МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: **«ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ 10-13 РОКІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ»**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМ-24-2, спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ Веровчука Олександра Олександровича
(підпис)

Науковий керівник _____ Діхтяренко З.М., кандидат педагогічних наук, доцент
(підпис)

Гарант освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» січня 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ Лаврентьєв О. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент
(підпис)

ІРПІНЬ 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ _____ _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г. П. Гребюк
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ Р. В. Головацький
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. І. Малиновський
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. В. Вовчур
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I. Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О. М. Лаврентьєв
«12» грудня 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти
Веровчука Олександра Олександровича

Тема випускної кваліфікаційної роботи: «Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у закладах вищої освіти».

Затверджена наказом ректора від «_12_» _грудня_ 2024 №_1867

1. Строк здачі закінченої роботи _20.01.2026 року.

2. Цільова установка

Мета роботи: комплексне теоретичне та практичне вивчення впливу сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на студентах у закладах вищої освіти.

Об'єкт дослідження: навчально виховний процес у студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження: фізичне виховання для студентів через призму сучасних технологій, як один із інструментів навчально-виховного та тренувального процесів у закладах вищої освіти.

3. Вихідні дані до роботи: підручники, наукові статті, науково-методична література, навчальні посібники, електронні ресурси, статистичні данні.

4. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків, 5 таблиць.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Розділ І. Теоретичні основи дослідження
Понятійний апарат дослідження
Засоби та методи підготовки спортсменів пляжного волейболу
Особливості техніко-тактичних дій спортсменів під час змагань з пляжного волейболу
Характеристика основних компонентів навчально тренувальних засобів у пляжному волейболі
Висновки до першого розділу
Розділ ІІ. Особливості організації процесу фізичної підготовленості дітей
Методи дослідження
Аналіз науково-методичної літератури
Анкетування
Тестування
Педагогічне спостереження
Методи математичної статистики
Організація дослідження
Висновки до другого розділу
Розділ ІІІ. Організація експеременту фізичної підготовленості підлітків
Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі
Психолого-педагогічні аспекти щодо занять спортивною діяльністю
Характеристика змагальної діяльності у пляжному волейболі
Вплив експериментальних даних на показники фізичних якостей спортсменів з пляжного волейболу
Висновки до третього розділу

6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень, 2024	12.12.2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень, 2025	28.03.2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	червень, 2025	17.06.2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень, 2025	16.09.2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад, 2025	28.11.2025
6.	Формування загальних висновків	грудень, 2025	18.12.2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень, 2026	22.01.2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень, 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий, 2026	09.02.2026

7. Дата видачі завдання 12.12. 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ З. М. Діхтяренко

9. Гарант освітньо-професійної програми _____ Р. В. Головащенко

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ О. О. Веровчук

ЗМІСТ

ВСТУП.....	**4**
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	**9**
1.1. Понятійний апарат дослідження.....	**9**
1.2. Засоби та методи підготовки спортсменів пляжного волейболу.....	**11**
1.3. Особливості техніко-тактичних дій спортсменів під час змагань з пляжного волейболу.....	**13**
1.4. Характеристика основних компонентів навчально тренувальних засобів у пляжному волейболі.....	**16**
РОЗДІЛ ІІ. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ.....	**23**
2.1. Методи дослідження.....	**23**
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	**23**
2.1.2. Анкетування.....	**23**
2.1.3. Тестування.....	**24**
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	**24**
2.1.5. Методи математичної статистики.....	**25**
2.2. Організація дослідження.....	**26**
РОЗДІЛ ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРЕМЕНТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	**27**
3.1. Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі.....	**27**
3.2. Психолого-педагогічні аспекти щодо занять спортивною діяльністю.....	**29**
3.3. Характеристика змагальної діяльності у пляжному волейболі.....	**32**
3.4. Вплив експериментальних даних на показники фізичних якостей спортсменів з пляжного волейболу.....	**33**
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	**44**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	**47**
Додаток А.....	**54**

Додаток Б.....	**55**
Додаток В.....	**56**
Додаток Г.....	**59**
Додаток Д.....	**61**
Додаток Е.....	**62**
Додаток Ж.....	**63**

ВСТУП

Актуальність. Сучасне суспільство демонструє докорінні зрушення у манері існування дітей та юнацтва. Поява передових технологій, зменшення фізичної активності, харчування з дисбалансом, а також постійний тиск стресових факторів спричиняють погіршення загального стану здоров'я серед молоді. Це питання набуває особливої гостроти стосовно дітей віком 10–13 років, які проходять вирішальний етап своєї фізичної та соціальної еволюції.

