до технічної підготовки, обведення захисника пов'язані з освоєнням тактичних навичок індивідуального характеру. Для

навчання індивідуальним тактичним процесам використовують вправи в кидках, ударах, віданні, фінтах з обіграванням противника.

Удосконалюються ці події у складніших заняттях і двосторонніх іграх. Групові дії здійснюються у формі різноманітних тактичних комбінацій. Під тактичною комбінацією розуміється взаємодія двох і більше гравців, спрямоване рішення приватних завдань гри. Групові дії можуть бути як у нападі, так і у захисті. Вони ускладнюються кількістю гравців та різними за складністю діями. Навчання груповим діям починається з вивчення взаємодії двох гравців, що пересуваються паралельно та назустріч один одному. Далі вивчається взаємодія трьох та більше гравців, підключаються захисники, дії яких визначаються тренером.

Командні події. Під тактикою командної гри розуміються вибір способів та організація ведення спортивної боротьби у нападі та захисті з конкретним противником задля досягнення перемоги. Успіх реалізації тактичних дій залежить від творчості та ініціативи гравців. Правильна взаємодія всіх гравців та спільне вирішення тактичних завдань з максимальним використанням знань та умінь кожного – обов'язкова умова командних дій.

Під час навчання командним діям, після того, як буде освоєно необхідні індивідуальні та групові дії, використовуються двосторонні ігри за спрощеними правилами. На першому етапі важливо навчити граючих знаходитися на певних місцях та діяти на короткому відрізку майданчика. Поступово умови їх дій ускладнюються та доводяться до двосторонньої гри без обмежень. У тактичній підготовці необхідно приділяти увагу вивченню нападників та захисних дій. При цьому слід пам'ятати, що початківці мають великі труднощі при веденні нападників з м'ячем.

Під технікою волейболу прийнято розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефектне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою ігрових дій у волейболі. Технічні прийоми – це спеціалізовані

рухи волейболіста, що відрізняються характерною руховою структурою. Прийом, застосований на вирішення певної тактичної завдання, є руховим дією. Розрізняють технічні прийоми нападу та прийоми захисту (20).

Технічна підготовка волейболістів – педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння прийомами гри та забезпечує надійність навичок в ігровій та змагальній діяльності. Техніка волейболу включає: стійки та переміщення по майданчику, подачі, передачі меча для нападаючого удару, нападаючий удар, прийом м'яча, блок. При простоті окремих технічних прийомів, ефективно застосування їх у грі пов'язане з такими труднощами:

- короткочасність контакту з м'ячем, внаслідок чого неможливо виправити помилку;

- мала площа зіткнення з м'ячем ускладнює досягнення точності виконання технічного прийому;

- три торкання м'яча вимагають високої точності виконання та цілеспрямованості.

- Головним завданням у технічній підготовці волейболістів є оволодіння раціональною технікою гри.

Виконання цього завдання буде успішним, якщо в тренувальному процесі використовуються:

- принцип поступовості при навчанні техніки гри (не закріпивши одну рухову навичку, не переходити до іншої);

- цілеспрямована фізична підготовка, як основа для утворення рухових навичок;

- знання біомеханічних закономірностей руху під час виконання технічних прийомів волейболу;

- знання причин виникнення помилок під час навчання та вдосконалення техніки гри та виправлення цих помилок;

- підводні вправи, тренажери, навчальні пристрої, відеоролики, які роблять техніку рухів доступною для волейболістів без спотворення її сутності. Розрізняють техніку гри в нападі та у захисті.

Техніка гри в нападі складається з прийомів, що виконуються без м'яча та з м'ячем. До перших відносяться стійки, переміщення та стрибки, до других – подача, передача, нападаючий удар та фінти (обманні дії).

Стійка. Для кращого виконання технічного прийому гравець приймає найбільш зручну позицію, яка називається «стійкою готовністю». При нападаючих діях зручніше вища стійка, у захисті – нижча. Стійка повинна створювати зручне стартове положення, з якого легко виконати пересування у потрібному напрямку. Висока стійка гравця повинна бути наступною: стопи паралельні (при підготовці до блокування) або одна попереду іншої (при підготовці до виконання нападників) на відстані 20-30 см один від одного; ноги злегка зігнуті в колінах; руки зігнуті в лікті долонями вперед при блоці. Стійка гравців задньої лінії має бути наступною: ноги значно зігнуті; ступні паралельні або одна попереду іншої; тулуб нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях, кисті лише на рівні пояса.

Переміщення. На майданчику пересування виконуються за допомогою ходьби, бігу та стрибків. Волейболіст майданчиком пересувається м'якими кроками на злегка зігнутих ногах з невеликим нахилом тулуба вперед. Для підходу до м'яча використовується швидкий біг (на відстані 3-5 м). Виконання нападника, блок і друга передача найчастіше супроводжуються стрибком. Як приклади можна запропонувати: ходьба кроком уперед – назад, приставні кроки вправо – вліво, скресні кроки вправо – вліво; біг – ті ж вправи; ривок - прискорення на невеликі відрізки від 3 до 10 м, біг та прискорення зі зміною напрямку.

Стрибок. Виготовляється з місця та з розбігу, як правило, поштовхом двох ніг. Перед стрибком для нападаючого удару ноги ставляться паралельно з відривом 20–30 див. Тулуб при цьому нахиляється вперед, руки відводяться

назад. Відштовхнувшись двома ногами і зробивши помах руками вперед-вгору, гравець стрибає нагору. Стрибок поштовхом однієї ноги виконується рідко.

Подання м'яча. Подача є найважливішим технічним прийомом, що дозволяє як розпочати гру, а й виграти очко. Подання належать до активних засобів нападу. Подачі поділяються на нижні та верхні, а також на прямі та бічні. Верхні подачі виконуються з обертанням м'яча та без обертання. Багато гравців роблять подачу з відходом далеко від місця подачі. Швидкість польоту м'яча з подачі змінюється у широкому діапазоні. При нижніх подачах м'яч летить повільніше, при верхніх – швидше.

Нижня пряма подача. Найбільш зручне положення при виконанні подачі, коли гравець стоїть обличчям до сітки. Ноги розставлені на ширину плечей та зігнуті. Одна нога на півкроку виставлена вперед. М'яч знаходиться на зігнутій у лікті руці, приблизно на рівні пояса. Рука, що робить удар, відводиться назад для замаху, а потім, в момент зниження підкинутого м'яча, завдає удару знизу-ззаду. Кисть у момент удару закріплена, пальці притиснуті. Вага тіла переноситься з ноги, що стоїть ззаду, на попереду стоїть. Висота та напрямок польоту м'яча залежить від положення пензля в момент зіткнення з м'ячем. Подача може бути виконана кулаком.

Нижня подача свічкою. Під час виконання цього способу гравець стає правим боком до сітки. Ноги злегка зігнуті та розставлені на ширину плечей. Ліва рука тримає м'яч, зігнута в ліктьовому суглобі. При підкиданні м'яча гравець відводить праву руку назад, потім при зворотному русі вниз-вперед завдає удару по м'ячу рубом долоні. Точка удару зміщена від центру м'яча ближче до задньої частини. Подача застосовується на відкритих майданчиках, тому що весь сенс її полягає в тому, щоб направити м'яч високо вгору і утруднити прийом. Нижня бічне подання (рис. 2). Нижня бічна подача відрізняється від нижньої прямої тим, що гравець стоїть боком до сітки. М'яч знаходиться у лівій руці на висоті пояса. При підкиданні м'яча до 1 м рука,



що б'є (права), майже пряма, відводиться для замаху вниз-назад. Тулуб злегка повертається і відхиляється в цей же бік. Вага тіла переноситься праву ногу. Удар по м'ячу наноситься пензлем знизу вперед

Верхня пряма подача. Перед подачею гравець стає обличчям до сітки. Ноги злегка зігнуті та розставлені. М'яч підкидається вгору, і одночасно робиться замах правою рукою, удар наноситься в момент зниження м'яча у вищій точці. Для збільшення сили удару по м'ячу замах і подальше рух руки, що б'є, виконуються з великою амплітудою.

Верхня бічна подача. Виконується стоячи боком до сітки. При підкиданні м'яча лівою рукою на висоту до 1,5 м гравець переносить вагу тіла на праву ногу і відводить праву руку вниз-назад, тулуб відхиляється в бік замаху. У момент зниження м'яча починається випрямлення ніг та тулуба, а також активний рух прямої правої руки вгору по дузі для зустрічі з м'ячем у найвищій точці. Ліва рука опускається вниз. Швидкість розгинання ніг, тулуба і руки, що б'є, повинна зростати до моменту удару. Подача виконується за участю м'язів тулуба та верхнього плечового пояса, що дозволяє завдавати удару по м'ячу з великою силою.

## Висновки до розділу I

Виходячи з зазначеного матеріалу, можемо зробити певні висновки.

Аналізуючи оздоровчий вплив занять волейболом, виділеною, що ведення здорового способу життя, який покликаний підтримувати та зміцнювати здоров'я людини, є запорукою успіху для майбутніх працівників у різних сферах професійної діяльності, якими є здобувачі освіти. В результаті дослідження також було виявлено та підтверджено сприятливий вплив волейболу на організм людини. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють розвитку багатьох фізичних якостей; зміцненню м'язової, серцево-судинної та інших систем організму; підвищенню працездатності та стресостійкості. Завдяки різноманітності рухових дій, але при цьому щодо невеликої технічної складності, волейбол є доступним і ефективним засобом підтримки та зміцнення здоров'я учнів. У зв'язку з цим даний вид спорту може по праву вважатися елементом здорового способу життя, який так необхідний кожному з нас.

Статистичні дані дослідників у галузі моніторингу фізичного здоров'я дітей фіксують значний рівень зниження рухової активності школярів у порівнянні з гігієнічною нормою, що позначається на їхньому рівні підготовленості та працездатності.

Протягом багатьох років особливу складність вчителів фізичної культури викликають питання планування системи розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури протягом навчального року. Так, ряд авторів стверджують, що практика проведення уроків фізичної культури показує ефективність комплексного поєднання коштів, спрямованих на розвиток всіх фізичних якостей учнів на одному уроці.

Описуючи особливості становлення гри у волейбол як рухомої гри для розвитку фізичних якостей, визначено, що Під час навчання командним діям, після того, як буде освоєно необхідні індивідуальні та групові дії,

використовуються двосторонні ігри за спрощеними правилами. На першому етапі важливо навчити граючих знаходитися на певних місцях та діяти на короткому відрізку майданчика. Поступово умови їх дій ускладнюються та доводяться до двосторонньої гри без обмежень. У тактичній підготовці необхідно приділяти увагу вивченню нападників та захисних дій. При цьому слід пам'ятати, що початківці мають великі труднощі при веденні нападників з м'ячем.

Під технікою волейболу прийнято розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефектне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою ігрових дій у волейболі. Технічні прийоми – це спеціалізовані рухи волейболіста, що відрізняються характерною руховою структурою. Прийом, застосований на вирішення певної тактичної завдання, є руховим дією. Розрізняють технічні прийоми нападу та прийоми захисту.

## **РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РІЗНОВИДУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ**

### **2.1. Рухова гра як засіб всебічного розвитку особистості дитини**

Рухова гра - незамінний засіб поповнення дитиною знань і уявлень про навколишній світ, розвитку мислення, кмітливості, спритності, вправності, цінних морально-вольових якостей. Глибокий зміст рухових ігор – в їх повноцінній ролі у фізичному та духовному житті, що існує в історії та культурі кожного народу. Рухову гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, сприяючим розвитку фізичних і розумових здібностей, і освоєнню моральних норм, правил поведінки, етичних цінностей суспільства. Рухові ігри одна із умов розвитку культури дитини. Вони він осмислює і пізнає навколишній світ, у яких розвивається його інтелект, фантазія, уяву, формуються соціальні якості. Будучи важливим засобом фізичного виховання, рухова гра одночасно надає оздоровчий вплив на організм дитини. Це своє чергу надає сприятливий впливом геть психічну діяльність. Велика роль рухомої гри в розумовому вихованні дитини: діти вчать діяти відповідно до правил, опановувати просторову термінологію, усвідомлено діяти в ігровій ситуації, що змінилася, і пізнавати навколишній світ. У процесі гри активізуються пам'ять, уявлення, розвиваються мислення, уява, збільшується словниковий запас, збагачується дітей. Велике значення мають рухові ігри й у морального виховання. Діти навчаються діяти у колективі, підпорядковуватися загальним вимогам.

Правила гри діти сприймають як закон і свідоме виконання їх формує волю, розвиває самовладання, витримку, вміння контролювати свої вчинки, свою поведінку. У грі формується чесність, дисциплінованість, справедливість. Вміле, вдумливе керівництво грою з боку педагога сприяє

вихованню активної творчої особистості. У рухових іграх удосконалюється естетичне сприйняття світу. Діти пізнають красу рухів, їхню образність, у них розвивається почуття ритму. Вони опановують поетичну образну мову. Рухова гра готує дитину до праці: діти виготовляють ігрові атрибути, мають у своєму розпорядженні та прибирають їх у певній послідовності, удосконалюють свої рухові навички, необхідні майбутньої трудової діяльності. Джерелом рухових ігор з правилами є народні ігри, котрим характерні яскравість задуму, змістовність, простота і цікавість. Рухові ігри ділять на елементарні та складні. Елементарні у свою чергу ділять на сюжетні та безсюжетні, ігри-забави, атракціони.

Сюжетні ігри мають готовий сюжет та твердо зафіксовані правила. Сюжет відбиває явища навколишнього життя. ігрові дії пов'язані з розвитком сюжету та з роллю, яку виконує дитина. Правила зумовлюють початок та припинення руху, визначають поведінку та взаємини граючих, уточнюють перебіг гри. Підкорення правилам є обов'язковим для всіх. Сюжетні рухові ігри переважно колективні. Ігри цього виду використовуються у всіх вікових групах.

Безсюжетні рухові ігри немає сюжету, образів, але подібні з сюжетними наявністю правил, ролей, взаємообумовленістю ігрових дій всіх учасників. Ці ігри пов'язані з виконанням конкретного рухового завдання та вимагають від дітей великої самостійності, швидкості, спритності, орієнтування у просторі. До складних ігор належать спортивні ігри (містечка, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, хокей). У дошкільному віці використовуються елементи цих ігор та діти грають за спрощеними правилами.

Рухові ігри розрізняються і за їх руховим змістом: ігри з бігом, стрибками, метанням та ін. За ступенем фізичного навантаження, яке отримує кожен гравець, розрізняють ігри великої, середньої та малої рухливості. Витоки рухових ігор сягають корінням у давнину. Історія появи

ігор дозволяє зрозуміти їхнє виховне значення. Гра була супутником людини з давніх-давен. У ній культури різних народів демонструють подібність та величезне різноманіття. ігри у всі часи та у всіх народів були неодмінно. Багато ігор являли собою велику оригінальність, дивлячись за властивостями та способом життя народу.

Справедлива також думка про те, що призначення давніх ігор не розважальне, а практичне. Діями гри та словами пісні люди намагалися забезпечити собі майбутній успіх у майбутніх роботах. Глибокий аналіз педагогічної та психологічної літератури з питання історичного походження гри провів, який зазначав, що «питання про історичне виникнення гри тісно пов'язане з характером виховання підростаючих поколінь у суспільствах, що стоять на нижчих рівнях розвитку виробництва та культури». Вже у ранніх етнографічних і географічних описах українських мандрівників є свідчення про привчення дітей до виконання трудових обов'язків і включення в продуктивну працю дорослих. Так, в описі народу писав, що у всіх іграх загальним були лов птахів, риби, полювання на звіра. Діти, щоб прогледуватися, вчилися стріляти з лука, ловити птахів та рибу. Зброї залежали від цього, яка галузь праці була основний у суспільстві. Згідно з теорією ігри служать засобом для вправи різних фізичних і психічних сил.

Якщо спостерігати за іграми молодих тварин і за іграми дітей, то цей факт виступає з повною ясністю: ігри всюди служать засобом для вправи та розвитку органів руху, органів чуття - особливо зору, а в той же час і для розвитку уваги, спостережливості, часто і мислення. Виховна та художня цінності рухової гри збереглися до теперішнього часу. У педагогічній історії Росії руховим іграм надавалося велике значення. Вони розглядалися як основа фізичного виховання. У другій половині XIX ст. виникають роботи найвидатніших педагогів, пізніше вони підкреслюється першорядне значення рухомої гри як діяльності, що відповідає віковим потребам дитини. Засновник української системи фізичного виховання відводив рухомий гри

велике місце. Він вказував на наявність у руховій грі певної мети. Рекомендував поступово ускладнювати зміст та правила гри.

Систематичне проведення рухових ігор розвиває в дитини вміння керувати своїми рухами, дисциплінує її тіло. Ідеї успішно втілювалися у життя його послідовниками та учнями. Вчені розглядаючи рухову гру як формування особистості дитини. Він надавав великого значення оздоровчій спрямованості позитивних емоцій, які дитина відчуває у грі. Серйозні вимоги пред'являв виховну цінність сюжету гри, методику її проведення.

Він вимагав від вихователя емоційності, естетики рухів, індивідуального підходу до дитини, точного дотримання правил гри. Значну роль результативності гри відводив педагогу, його мистецтву зацікавити дитини, правильно пояснити гру, розподілити ролі, підбити підсумок; за потреби педагог успішно може підключитися до гри. У створення теорії гри значний внесок зробили провідні українські педагоги та психологи.

Для того, щоб гра малюків була повноцінною, необхідно створювати для них педагогічно доцільну зовнішню обстановку, правильно підбирати іграшки. Діти другого року життя дуже рухові. Для задоволення їхньої потреби в русі необхідно мати гірку, лавки, ящики та інші посібники. Дітям має бути надано достатньо місця, щоб бігати, підніматися на сходи, сповзати по схилу гірки тощо, грати в хованки, наздоганяння. У іграх дітей старше півтора року можна побачити ознаки наслідування дорослим. Враховуючи це, вихователь залучає дітей у ігри з допомогою іграшки, намагається розбудити у яких інтерес емоційним образним поясненням.

У молодших групах найчастіше використовуються сюжетні ігри та найпростіші несюжетні ігри типу «пасток», а також ігри-забави. Малюків приваблює у грі головним чином процес дії: їм цікаво бігти, наздоганяти, кидати і т.д. Важливо навчити дитину діяти точно за сигналом, підкорятися простим правилам гри. Успіх проведення гри у молодшій групі залежить від вихователя. Він має зацікавити дітей, дати зразки рухів. Провідні ролі у грі

педагог виконує сам або доручає найактивнішій дитині, іноді готує до цього когось із старших груп. При проведенні сюжетних ігор рекомендується користуватися методикою, яка звернена до уяви дитини. З цією метою використовують образні можливості сюжетного оповідання. Проводячи гру необхідно постійно нагадувати дітям про ігровий образ. Значно поживляють гру різні атрибути: головні убори із зображенням пташок, кермо автомобіля. Для молодшої групи рекомендуються ігри із текстом. Такі ігри виховують у дітей почуття ритму. Діти, слухаючи вихователя, намагаються наслідувати його рухи. Педагог відзначає успіхи дітей у грі, виховує доброзичливість, формує чесність, справедливість, звертає увагу на якість рухів, стежить за тим, щоб вони були легкими, красивими, впевненими. Діти повинні вчитися орієнтуватися у просторі, виявляти витримку, сміливість, винахідливість, творчо вирішувати рухові завдання. В іграх необхідно ставити перед дітьми завдання самостійного вирішення. За вмілого керівництва вихователя рухомою грою успішно формується творча активність дітей: вони вигадують варіанти гри, нові сюжети, складніші ігрові завдання. Таким чином, рухова гра - незамінний засіб поповнення дитиною знань і уявлень про навколишній світ, розвитку мислення, кмітливості, спритності, вправності, цінних морально-вольових якостей.