Наявні наукові дані підкреслюють зв'язок між спадом рівня фізичної спроможності дітей та підлітків із появою низки патологій, деформацій постави, зниженням витривалості та загальної працездатності. Ба більше, дефіцит рухової активності у цей період негативним чином позначається на засвоєнні звичок, що сприяють здоровому життю, що згодом може мати наслідки у вигляді хронічних недуг.

З огляду на викладене, критично важливо зосередити зусилля на запровадженні дієвих оздоровчих комплексів, які не лише здатні наростити ступінь фізичної підготовленості дітей, але й виховати у них позитивне ставлення до руху. Відновлювальні методики, що поєднують фізичні вправи, ігрові форми, елементи фітнесу та техніки розслаблення, стимулюють збалансований фізичний ріст підлітків, покращують їхній емоційно-психологічний фон та допомагають зберегти життєві сили.

Отже, значущість обраної теми дослідження детермінована потребою у творенні та впровадженні новаторських підходів до фізичного виховання, метою яких є піднесення рівня фізичної спроможності дітей 10–13 років завдяки використанню оздоровчих ресурсів. Беручи до уваги виклики сьогодення, ця проблематика є надзвичайно важливою для забезпечення благополуччя та всебічного розвитку наступних поколінь.

Ступінь і ступінь розробки проблеми в спеціальній літературі. Питання фізичної кондиції, що спостерігається у дітей віком 10-13 років, та застосування

оздоровчих практик у рамках фізичного виховання є сферою значних наукових розвідок у царині педагогіки, фізкультури та спортивної науки.

Наукові праці детально описують тренди щодо зниження рівня рухової активності серед молоді, що є прямим наслідком сучасних технологічних зрушень, як-от надмірне користування ґаджетами та скорочення часу на будь-яку фізичну діяльність (Базилевич, 2019; Куц, 2021). Також вивчено, як саме пасивний спосіб життя позначається на фізичному стані та психоемоційному здоров'ї підліткової генерації (Сергієнко, 2020).

Значний інтерес зосереджений на пошуку шляхів покращення фізичної готовності підлітків. Зокрема, було сформульовано й аргументовано інший підхід до інтеграції оздоровчих інструментів: фізичні вправи, ігрові методи, сучасні фітнес-технології та релаксаційні техніки (Савчук, 2018; Гончаренко, 2020).

Окремі наукові роботи акцентують увагу на важливості формування у молоді бажання займатися фізкультурою та їхнього ставлення до здорового способу життя загалом (Демченко, 2017). Програми оздоровчого фітнесу для учнів зарекомендували себе як дієві у зміцненні здоров'я та підвищенні рівня фізичної підготовки.

Водночас, у наукових джерелах зазначається нестача всебічних досліджень, котрі б охоплювали вплив оздоровчих комплексів на різні аспекти розвитку дітей підліткового віку – фізичний, психоемоційний та соціальний. Це підкреслює актуальність і нагальну потребу у подальшому вивченні цієї проблематики.

Отже, аналізуючи наявну літературу, можна констатувати значну зацікавленість проблемами фізичної підготовленості підлітків. Проте, залишається недостатньо розробленими більш складні та сучасно адаптовані програми, які мали б у своєму арсеналі оздоровчі засоби для ефективного вирішення цих питань.

Мета дослідження:

Розробити авторські рекомендації, та експерементально перевірити ефективність використання оздоровчих засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості дітей 10-13 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань фізичної підготовленості підлітків та застосування оздоровчих засобів у фізичному вихованні.
2. Дослідити стан фізичної підготовленості дітей віком 10-13 років та застосувати основні проблеми, пов’язані з їхнім фізичним розвитком.
3. Розробити програму фізичного виховання з використанням оздоровчих засобів, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків.
4. Провести експериментальну перевірку розробленої програми, оцінити її ефективність і вплив на фізичний стан дітей 10-13 років.
5. Сформулювати методичні рекомендації для педагогів і батьків щодо використання оздоровчих засобів у фізичному вихованні підлітків.

Об'єкт дослідження: Фізична підготовленість дітей віком 10-13 років у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження: Методи та оздоровчі засоби, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей віком 10-13 років.

Методи дослідження:

1. Аналіз літератури – для вивчення наукових джерел, які висвітлюють проблему фізичної підготовленості дітей, підходи до використання оздоровчих засобів та їх ефективність у фізичному вихованні.
2. Спостереження – для вивчення фізичної підготовленості дітей віком 10-13 років на різних етапах дослідження та визначення основних проблем.
3. Тестування – для визначення рівня фізичної підготовленості учнів до та після застосування оздоровчих засобів (комплект тестів на витривалість, силу, координацію тощо).