У дітей різного віку величезна потреба в грі, і дуже важливо використовувати рухову гру не тільки для вдосконалення рухових навичок, але і для виховання всіх сторін дитини. Продумана методика проведення рухових ігор сприяє розкриттю індивідуальних здібностей дитини, допомагає виховати її здоровим, бадьорим, життєрадісним, активним, що вміє самостійно та творчо вирішувати найрізноманітніші завдання. Рухову гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що сприяє розвитку фізичних, розумових здібностей, освоєння моральних норм, правил поведінки, етичних цінностей суспільства, удосконалюється естетичне сприйняття світу та готують дитину до праці.



## **2.2. Фізичний розвиток у формуванні самостійності школярів на уроках фізичної культури**

У реалії двадцять першого століття йдуть зміни у суспільстві, що призвело до запровадження нових федеральних державних стандартів виховання молодших школярів під час уроків фізичної культури. Освітній стандарт визначив фізичний розвиток молодших школярів, майбутніх захисників Батьківщини у формуванні самостійності як одне із пріоритетних завдань фізичного розвитку у школі.

Фізичний розвиток – процес становлення та подальшої зміни протягом індивідуального життя природних морфо – функціональних властивостей людського організму (Трошин, 2022, с. 116).

Фізичний розвиток - закономірний процес становлення та зміни форм та функцій організму людини, що відбуваються під впливом умов життя, зокрема фізичного виховання (Храмцова, 2019, с. 16). Наступне визначення звучить так «фізичний розвиток – це процес становлення та зміни біологічних форм та функцій організму людини, що відбуваються під впливом умов життя та виховання» (Трошин, 2021, с.217). І у вузькому сенсі, фізичний розвиток позначає «сукупність деяких морфофункціональних ознак, які характеризують в основному конституцію організму і виявляються за допомогою антропометричних та біометричних вимірювань (показники зростання, ваги, кола грудей, життєвої ємності легень; стан постави; вигинів хребта; вимір зводу; стопи, динамометрія; станова сила та інші)» (Одинцов, 2016, с.31).

Фізичний розвиток у формуванні самостійності у процесі навчання є нерозривним складовим компонентом. Оскільки проблемна ситуація, що склалася у фізичному вихованні молодших школярів, визначається протиріччям, викликаним об'єктивних потребах суспільства на фізичних

здорових і самостійних людей. І недостатньо розвинених фізично учнів на заняттях фізичною культурою. Недостатність проявляється під час виконання загальних розвиваючих вправ, спеціальних вправ і виконання нормативів з техніки і результат.

А також мало актуальних методичних розробок, звернених у своїй увазі на фізичний розвиток у формуванні самостійності молодших школярів на заняттях фізичною культурою. Ми не могли не звернути на це уваги і вирішили зробити свій внесок шляхом розробки та апробування моделі фізичного розвитку у формуванні самостійності молодших школярів на заняттях фізичною культурою, яка є в реалії сьогодення та майбутнього актуальною для вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів.

Тому важливим є формування самостійності у молодших школярів, що фізично розвиваються, виявлення та обґрунтування педагогічних дій та умов для ефективного формування самостійності у молодших школярів на уроках фізичної культури.

Актуальним є виявлення особливостей формування самостійності учнів на уроках фізичної культури в сучасній школі, що модернізується (рефлексія учнем свого фізичного розвитку, орієнтаційна компетентність у сфері власного фізичного розвитку).

Нами застосовувалися методи дослідження фізичного розвитку у формуванні самостійності молодших школярів:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення даних на тему дослідження, що формує експеримент;
- емпіричні: спостереження, тестування;
- математичні (обробка одержаних результатів).

Вся дослідно-експериментальна робота проводилася самостійно, включно аналіз та обробка даних.

Базою для наукового дослідження була школа 7 в 2022 - 2023 році, де брали участь два класи із загальною кількістю 70 учнів і один знову що прийшов на початку третьої чверті.

Завданням формуючого етапу експерименту був фізичний розвиток молодших школярів за допомогою виконання загальних розвиваючих вправ, спеціальних вправ і виконання нормативів на результат з правильною постановкою техніки під час виконання.

У нашому розгляді загальнорозвиваючі вправи загального характеру не є складними для віку, що вивчається нами, які спрямовані на загальний розвиток умінь і навичок окремих рухів частинами тіла.

Загальнорозвиваючі вправи спеціальної спрямованості мали значення для занять з розділів: легка атлетика, гімнастика, шкільний баскетбол, піонербол з елементами волейболу, лижі, плавання та шкільний Футбол. Вивчивши, закріпивши та вдосконалюючи загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи, учні отримали знання та вміння, як виконувати ці вправи. Паралельно розвивалася сила волі, оскільки вправи вимагають м'язової напруги. І мотиваційний критерій, набував сенсу при виконанні аналізованих нами вправ і нормативів, наприклад коли в учня експериментальних груп виходило виконувати краще, ніж його однокласника й у з цим інші учні починали масово намагатися виконувати краще, ніж вони виходило.

Далі розглянемо результати фізичного розвитку молодших школярів.

В основі результатів формуючого етапу наукового експерименту першого та другого зрізу за трьома критеріями: когнітивного, поведінкового та мотиваційного аспекту формування самостійності молодших школярів 7 школи, знаходиться фундамент, що складається з підготовки та виконання нормативів.

У першій, другій та третій чверті уроки фізичної культури вели вчителі початкових класів. На базі цієї школи у четвертій чверті 2023 року за терміновим договором на посаді вчителя фізичної культури було проведено

нами уроки фізичної культури. У ході уроків фізичної культури спостерігалось, що багато молодших школярів не знали різноманітність загальних вправ, що виконують, виконання спеціальних вправ виходило тільки у тих дітей, які займаються в спортивних секціях. Загалом, молодші школярі не мали уявлення, як виконувати спеціальні вправи і не реагували на багато команд вчителя через їх незнання, наприклад при побудові та перебудові, а також у ході всього уроку загалом.

Отримані дані, 8В класу загальний показник стрибків у довжину з місця у 5 кращих дівчаток (661 см), а у 5 хлопчиків 648 см, а загальний показник 1309. Ці показники більші, ніж у 8Г класу (таблиця 4), дівчатка (542 см) а хлопчики (548 см) і загальний показник 1090. А біг на 30 метрів краще за загальний показник у 8В класу (49 секунд 5 мл.) ніж у 8Г класу (56 секунд 3 мл.).

У розділах сильні і гнучкі, швидкі 8В клас, якого застосовувалася, мотивація і вони перше місце. А експериментальний 8Г клас, якого не застосовувалася мотивація з метою експерименту розділі сильні і гнучкі, посіли четверте місце, а човниковому бігу стали другим.

Отримані показники таблиці 6 стали за четверту чверть вище у зв'язку з тим, що ми за фактом на перших уроках кожної теми учнів знайомили з правильною технікою виконання нормативу, на другому уроці фізичної культури закріплювали та вдосконалювали, а на третьому уроці здавали на результат із трьох спроб. У таблиці 5, 8В займає перші місця, а 8Г за силою та гнучкістю четверте місце, а в швидкості друге місце. З таблиці 6, навпаки 8Г клас займає перше місце за силою, гнучкістю та швидкістю, а 8В клас друге місце за силою, гнучкістю та швидкістю.

Порівнюючи, 8В із 7 школи за силою, гнучкості має результат 1033 балів, а 8Г клас у 9 школі 967 балів. А за швидкістю учні 8В класу 7 школи програю учням 9 школи з 8Г класу з результатом 9секунд та 7мл. І у учнів 9 школи з 8В результат гірший, ніж у учнів 8В класу 7 школи, які мають

результат на 1 мілісекунду менше (83 сек. 6 мл.), а у 8В 9 школи показник (83 сек. 7 мл.). З показників у таблиці 5, 6 видно, що 8В клас із 7 школи має найвищий показник. Тільки поступившись в одному за швидкістю учням з 9 школи 8Г класу, тому що в 9 школі сучасне покриття з гумової основи на відкритому манежі. А в 7 школі на території першого корпусу на стадіоні бігова доріжка з асфальтного покриття знаходилася на стадії завершення своєї зносостійкості.

У цьому порівнянні результати учнів були отримані після другої чверті, а результати за цими ж нормативами протягом четвертої чверті. Результати зі стрибків з місця та біг на 30 метрів ми поки що не порівнюємо, а дані 8В класу свідчать про ефективність фізичного розвитку у формуванні самостійності молодших школярів на уроках фізичної культури вже після другої чверті.

У 2022-2023 навчальному році були випробування за програмою "Спортивне багатоборство" у рамках тестування всеукраїнських спортивних змагань школярів. Що складаються з нормативів (підйом тулуба за 30 секунд, згинання та розгинання рук в упорі, підтягування, нахилом вперед, стрибок у довжину з місця, біг на 30 метрів та біг на 1000 метрів).

З проведеного дослідження, бачимо перше місце у 8В класу (результат одного навчального року), що підтверджує ефективність нашої робочої моделі фізичного розвитку на формуванні самостійності молодших школярів під час уроків фізичної культури. На основі продуктивної моделі на зображеному нами малюнку працює модель формування самостійності в молодших школярів під час уроків фізичної культури (Нелюбін, 2020).

Застосовуючи перевірену модель, зображену малюнку, в 9 школі, ми побачили, що молодші школярі були готові до здачі нормативу на (1000 метрів) через низький показник витривалості класів 8Г і 8В. За нашими спостереженнями учні переходили на крок після другого та третього кола, коло (200 метрів) на відкритому манежі із трьома доріжками. У зв'язку з цим

можемо припустити, що вчителям початкових класів не вистачило теоретико-методичної підготовки, а також не справлялися з навчальним навантаженням проведення уроків фізичної культури обсягом 3 години на тиждень з урахуванням того, що вони проводили свої основні уроки. І ми на допомогу вчителям початкових класів та вчителям фізичної культури пропонуємо до розгляду розроблені нами рекомендації.

Фізичний розвиток у формуванні самостійності у дітей молодшого шкільного віку успішніше, якщо здійснено:

1. На основі досягнень педагогічної теорії та практики реалізовано модель фізичного розвитку у формуванні самостійності молодших школярів на уроках фізичної культури.

2. Реалізація моделі здійснюється в умовах цілеспрямованої теоретико-методичної підготовки вчителя щодо проблеми фізичного розвитку під час формування самостійності молодших школярів на уроках фізичної культури. Актуалізації потреб в особистісно активному занятті фізичною культурою серед молодших школярів та створення шкільного освітнього середовища, спрямованого на фізичний розвиток у формуванні самостійності на уроках фізичної культури, та у позаурочний час.

3. Викладання уроків фізичної культури у молодших школярів фахівцями (вчителями фізичної культури та педагогами з фізичної культури) починаючи з першого та по одинадцятий клас у реалії двадцять першого століття для підготовки майбутніх фізично розвинених «Захисників Батьківщини» зі сформованою самостійністю.

Отримані дані дали позитивний результат, фізичного розвитку із застосуванням мотивації та без застосування мотивації. Що підтверджує у нашому дослідженні про розв'язання завдання з фізичного розвитку молодших школярів під час уроків фізичної культури та практичну значимість, що полягає у розробці нами актуальних методичних рекомендацій та робочої моделі.

### **2.3. Вдосконалення техніки гри у волейбол у учнів 15-17 років на уроках з фізичної культури**

Волейбол, один з найпопулярніших видів спорту серед дітей та підлітків, має широкий спектр можливостей для розвитку фізичних методів та можливостей організму, розуму та збереження здоров'я, підвищення рухової активності.

Початкове навчання гри у волейбол проводиться як у сучасних школах пазлового профілю, так і на уроках фізичної культури та секціях загальноосвітніх шкіл (Міхель, Білозерова та Киріллова, 2020).

В даний час відомо, що на технічну підготовку на уроці фізичної культури в школі приділяється не так багато часу, отже, і зорова підготовка школярів перебуває на недостатньому рівні (Коробейнікова, 2017).

Нині стала дуже актуальною тема фізичної підготовки. Спорт завжди був емоційним та інтерактивним середовищем, яке надає можливість демонструвати не лише особисті якості людини, а й покращити фізичну підготовку, стан всього організму в цілому. Спостереження показують, що участь у різних спортивних заходах відіграють важливу роль у підвищенні емоційного фону учнів та підвищує настрій, що позитивно впливає на ступінь готовності учнів до навчання.

Незважаючи на те, що в наш час складаються гуманістичні виховні системи, кожна система освіти повинна виділяти належне місце фізичній підготовці та спорту. Учні, які займаються спортом регулярно, мають кращу здатність до навчання. У учнів, які виділяють час на заняття спортом, покращується концентрація уваги, так само вони здатні піти на ризики та мають більш позитивне відношення до себе та оточуючих, на відміну від тих, у кого спорт відсутній спорт у житті.

Заняття волейболом з кожним роком набирають все більшої популярності і ніколи не втрачали своєї актуальності серед учнів. Перед проведенням ігор у волейбол учні повинні підвищити рівень свого здоров'я, а також сформувати фізичні якості, які стануть у нагоді учням не лише під час ігор, а й у подальшому житті, у їхній професійній праці після того, як вони закінчать здобувати освіту.

Волейбол підвищує працездатність учнів, знижує ризики до втоми, виховує стресостійкість, силу, витривалість, спритність, уважність, швидкість швидкості реакції, високу концентрацію та переключення уваги, розвиває оперативну пам'ять, підвищується рівень спостережливості, формується практичне мислення, вміння швидко приймати розвивається висока координація руху.

Ефективність процесу навчання пов'язана із працездатністю на заняттях з волейболу. Працездатність – це можливість виконувати технічні прийоми та тактичні комбінації протягом усього заняття. Під час тренувань учні повинні вміти зберігати та грамотно розподіляти свою активність. Отже, період підготовки неможливо уявити без високорозвинених фізичних якостей організму.

Давно відомо, що будь-яке фізичне навантаження позитивно впливає на рівень загальної активності та фізичної та розумової активності. Ці якості виявлятимуться лише в тому випадку, якщо заняття будуть спрямовані на розвиток витривалості, кмітливості, духу колективізму та сили.

Поряд з іншими видами спорту, волейбол розвиває вміння виконувати поєднання складних комбінацій, формує вміння максимально швидко приймати рішення у зв'язку з утворенням нових умов та завдань. У період гри особливе місце у учнів займають мислення та зорове сприйняття та уважність (Копилов, 2021).

У ході гри, учням доводиться вирішувати тактичні завдання, виходячи з оцінки великого обсягу інформації про конкретну ситуацію, що склалася.



Коли учень продумує стратегію подальших дій, він зосереджує свою увагу на об'єкті гри, тренує зорову пам'ять та невербальне сприйняття дійсності. Отже, волейбол розвиває як фізичні можливості, і тактичне мислення.

Ігри у волейбол удосконалюють три фізіологічні компоненти організму учнів: адаптованість, нейротизм, стабільність балансу нервових процесів. Поєднання всіх цих компонентів лише підкреслює особливу важливість емоційно-психічної діяльності змагань волейболістів, а зорове сприйняття визначає ігрову стабільність.

Виконання загальнорозвивальних вправ позитивно впливає на фізіологічний стан організму учнів, а в процесі розминки підвищується частота серцево-судинних скорочень, покращується стійкість вестибулярного апарату, збільшується силовий показник.

Під кінець тренування у учнів спостерігається збільшення поля та глибини зору, підвищується інтенсивність, стійкість та перемикання уваги. Усі ці показники пояснюють зростання загальної працездатності учнів, підвищення сили та рухливості нервових процесів (Козлова, 2014).

Волейбол базується на стрибках, бігу, метанні та передачі м'яча. Регулярні організовані заняття волейболом позитивно позначаються на функціонуванні всіх органів чуття, опорно-руховому апараті, покращується працездатність шлунково-кишкового тракту та системи кровообігу.

У період гри у волейбол, учні знаходяться у сприятливих умовах, в яких дається можливість проявити свою силу, спритність, швидкість, кмітливість, колективізм, та багато інших якостей, які необхідні учням для вдосконалення та становлення себе як особистості.

Розвиток витривалості на тренуваннях підвищує функціональні можливості верхнього дихального апарату, покращуються реакції серцево-судинної системи ой системи на функціональне навантаження.

Таким чином, волейбол слід розглядати не тільки як вид спорту, який сприяє досягненню високих спортивних показників, але і як підготовку до

виробничої праці людей, професія яких характеризується проявом фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, швидкістю і точністю перемикання уваги, високою швидкістю реагування та точністю сприйняття м'язових зусиль. Не варто сумніватися, що саме волейбол є одним із засобів, за допомогою якого відбувається розвиток фізичних якостей.

Тому важливо виявити та обґрунтувати якісні засоби та методи технічної підготовки з волейболу учнів 15-17 років на уроках фізкультури.

Методика та організація досліджень. Експеримент проводиться на базі муніципального бюджетного навчального закладу «Середня загальноосвітня школа», в експериментальній групі 8 класу «Г» (20 блоків) та у контрольній групі 8 класу «В» (20 блоків).

Для проведення експерименту було підібрано дві групи дітей 8 класу у віці 15-16 років (контрольна та експериментальна) по 20 осіб у кожній, незалежно від його конституції та фізичної підготовки.

Для порівняння цілеспрямованої технічної підготовки було обрано та проведено такі випробування:

- Біг змійкою 30 м.
- Човниковий біг 4x9 м із послідовним перенесенням двох кубиків за лінію старту.
- Човниковий біг 3x10 м.
- Старт із положення лежачи на спині головою вперед на відстані 30 м.
- Верхнє набивання м'яча над собою в радіусі 1 м, висота м'яча – не менше 1,5 м.
- Нижнє набивання м'яча перед собою в радіусі 1 м, при цій висоті м'яча не повинно бути нижче 1,5 м.

Середні значення результатів випробувань перед проведенням експерименту у контрольній та експериментальній групі не вимірюються. Учні цьому етапі перебувають у одному рівні фізичної підготовки.

Програма дослідження будувалася наступним чином: для отримання технічної підготовки учнів на кожному уроці фізичної культури в експериментальному 8 «Г» класі, на етапі навчання перед грою у волейбол, ми використовували таку вправу:

- Вправи складнокоординаційної спрямованості.
- Вправи на швидкості.
- Вправи з техніки передачі м'яча.
- Вправи на уважність та логіку дій.
- Вправи складнокоординаційного характеру.

Протягом усього експерименту цей комплекс застосовувався під час виконання та ігрової діяльності у волейболі.

Порівняння показників результатів тестів двох класів на контрольному дослідженні

За результатами бігу змійкою, бігом човника 3x10 м і тестового старту з положення лежачи на спині головою вперед на відстані 30 м різниця між початковим і кінцевим тестом склала різницю майже в 1 с при використанні учнів в експериментальній групі.

У тестах з набивання м'ячів (5 та 6 тестів) результати експериментальної групи майже в 10 разів більші, ніж результати контрольної групи.

Після закінчення експериментального дослідження загальний рівень фізичної підготовки у контрольній групі школярів також зазнав змін, але з таким великим проявом ефекту, як у експериментальній групі.

Результати учнів 8-х класів, які не займалися додатковою технічною підготовкою на уроках фізичної культури, значно гірші, ніж результати учнів 8-х класів, які займалися за розробленою нами програмою з технічними вправами з технічного навчання. Ефективність розробленої програми пов'язана зі складними завданнями щодо навчання гри у волейбол у учнів експериментальної групи застосовуваних засобів та методів. У зв'язку з цим

більше часу приділялося не загальнорозвиваючим вправам, а спеціальним вправам, спрямованим на професійну підготовку. За рахунок різноманітності фізичних засобів та методів у учнів зросла мотивація до занять з фізичної культури та в кінцевому підсумку покращилися фізичні якості та рухові дії.

Підбиваючи підсумки експериментального дослідження, можна резюмувати, що технічна підготовка до ігор у волейбол значно підвищує фізичну підготовку учнів 15-17 років.

## Висновки до розділу II

У другому розділі роботи приведені практичні особливості розвитку фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду занять із волейболу.

Описана рухова гра як засіб всестороннього розвитку особистості дитини. У дітей різного віку величезна потреба в грі, і дуже важливо використовувати рухову гру не тільки для вдосконалення рухових навичок, але і для виховання всіх сторін дитини. Продумана методика проведення рухових ігор сприяє розкриттю індивідуальних здібностей дитини, допомагає виховати її здоровим, бадьорим, життєрадісним, активним, що вміє самостійно та творчо вирішувати найрізноманітніші завдання. Рухову гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що сприяє розвитку фізичних, розумових здібностей, освоєння моральних норм, правил поведінки, етичних цінностей суспільства, удосконалюється естетичне сприйняття світу та готують дитину до праці.

Розкрито фізичний розвиток у формуванні самостійності школярів на уроках фізичної культури. Отримані дані дали позитивний результат, фізичного розвитку із застосуванням мотивації та без застосування мотивації. Що підтверджує у нашому дослідженні про розв'язання завдання з фізичного розвитку молодших школярів під час уроків фізичної культури та практичну значимість, що полягає у розробці нами актуальних методичних рекомендацій та робочої моделі.

Охарактеризовано вдосконалення техніки гри у волейбол у навчаючих 15-17 років на уроках з фізичної культури. Результати учнів 8-х класів, які не займалися додатковою технічною підготовкою на уроках фізичної культури, значно гірші, ніж результати учнів 8-х класів, які займалися за розробленою нами програмою з технічними вправами з технічного навчання. Ефективність розробленої програми пов'язана зі складними завданнями щодо навчання гри

у волейбол у учнів експериментальної групи застосовуваних засобів та методів. У зв'язку з цим більше часу приділялося не загальнорозвиваючим вправам, а спеціальним вправам, спрямованим на професійну підготовку. За рахунок різноманітності фізичних засобів та методів у учнів зросла мотивація до занять з фізичної культури та в кінцевому підсумку покращилися фізичні якості та рухові дії.

Підбиваючи підсумки експериментального дослідження, можна резюмувати, що технічна підготовка до ігор у волейбол значно підвищує фізичну підготовку учнів 15-17 років.

## **РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ РІЗНОВИДУ ЗАНЯТЬ ІЗ ВОЛЕЙБОЛУ**

### **3.1. Методичні основи заняття волейболом у навчальних закладах**

Волейбол – один із популярних видів спорту у навчальних закладах. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст, тому для гри у волейбол необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрямок і швидкість руху, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість.

Волейбол (від англ. volley - удар з льоту і ball - м'яч) у перекладі з англійської означає літаючий м'яч - це вид спорту, метою якого є направити м'яч у бік суперника таким чином, щоб він приземлився на половині суперника або добитися помилки з боку гравця команди суперника (Кисельов, 2016).

Офіційно датою народження гри вважають 1895 р. Двадцятирічний американський викладач фізкультури з Холіокського коледжу (штат Массачусетс) Вільям Дж. Морган оголосив про винахід гри волейбол. 9 лютого 1895 р. у спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, та його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Вільям Дж. Морган назвав гру «мінтонет».

У 1897 р. були розроблені спортивні правила цієї гри, які неодноразово змінювалися та доповнювалися. Гра дуже швидко поширилася в Японії, Китаї, Філіппінах, а пізніше - в Європі.

Волейбол - ефективний та різнобічний засіб фізичного виховання та особистісного розвитку. Заняття волейболом благотворно впливають на багато функціональних систем організму, доводячи їх до високого ступеня досконалості.

Волейбол – популярна гра у багатьох країнах світу. «Волейбол», включений до програми у навчальних закладах, є основою формування у учнів навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності педагога з фізичної культури та спорту (Іллініч, 2015).

У навчальному процесі волейбол використовують як важливий засіб загальної фізичної підготовки учнів. Програма з волейболу передбачає придбання учнями теоретичних відомостей, оволодіння основними прийомами техніки та тактики, набуття навичок участі у грі та організації самостійних занять.

Основними завданнями курсу є: навчання учнів техніко-тактичних прийомів волейболу та розвитку спеціальних фізичних якостей.

На заняттях учні переважно знайомляться з основами волейболу для подальшої участі у масових змаганнях, а також підвищують фізичну підготовленість засобами волейболу.

Широке застосування волейболу у фізичному вихованні пояснюється кількома прикладами:

- ! доступність гри для різного віку,
- ! можливість його використання для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я,
- ! виховання моральних та волевих якостей.
- ! вчасне використання його як корисного та емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля молоді, простотою правил гри,
- ! високим видовищним ефектом ігрового змагання,
- ! простотою інвентарю,
- ! обладнання та майданчика для гри (Ердонов, 2015).

Волейбол – це командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням свого партнера. Для волейболу характерні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та діяльності кожного гравця. Умови ігрової



діяльності привчають учнів підпорядковувати свої дії інтересам колективу у досягненні єдиної мети, діяти з максимальною напругою своїх сил і можливостей, долати труднощі в ході змагання, миттєво оцінювати цю ситуацію і приймати правильні рішення. Ці особливості волейболу сприяють вихованню у учнів почуття колективізму, цілеспрямованості, уваги та швидкості реакції, здатності керувати своїми емоціями, розвитку основних фізичних якостей.

Процес гри визначається наявністю техніки, тактики та стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Техніка - це комплекс прийомів гри (подачі, передачі м'яча, нападники, блокування, прийом м'яча).

Тактика - це система дій у захисті та нападі, спрямованих на вирішення поточних завдань боротьби під час зустрічі.

Стратегія - це мистецтво керівництва підготовкою до змагань та керівництво у період змагань (Данилова, 2022).

Обсяг та зміст навчального матеріалу залежать від року навчання. На перших двох курсах матеріал різноманітний у межах загальнорозвивальних, підготовчих та підвідних вправ, а також елементів техніки та тактики гри. Особливості початкового етапу навчання техніки гри у волейбол: загальне ознайомлення з ігровими прийомами; виконання ігрового прийому у спрощених умовах; вивчення технічного прийому за умов, наближених до ігрових; вдосконалення технічного прийому гри (Гаріна, 2016).

Науково-технічна революція поряд із прогресом внесла в життя сучасну людину і низку несприятливих факторів. До них слід віднести гіподинамію, нервові та фізичні навантаження, а також стреси професійного та побутового порядку і як наслідок порушення обміну речовин, надмірна вага, схильність до серцево-судинних захворювань, а іноді й самі ці хвороби (Вялкіна, 2016).

Фізична культура та спорт є потужним оздоровчим фактором, засобом підвищення фізичних можливостей людини, що стимулюють до відмови від шкідливих звичок та уподобань. В Україні особливу увагу приділяють проблемі зміцнення здоров'я молоді.

Мета навчального предмета «Фізичне виховання» у освітніх закладах – прищепити знання з фізичної культури, розвивати рухові навички та вміння відповідно до вимог Державного фізкультурно-оздоровчого комплексу Республіки, формувати в учнів переконання в тому, що турбота людини про своє здоров'я та фізичний розвиток є не лише його особистою справою, а й суспільним обов'язком.

Заняття волейболом займають одне з важливих місць у вирішенні завдань, що стоять перед фізичною культурою у навчальних закладах.

Отже, волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців волейболу є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного виконання атакуючих ударів (Барчук, 2003).

Історія волейболу починається з кінця XIX століття, коли Ульям Морган, викладач в одному з коледжів Асоціації молодих християн, підвішував на двометрову висоту сітку для тенісу і запустив на майданчик вихованців, кількість яких не обмежував. Для гри вони використовували камеру від баскетбольного меча, яку перекидали через сітку. Нову гру було вирішено назвати «Мінтонет». Гра стала настільки популярною, що через деякий час її продемонстрували на конференції коледжів, що проходила в Спрінгфілді. Саме тоді, на пропозицію професора Альфреда Хальстена гри було присвоєно нову назву - «волейбол», що в перекладі означає «м'яч, що ширяє». З цих пір і починається історія розвитку волейболу.

Центральний орган волейболу як міжнародного виду спорту, що визначає зведення правил - Міжнародна федерація волейболу, БІУБ (англ.). Волейбол входить до програми Олімпійських ігор з 1964 року.

Заняття волейболом покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, зміцнюють кісткову систему, розвивають руховість суглобів, збільшують силу та еластичність м'язів. Постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності та орієнтування у просторі. Розвивається рухова реакція на зорові та слухові сигнали.

Гра у волейбол вимагає від максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками. Виявляються позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, бажання перемогти.

Розвивається почуття відповідальності, колективізму, швидкість прийняття рішень. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засіб не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Широкому поширенню волейболу сприяє легке обладнання: маленький майданчик, сітка, м'яч (Акімов та Сабарайкін, 2015).

Волейбол – один із ігрових видів спорту у програмах фізичного виховання освітніх закладів. Він включений у урочні заняття, широко практикується у позаурочній роботі – це заняття у спортивній секції з волейболу, фізкультурно-масові та спортивні заходи. При чіткій організації роботи спортивні секції є основною базою залучення до регулярних занять обраним видом спорту широких мас населення та підготовки кваліфікованих спортсменів.

Сучасні методи спортивного тренування на спортивних секціях з волейболу ґрунтуються на наступних принципах:

1. Принцип активності та свідомості.
2. Принцип наочності
3. Принцип індивідуалізації та доступності

4. Принцип систематичності.

5. Принцип поступового підвищення динамічності. Фізичні вправи – це основні засоби спортивного тренування. Також засобами тренування називають гігієнічні фактори та оздоровчі сили природного середовища (повітряне, водне середовище та багато іншого). Вправами фізичними є рухові дії, з допомогою яких виконуються завдання тренування.

- метод строго регламентованої вправи;
- суворе дотримання плану на заняттях;
- точне дозування навантажень; використання зовнішніх умов. Такий метод полягає у забезпеченні умов для розвитку фізичних якостей;
- ігровий метод використовується для комплексу рухових вправ;
- змагальний метод-головна риса цього - боротьба. Змагання – створює емоційний ефект;
- словесні та сенсорні методи. На заняттях це виявляється у розповідях, бесідах, інструктажах, словесного звіту. Усі вищевказані форми та методи застосовуються у комплексі. Необхідна налагоджена система задля досягнення результатів.

У вирішенні завдань докорінного покращення роботи спортивних секцій викладачі фізичного виховання та громадський актив повинні приділити особливу увагу:

- створення умов щодо регулярних занять, прищепленню коханим до обраного ними виду спорту, інтересу до регулярним заняттям і зростання їх спортивної майстерності;
- забезпечення всебічної фізичної підготовки членів секції
- постійному вдосконаленню технічної підготовки та тренуваності, які займаються на основі високої загальної та цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки;
- організації систематичної виховної роботи

- прищепленню спортсменам навичок дотримання спортивної етики, дисципліни, любові та відданості своєму колективу;

- зміцненню здоров'я тих, хто займається, дотримання ними вимог особистої та суспільної гігієни, гігієни тренування, режиму спортсмена, і навіть чіткої організації лікарського контролю;

- систематичному проведенню спортивних змагань та активній участі в них усіх членів секції;

- активну участь членів секції у пропаганді спорту серед населення (Васильєв, 2013).

Таким чином, заняття у спортивних секціях з волейболу дає можливість тим, хто займається зміцнювати своє здоров'я, правильно фізично розвиватися, навчитися важливим руховим умінням та навичкам. Вдосконалення волейболу відповідно до вимог програми з фізичної культури для навчальних закладів передбачено протягом чотирьох річного циклу. Учні мають удосконалювати свої фізичні якості, опанувати прийоми техніки гри, засвоїти ефективні тактичні комбінації. Заняття з волейболу спрямовані також на фізичний розвиток та самовдосконалення, виховання у них сили волі, наполегливості, дисципліни, колективізму, почуття дружби та товариства.

Волейбол як один із найбільш захоплюючих та масових видів спорту отримав всенародне визнання. Він відрізняється простотою правил та обладнання, високим оздоровчим ефектом, емоційністю та захопленням.

Щодо мінімального обсягу переміщень, відсутність безпосереднього контакту з суперником дозволяє використовувати безконтактні ігри навіть для осіб з ослабленим здоров'ям. При відповідній організації гри можна максимально знизити кількість і довжину пересування майданчиком, стрибків, випадів (Гаріна, 2016).

Широкий діапазон фізіологічного впливу гри у волейбол на організм, що займаються у поєднанні з нескладними правилами та посильними

ігровими прийомами, дозволяють у освітніх закладах займатися цією доступною грою, протягом чотирьох річного освітнього циклу.

Гра у волейбол характеризується багатим та різноманітним руховим змістом. Щоб грати у волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати рухи у напрямку та швидкості, високо стрибати, мати силу, спритність і витривалість. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Якісні зміни відбуваються і у руховому апараті учнів. В результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, нападаючих ударах та блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш руховими, розвивається сила та еластичність м'язів.

Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного та периферичного зору, точності та орієнтування у просторі.

Розвиток фізичних здібностей, нові форми рухової діяльності вносять функціональні зміни у організм, підвищують його можливості. Однак, як відомо, процес досягнення фізичної досконалості впливає на розвиток не лише фізичних якостей організму. Фізична досконалість допомагає формуванню духовних багатств людини. Значення фізкультурно-спортивної діяльності у формуванні гармонійно розвиненої особистості очевидне. Заняття волейболом також передбачають формування позитивних особистісних якостей, необхідних кожній молодій людині.

Систематичні заняття волейболом всебічно впливають особистість. Під час навчально-тренувальних занять та змагань волейболіст звикає підкоряти свої особисті інтереси інтересам команди. З іншого боку, волейбол немає без публічності, видовищності, без організації, контролю та управління.

Діяльність у волейболі як самого спортсмена, так і викладача (тренера, інструктора), судді, глядача має свої характерні особливості. Цілі, завдання, дії, засоби в кожному окремому випадку неоднакові, як неоднакові та форми

їх психічного відображення. Учень може виступати як спортсмен, суддя, інструктор-суспільник.

Головна особливість фізичної культури та спорту учнів впливає з її виховних функцій. Ці функції визначають цільові установки і завдання, які ставить наше суспільство: формування особистості, виховання соціальної спрямованості взаємовідносин учнів у колективі, їх залучення до суспільно корисної діяльності, до вирішення суспільно важливих завдань (Вялкіна, 2016).

Таким чином, викладач фізичного виховання повинен вести навчально-тренувальний процес так, щоб ті, хто займається усвідомили поставлені перед ними цілі та завдання, активно прагнули до їх здійснення. Коли учні намічають конкретні життєві цілі, до них приходить правильніше розуміння соціальної корисності фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття волейболом розвивають, окрім фізичних, такі важливі якості, як дисциплінованість, старанність, комунікабельність, почуття обов'язку, товариства, колективізму та взаємодопомоги. Ті, хто займаються ясно, представляють практичне значення занять волейболом у зміцненні здоров'я та вдосконаленні навичок гри, у збільшенні їх можливостей у виборі професії, у самовизначенні, самоствердженні та участі у суспільно корисній праці. Використання волейболу як основного засобу занять з фізичного виховання та проведення факультативних занять вдалося досягти достовірного підвищення інтересу учнів до занять з волейболу, вдалося досягти і статистично значущого приросту фізичної підготовленості учнів.

### **3.2. Сформованість предметних компетенцій з фізичної культури у учнів основної школи**

Стандарти освіти у галузі основної загальної освіти повністю змінюють ставлення до сучасного уроку. Головними на уроці стають нові освітні

технології, змінюють завдання, формують освіту. Сьогодні освіта має мати діяльнісний характер, спрямований на забезпечення універсальних навчальних занять учнів та розвиток їх особистісних якостей. Професійний стандарт педагога вимагає від вчителя навичок вирішувати професійні завдання педагогічної діяльності, зокрема і завдань, що з оцінкою досягнень учнів.

Відповідно до вимог державного освітнього стандарту кожна освітня установа складає свою освітню програму, яка включає програми окремих навчальних предметів. Кожна програма з цього предмету, за винятком змістовного розділу, повинна дотримуватись системи оцінки досягнень Рекомендації.

На сучасному уроці фізичної культури у школу включені рухові вправи, створені задля спортивний результат. У навчальних посібниках для викладачів фізичної культури, промислових підприємств за федеральним державним освітнім стандартом даються характеристики організації та методики, які оцінюють лише рухову підготовленість. У сучасних зразкових програмах не представлені критерії сформованості предметних результатів освоєння освітньої програми з предмету Фізична культура.

Тому важливим є вивчення проблем вимірювання на уроках фізичної культури, рухових навичок та фізичної підготовленості учнів та порівняння.

Показники якості освоєння знань, володіння технічними засобами змагань, фізичної підготовленості учнів.

Для вивчення проблем вивчення знань, рухових навичок та фізичної підготовленості учнів вчителями на уроках фізичної культури було проведено анкетування серед викладачів фізичної культури (24 особи) та (8 осіб). Для вимірювання показників якості освоєння знань, обладнання для володіння вправами змагань, фізичної підготовленості учням необхідно в кожній чверті атестувати за поточним рівнем, а також за результатами навчання, що проводяться протягом усього навчального року. В



експерименті взято участь учні 8-х та 9-х класів. Педагогічний експеримент проводиться у загальноосвітньому закладі з вересня 2022 р. по травень 2023 р. Було сформовано контрольну групу 1 (КГ1) - 35 осіб та контрольну групу 2 (КГ2) - 35 осіб. У КГ1 на теоретичну частину було виділено 3 години в чверті, що визначає характеристики різних видів спорту (легка атлетика, спортивна гімнастика, лижний спорт, спортивні ігри): застосовність даних видів, їх біомеханічні показники. Учні переглядали відеоматеріали про механічні рухи, що містять звуковий супровід у вигляді пояснень. Складні елементи демонструвалися в повільному режимі більш якісного сприйняття даного матеріалу. Розбиралася та обговорювалася техніка даної рухової дії на різних етапах її розробки. Виявлялися та використовувалися характерні рухові помилки. Необхідно звернути увагу до застосування під час уроків фізичної культури засобів демонстрації, стендів, і навіть технічних засобів навчання. Для виконання домашньої роботи надаються технічні посібники та підручники з фізичної культури. Теоретичні знання з техніки роботи двигуна згодом були використані на прикладі. Практичні заняття з фізичної культури виконуємо тричі на тиждень.

У КМ2 протягом навчального року на уроках фізичної культури проводилась передача знань у рамках виконання вправи. Також у цій групі не використовувалися відеоматеріали під час освоєння рухової дії. Вивчення рухової дії здійснювалося консервативним способом.

Наприкінці навчального року учні у 8 класі написали письмову роботу у вигляді тесту. Критерії виміру на основі знань наступні:

1 бал нараховувався учням за кожну правильну відповідь;

0 балів – за невірну відповідь.

Якщо у питанні кілька варіантів відповіді, то за кожну правильну відповідь давалося 0,25 бала; за неправильну відповідь віднімали 0,25 бала.

Максимальна кількість балів, які можуть набрати учень, який відповів на всі запитання тесту – 40 балів.

Також учень повинен володіти технічними навичками рухової дії, щоби показати високий результат фізичної підготовки. Ми вибрали наступний тестовий прийом:

- ⟨ крос 1000 м (хв/сек),
- ⟨ біг 60 м з високим стартом (сек),
- ⟨ стрибки по горизонту з місця (см),
- ⟨ метання м'яча на дальність (м),
- ⟨ човниковий біг 3\*10 м (сек).

Послідовність навчання у КГ1 наступна: розбиралася техніка виконання рухового дії, виявлялися помилки у техніці, і застосовувалися спеціальні схеми виправлення рухових помилок і формування навичок. Знаючи «свої» помилки, учню буде легше зрозуміти причину їх виникнення, і їх виправлення підібрати засіб. Запорукою отримання володіння технічними діями учнів буде дотримання правил навчання та профілактика рухових помилок. Перед тим як допустити тест учнів до підготовки за бальною шкалою оцінили техніку володіння руховими діями:

40 балів - рухову дію виконано правильно, точно, впевнено, вільно;

30 балів - рухова дія веде до неточного завершення деталей техніки та завершено з незначними помилками (не більше 2);

20 - у руховому дії допущена помилка, що призводить до невиконаної деталі, або техніка припущена три помилки, дійшла неточного завершення деталі;

10 - рухова дія виконана неправильно, допущено створення основ техніки. Для дотримання контрольних нормативів усі були виміряні за бальною шкалою. Зі складених набраних балів кожен учень має оцінку.

Підсумкова оцінка за чверть складалася із суми балів, що набираються за наступними розділами в галузі фізичної культури: знання, рухові навички та навички, рівень підготовки.

Рівень теоретичних знань своїх респондентів включає опитування (100% відповідей), контрольні роботи та складання презентацій (44% відповідей) та тести (36,5% відповідей). Для складання опитувальників та тестових завдань викладачі використовують підручники з фізичної культури та посібника "Фізична культура: основи знань", навчальними посібниками. Жодному вчителю не надано допомогу з теоретичної підготовки школярів до Олімпіади з фізичної культури. Серед теоретичних тем, які вивчають школярі, викладачі не визначають «Історію олімпійського руху» та «Історію розвитку видів спорту».

Для оцінки техніки з використанням рухового контролю викладач фізичної культури визначив, що вони використовують тести, але автори тестів вісім та способи їх виконання описати не можуть. Оцінка змісту машинних засобів у педагогічних цілях. Чотири вчителі зазначили, що перед практичним виконанням вправи вони просять пояснити учневі послідовність виконання рухової дії, що вивчається, ви укладаючи при цьому дві позначки (знання + вміння). Шкали оцінюють якість виконання рухових дій самостійно, викладачі не розробляють. Критеріями оцінки якості виконання рухової дії школярів для 100% респондентів є опис техніки руху, представлені в методичних посібниках для викладачів фізичної культури.

Рівень розвитку рухових здібностей 24 педагогічних рекомендацій, на основі нормативних таблиць та тестів, запропоновані у Комплексній програмі з фізичної культури 1-11 класи, у навчальних посібниках для вчителів 5-9 та 10-11 класів «Фізична культура. Тестовий контроль», а також у рекомендаціях «Планування та зміст уроків фізичної культури 1-11 класів». Вісім учителів фізичної культури спостерігають за результатами здавання нормативів комплексів нормативів. Десять педагогів визначили, що рівень контролю оцінює рухові здібності, які виконують у формі змагань. У ході проміжної атестації 70 учнів з предмету Фізична культура ми виділили, 56 з них отримали оцінку «відмінно», 8 осіб - оцінку «добре» та 6 осіб - Оцінити

«задовільно». Ми вирішили довести, що це справді реально, та обґрунтували міжнародну цінність. Для цього ми оцінили їхню підготовленість за трьома основними показниками: знання, рухові навички та підготовленість до навчання за розробленою нами бальною шкалою.

З'ясовується, що освоєння предмета визначається показниками фізичної підготовленості, що впливає значення ролі вчителя в основній діяльності - наявність знань і навичок. Реальна оцінка у цій ситуації має бути отримана приблизно 50% учнів цієї групи. За підсумками першого року експерименту можна помітити, що середній бал у КГ1 за напрямом знань (освоєння матеріалу) становив 22 бали (65%), у КГ2 – 17 балів (42%).

Техніка таких рухових дій, як стаєрський та човниковий біг, освоєна в середньому на 2, 4 бали краще в КГ1, стрибок у висоту з місця та метання м'яча на дальність у цій же групі вивчено краще, ніж на 3 бали (3,2 та 4,6 бали відповідно).

У КМ1 за підсумками 2022-2023 навчального року рівень швидкісно-силових здібностей також виявився вищим, що підтверджено показники тестування, виражені у балах: на 3,7 бала розвитку у стрибках у довжину з місця та на 2,9 – у метанні м'яча. Загалом, загальний рівень підготовленості з предмету «Фізична культура» у КМ1 у навчальному році становив 282,8 бала порівняно з КМ2 – 256,3 бала, що на 26,5 бала вище.

У 2018-2019 роках основні предмети, що навчаються в КГ2, Фізична культура за тією ж методичною схемою, яка використовувалася в КГ1. Рівень освоєння дисципліни комплексно оцінюється за трьома показниками: знання, рухові навички та підготовленість до зображення.

В результаті статистичної обробки за допомогою критерію Вілкоксону ( $p = 0,05$ ) вдалося досягти наступних показників: послідовні зрушення відзначалися в наступних показниках - оцінці теоретичних знань, у всіх параметрах підготовленості, а також у 1-му параметрі володіння руховим методом (човниковий біг); в інших параметрах показників приладів

відзначено позитивну динаміку, статистична обробка достовірних зрушень не виявлена. Так в Україні існує система оцінки знань, ми розробили її на основі загальних балів, шкали. Щоб отримати (відмінно), учні мають набрати понад 350 балів; (добре) - від 349 до 260 балів; (задовільно) - від 259 до 180 балів; менше 180 балів - (незадовільно).

З даних, наведених вище, можемо зробити висновки, що після досягнення у процесі комплексного виміру результатів освоєння предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» і «відмінно» у цих контрольних групах збільшилася на 25,7%.

1. В анкеті вчителя фізичної культури визначено, що рівень теоретичних знань вони визначають контрольними роботами, проведенням презентацій та тестами. Техніка рухової дії вимірюється освітянами візуально. Шкали оцінюють якість виконання рухових дій, які викладачі не розробляють. Рівень розвитку рухових здібностей контролюється за допомогою нормативних таблиць та тестів; спостерігають результати здачі контрольних нормативів комплексу нормативів; проводиться у формі змагань.

2. В результаті статистичної обробки були зафіксовані випадкові зрушення у наступних показниках: оцінка теоретичних знань, у всіх параметрах фізичної підготовки, а також у 1-му параметрі збереження рухових показників (човниковий біг); в інших параметрах показників приладів зазначена позитивна динаміка, статистична обробка достовірних зрушень не виявлена.

3. Після досягнення у науковому процесі комплексного виміру результатів вивчення предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» та «відмінно» у цих контрольних групах, збільшилася на 25,7%.

### Висновки до розділу III

У третьому розділі роботи представлені методичні особливості розвитку фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду занять із волейболу.

Приведені методичні основи заняття волейболом у навчальних закладах. Визначили, що викладач фізичного виховання повинен вести навчально-тренувальний процес так, щоб ті, хто займається усвідомили поставлені перед ними цілі та завдання, активно прагнули до їх здійснення. Коли учні намічають конкретні життєві цілі, до них приходять правильніше розуміння соціальної корисності фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття волейболом розвивають, окрім фізичних, такі важливі якості, як дисциплінованість, старанність, комунікабельність, почуття обов'язку, товариства, колективізму та взаємодопомоги. Ті, хто займаються ясно, представляють практичне значення занять волейболом у зміцненні здоров'я та вдосконаленні навичок гри, у збільшенні їх можливостей у виборі професії, у самовизначенні, самоствердженні та участі у суспільно корисній праці.

Таким чином, використання волейболу як основного засобу занять з фізичного виховання та проведення факультативних занять вдалося досягти достовірного підвищення інтересу учнів до занять з волейболу, вдалося досягти і статистично значущого приросту фізичної підготовленості учнів.

Розкрита сформованість предметних компетенцій з фізичної культури у учнів основної школи. Зробили висновки, що після досягнення у процесі комплексного виміру результатів освоєння предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» і «відмінно» у цих контрольних групах збільшилася на 25,7%.

1. В анкеті вчителя фізичної культури визначено, що рівень теоретичних знань вони визначають контрольними роботами, проведенням

презентацій та тестами. Техніка рухової дії вимірюється освітянами візуально. Шкали оцінюють якість виконання рухових дій, які викладачі не розробляють. Рівень розвитку рухових здібностей контролюється за допомогою нормативних таблиць та тестів; спостерігають результати здачі контрольних нормативів комплексу нормативів; проводиться у формі змагань.

2. В результаті статистичної обробки були зафіксовані випадкові зрушення у наступних показниках: оцінка теоретичних знань, у всіх параметрах фізичної підготовки, а також у 1-му параметрі збереження рухових показників (човниковий біг); в інших параметрах показників приладів зазначена позитивна динаміка, статистична обробка достовірних зрушень не виявлена.

3. Після досягнення у науковому процесі комплексного виміру результатів вивчення предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» та «відмінно» у цих контрольних групах, збільшилася на 25,7%.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі розкриті особливості розвитку фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду занять із волейболу.

Аналізуючи оздоровчий вплив занять волейболом, виділеною, що ведення здорового способу життя, який покликаний підтримувати та зміцнювати здоров'я людини, є запорукою успіху для майбутніх працівників у різних сферах професійної діяльності, якими є здобувачі освіти. В результаті дослідження також було виявлено та підтверджено сприятливий вплив волейболу на організм людини. Регулярні заняття цим видом спорту сприяють розвитку багатьох фізичних якостей; зміцненню м'язової, серцево-судинної та інших систем організму; підвищенню працездатності та стресостійкості. Завдяки різноманітності рухових дій, але при цьому щодо невеликої технічної складності, волейбол є доступним і ефективним засобом підтримки та зміцнення здоров'я учнів. У зв'язку з цим даний вид спорту може по праву вважатися елементом здорового способу життя, який так необхідний кожному з нас.

Статистичні дані дослідників у галузі моніторингу фізичного здоров'я дітей фіксують значний рівень зниження рухової активності школярів у порівнянні з гігієнічною нормою, що позначається на їхньому рівні підготовленості та працездатності.

Протягом багатьох років особливу складність вчителів фізичної культури викликають питання планування системи розвитку фізичних якостей на уроках фізичної культури протягом навчального року. Так, ряд авторів стверджують, що практика проведення уроків фізичної культури показує ефективність комплексного поєднання коштів, спрямованих на розвиток всіх фізичних якостей учнів на одному уроці.



Описуючи особливості становлення гри у волейбол як рухомої гри для розвитку фізичних якостей, визначено, що Під час навчання командним діям, після того, як буде освоєно необхідні індивідуальні та групові дії, використовуються двосторонні ігри за спрощеними правилами. На першому етапі важливо навчити граючих знаходитися на певних місцях та діяти на короткому відрізку майданчика. Поступово умови їх дій ускладнюються та доводяться до двосторонньої гри без обмежень. У тактичній підготовці необхідно приділяти увагу вивченню нападників та захисних дій. При цьому слід пам'ятати, що початківці мають великі труднощі при веденні нападників з м'ячем.

Під технікою волейболу прийнято розуміти сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефектне вирішення рухових завдань, зумовлених специфікою ігрових дій у волейболі. Технічні прийоми – це спеціалізовані рухи волейболіста, що відрізняються характерною руховою структурою. Прийом, застосований на вирішення певної тактичної завдання, є руховим дією. Розрізняють технічні прийоми нападу та прийоми захисту.

У другому розділі роботи приведені практичні особливості розвитку фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду занять із волейболу.

Описана рухова гра як засіб всебічного розвитку особистості дитини. У дітей різного віку величезна потреба в грі, і дуже важливо використовувати рухову гру не тільки для вдосконалення рухових навичок, але і для виховання всіх сторін дитини. Продумана методика проведення рухових ігор сприяє розкриттю індивідуальних здібностей дитини, допомагає виховати її здоровим, бадьорим, життєрадісним, активним, що вміє самостійно та творчо вирішувати найрізноманітніші завдання. Рухову гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що сприяє розвитку фізичних, розумових здібностей, освоєння моральних норм, правил поведінки, етичних

цінностей суспільства, удосконалюється естетичне сприйняття світу та готують дитину до праці.

Розкрито фізичний розвиток у формуванні самостійності школярів на уроках фізичної культури. Отримані дані дали позитивний результат, фізичного розвитку із застосуванням мотивації та без застосування мотивації. Що підтверджує у нашому дослідженні про розв'язання завдання з фізичного розвитку молодших школярів під час уроків фізичної культури та практичну значимість, що полягає у розробці нами актуальних методичних рекомендацій та робочої моделі.

Охарактеризовано вдосконалення техніки гри у волейбол у навчаючих 15-17 років на уроках з фізичної культури. Результати учнів 8-х класів, які не займалися додатковою технічною підготовкою на уроках фізичної культури, значно гірші, ніж результати учнів 8-х класів, які займалися за розробленою нами програмою з технічними вправами з технічного навчання. Ефективність розробленої програми пов'язана зі складними завданнями щодо навчання гри у волейбол у учнів експериментальної групи застосовуваних засобів та методів. У зв'язку з цим більше часу приділялося не загальнорозвиваючим вправам, а спеціальним вправам, спрямованим на професійну підготовку. За рахунок різноманітності фізичних засобів та методів у учнів зросла мотивація до занять з фізичної культури та в кінцевому підсумку покращилися фізичні якості та рухові дії.

Підбиваючи підсумки експериментального дослідження, можна резюмувати, що технічна підготовка до ігор у волейбол значно підвищує фізичну підготовку учнів 15-17 років.

У третьому розділі роботи представлені методичні особливості розвитку фізичних якостей здобувачів загальної середньої освіти засобами різновиду занять із волейболу.

Приведені методичні основи заняття волейболом у навчальних закладах. Визначили, що викладач фізичного виховання повинен вести

навчально-тренувальний процес так, щоб ті, хто займається усвідомили поставлені перед ними цілі та завдання, активно прагнули до їх здійснення. Коли учні намічають конкретні життєві цілі, до них приходять правильніше розуміння соціальної корисності фізкультурно-спортивної діяльності. Заняття волейболом розвивають, окрім фізичних, такі важливі якості, як дисциплінованість, старанність, комунікабельність, почуття обов'язку, товариства, колективізму та взаємодопомоги. Ті, хто займаються ясно, представляють практичне значення занять волейболом у зміцненні здоров'я та вдосконаленні навичок гри, у збільшенні їх можливостей у виборі професії, у самовизначенні, самоствердженні та участі у суспільно корисній праці.

Таким чином, використання волейболу як основного засобу занять з фізичного виховання та проведення факультативних занять вдалося досягти достовірного підвищення інтересу учнів до занять з волейболу, вдалося досягти і статистично значущого приросту фізичної підготовленості учнів.

Розкрита сформованість предметних компетенцій з фізичної культури у учнів основної школи. Зробили висновки, що після досягнення у процесі комплексного виміру результатів освоєння предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» і «відмінно» у цих контрольних групах збільшилася на 25,7%.

1. В анкеті вчителя фізичної культури визначено, що рівень теоретичних знань вони визначають контрольними роботами, проведенням презентацій та тестами. Техніка рухової дії вимірюється освітянами візуально. Шкали оцінюють якість виконання рухових дій, які викладачі не розробляють. Рівень розвитку рухових здібностей контролюється за допомогою нормативних таблиць та тестів; спостерігають результати здачі контрольних нормативів комплексу нормативів; проводиться у формі змагань.

2. В результаті статистичної обробки були зафіксовані випадкові зрушення у наступних показниках: оцінка теоретичних знань, у всіх параметрах фізичної підготовки, а також у 1-му параметрі збереження рухових показників (човниковий біг); в інших параметрах показників приладів зазначена позитивна динаміка, статистична обробка достовірних зрушень не виявлена.

3. Після досягнення у науковому процесі комплексного виміру результатів вивчення предмета Фізична культура кількість учнів, які освоїли дисципліну на «добре» та «відмінно» у цих контрольних групах, збільшилася на 25,7%.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Акімов В.В., Сабарайкін С.В. 2015. Початковий етап у навчанні техніки гри у волейбол у вузі. " " №3. С.70-71
- Барчук І.С. 2003. Фізична культура: навч. допомога. Херсон.
- Васильєв, С. А. 2013. Реалізація та освоєння учнів базової програми початкової загальної освіти з фізичної культури. " №"4 (80), ч. 2013. №3. С. 11-16. 0 "
- Вялкіна, Т.Г. 2016. - : навч. допомога. Вінниця.
- Гаріна, Є.В. 2016. Оцінка результатів засвоєння змісту предмета "Фізична культура" учнями 6-7 класів. " . №11 (141). З. 40-44.
- Григор'єва, Є.Л., Стафєєва, А.В. 2016. Підвищення фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку під час уроків фізичної культури з урахуванням навчання елементам самбо. " . №7-1. С. 114-117.
- Данилова, Є.Є. 2022. Особливості мотиваційної сфери сучасних школярів: зміст, вікова динаміка, роль освітнього середовища / Вісник Мінінського університету. Т. 10. № 1 (22).
- Ердонов, О.Л. 2015. Масова фізична культура та спорт як базис здорового способу життя учнівської молоді. . №6 (86). С. 753-757.
- Желєзняк, Ю.Д., Кунянський, В.А. 2018. Біля витоків майстерності. Кривий Ріг.
- Іллініч, В.І. 2015. " : посібник". Київ,"
- Казантинова, Г.М., Чарова, Т.А., Андрющенко, Л.Б. 2017. " Вінниця. 0 "

- Кисельов, П.А. 2016. " " " " : навчально-методичний посібник. Рівне, 344 с.
- Козлова, А.Є. 2014. Сучасний урок у сучасній реалізації стандартів освіти. " " < " : матеріали II " міжнар. наук.-практ. конф. Чернігів, С. 262-263.
- Копилов, Ю.А. 2021. Постановка цілей під час уроків фізичної культури. " . № 1.'С. 2'8.
- Коробейнікова, Є.І. 2017. Фізичні якості у процесі підготовки волейболістів. " " " " матеріали XI з міжнар. участю наук.-практ. конф., присвяченої року екології (м. Вінниця, квітень 2017 р.). Вінниця, С. 499-507.
- Курбанбаєв, А. Д., Мамутов, А. Би., Машаріпов, Р. Р., Коцанов, А.Є. 2020. Методи викладання волейболу у навчальних закладах. . №6(73) С.766-768.
- Лях, В.І. 2021. Фізична культура. Орієнтовні робочі програми: предметна лінія підручників: навч. посібник для загальноосвітніх організацій. 9-те вид. Харків.
- Мазуріна, О. В. Лихачов, О. Є. 2006. Вуличний баскетбол у фізичному вихованні студентів навчальних закладів. " " №11. С.15-25.
- Міхель, О.І., Білозерова, С.Ю., Киріллова, М.Ю. 2020. Оцінка фізичної підготовленості учнів І-ІІ ступенів у виконанні нормативів. ." № 25 (315). С. 399-402.
- Нелюбін, Р.В. 2020. Сучасні педагогічні технології у процесі навчаються як реалізації стандартів освіти. " . № 10. С. 55-57.
- Одинцов, О.М. 2016. Заняття волейболом як збереження та зміцнення здоров'я учнів. . № 17.1. С. 31-37.