4. Експеримент – для перевірки ефективності розробленої програми фізичного виховання з оздоровчими засобами.

5. Анкетування та опитування – для вивчення ставлення учнів до фізичної активності та оздоровчих заходів, а також для збору думок педагогів і батьків.

6. Математико-статистичний метод – для обробки отриманих даних, аналізу результатів тестування та оцінки ефективності впровадженої програми.

Науково-практична значимість отриманих результатів. Поглиблення теоретичних аспектів – здобуті висновки являють собою фундамент для майбутніх наукових пошуків у сфері фізичного гарту юнацтва, особливо стосовно використання оздоровчих технік з метою покращення фізичної кондиції та збалансованого зростання дітей віком від 10 до 13 років. Створення новаторських підходів – спираючись на проведені студії, будуть запропоновані свіжі способи й навчальні плани фізичної культури, що об’єднують оздоровчі компоненти (рухові навантаження, ігрові складові, сучасні фітнес-інструменти та техніки релаксації), котрі дають змогу наростити рівень фізичної готовності підлітків та стимулювати їх до стабільної участі у фізкультурно-оздоровчих заняттях. Настанови для фахівців та опікунів – матеріали цієї роботи повинні лягти в основу методичних порад для викладачів та батьків щодо інтеграції оздоровчих практик у освітній процес задля досягнення найвищого результату у поліпшенні фізичної форми та загального стану здоров’я підліткової групи. Модернізація фізкультурної освіти в школах – напрацьовані методики потенційно придатні для інтеграції у навчальні плани фізичного виховання освітніх установ з метою покращення стану здоров'я учнів та збільшення рівня їхньої рухової активності, що відповідає актуальним освітнім пріоритетам. Додатковий вклад у прогрес технологій збереження здоров'я – отримані дані стимулюють розробку дієвих оздоровчих схем для підлітків, які можна застосовувати як у межах навчальних закладів, так і у позашкільних організаціях для укріплення здоров'я молоді.

Особистий внесок здобувача: Було проведено ґрунтовний аналіз літературних першоджерел, присвячених фізичній спроможності дітей та юнацтва, способам та інструментам зміцнення здоров'я, а також наявним концепціям у сфері фізичної культури для підлітків. Це дало змогу окреслити ключові моменти проблеми та визначити вектори для подальшої наукової роботи.

Спираючись на теоретичні надбання та отримані емпіричні дані, було створено авторський навчальний план із фізичного виховання, розрахований на вікову групу 10–13 років. Цей план інтегрує оздоровчі компоненти, зокрема рухову активність, ігрові форми занять та методики релаксації. Завданням програми було покращення рівня фізичної кондиції та загального стану здоров'я у підлітків.

Було організовано та реалізовано дослідницький експеримент з метою верифікації дієвості розробленого плану. Зібрані дані тестувань фізичної підготовленості юних учасників до впровадження оздоровчих практик і після їх застосування були піддані аналізу, що дало змогу сформувати уявлення про успішність програми.

Отримані в ході експерименту відомості були піддані відповідній математично-статистичній інтерпретації. Це дало змогу кількісно оцінити ефективність використаних підходів та зробити обґрунтовані висновки про їхню доцільність і результативність у контексті покращення фізичної готовності дітей віком 10–13 років.

Одержані результати можуть бути направлені на вирішення питань у системі підготовки спортсменів пляжного волейболу за основними напрямами роботи від організації спортивного відбору до раціональної побудови та організації тренувань і змагань. Вирішення завдань по патріотичному виховання молоді їх оздоровлення засобами пляжного волейболу. Розвитку фізичних якостей та психофізіологічних можливостей.

Апробація результатів роботи оприлюднена на 5 наукових заходах різного рівня.

1. Vii міжнародна студентська наукова конференція «наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень» 1 листопада 2024 р., м. Кривий ріг.

Волейбол як ефективний засіб підвищення активізації здобувачів на навчальних заняттях з фізичного виховання

Тищук н., науковий керівник: барсукова т.о.

2. Програма круглого столу на тему: «розвиток фізичних і психічних якостей у спортсменів» 18 жовтня 2024 року

Веровчук олександр олександрович, зво, група фкм-24-1 кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету сгтср дпу.

Назва доповіді: «толерантність – формування особистості майбутнього учителя фізичної культури та тренера в умовах воєнного стану».

3. Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю: «актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану» присвячена 130-річчю міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю пвнз «угі» 12-13 грудня 2024 року

4. Програма круглого столу на тему: «моделювання та прогнозування навчально тренувального процесу на різних етапах підготовки спортсменів» 10 квітня 2025 року

5. Програма круглого столу на тему: «розвиток фізичних і психічних якостей у спортсменів» 22 жовтня 2025 року

Рік виконання кваліфікаційної роботи: вересень, 2024 р.– січень, 2026 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи: лютий, 2026 р.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Понятійний апарат дослідження.

Фізична підготовленість — це рівень розвитку фізичних якостей людини (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації), а також здатність ефективно виконувати рухову діяльність і фізичні навантаження відповідно до віку та стану здоров'я [10].

Оздоровчі засоби — це сукупність методів, форм, вправ і природних чинників (фізичні вправи, рухливі ігри, загартування, раціональний режим дня, гігієнічні заходи тощо), що спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактику захворювань [11].

Учні — це особи, які навчаються в закладах загальної середньої або професійної освіти та систематично засвоюють знання, уміння й навички відповідно до навчальних програм [11].

У нинішній ситуації функціонування освітніх закладів оволодіння будь-якою навчальною дисципліною, зокрема теорією та методикою фізичного виховання, починається із засвоєння її понятєвого апарату, тобто системи особливих термінів та понять. Саме термінологія слугує підґрунтям для професійної комунікації фахівців у сфері фізичної культури і спорту, і вона невпинно еволюціонує відповідно до поступу науки та практичного досвіду виховання дітей і підлітків. При цьому важливим є не лише формування відповідної фізкультурної термінології, а й набуття навичок умілого володіння нею та її імплементації у навчально-виховний процес, що сприяє покращенню розуміння, підвищенню результативності педагогічної взаємодії та якості здобуття знань [10].

Терміни, що вживаються у царині фізичного виховання та оздоровчої діяльності, мають свої унікальні характеристики. Вони формують доволі складну та розгалужену систему ідей, які часто є абстрактними за своєю суттю та рідко знаходять застосування у щоденному спілкуванні. Тому інтерпретація таких концепцій, особливо при роботі з дітьми віком 10–13 років, потребує чітко

продуманого педагогічного підходу, доступних способів подачі матеріалу та залучення наочних та практичних інструментів [11].

Однією з центральних ідей у теорії фізичного виховання є поняття «метод», яке розглядається як впорядкована сукупність цілеспрямованих дій, що виконуються педагогом та учнями, спрямованих на досягнення визначених освітніх, виховних та оздоровчих цілей. У педагогічному сенсі метод виступає як спосіб організації навчально-виховного циклу, що забезпечує ефективне засвоєння рухових умінь, розвиток фізичних характеристик та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

В українському педагогічному лексиконі термін «метод» визначається як спосіб осягнення та практичного засвоєння дійсності, що детермінований законами розвитку об’єкта дослідження. З розвитком педагогічної думки відбувається безперервне вдосконалення та розмежування навчальних і виховних методів, що стимулює появу нових підходів до організації фізичного виховання дітей шкільного віку, зокрема із залученням оздоровчих практик [12, 13].

Значної ваги у процесі нарощування рівня фізичної готовності дітей 10–13 років набуває концепція «фізична підготовленість», яка інтерпретується як ступінь розвитку ключових фізичних даних (могутності, швидкості, витривалості, еластичності та злагодженості рухів), а також сформованість рухових навичок та умінь, необхідних для повноцінної життєдіяльності. Фізична готовність є одним із головних індикаторів стану здоров’я дітей та результативності освітнього процесу у сфері фізичного виховання.

Особливої актуальності в сучасних реаліях набуває залучення оздоровчих методик у фізичне виховання молодших школярів. До таких оздоровчих практик відносять спеціально добірні фізичні вправи, рухливі ігри, елементи фітнесу, гімнастичні комплекси, дихальні вправи, техніки релаксації, а також належні режими рухової активності, спрямовані на зміцнення здоров'я, покращення працездатності та запобігання функціональним розладам організму [10, 12].

Фізичне виховання дітей 10–13 років із використанням оздоровчих технік є цілеспрямованим педагогічним процесом, орієнтованим на збалансований розвиток організму, формування стійкого інтересу до фізичних вправ, розвиток фізичних характеристик та зміцнення психоемоційного стану. Такий вектор забезпечує комплексний вплив на дитячий організм і створює передумови для формування здорового способу життя.

Таким чином, аналіз фундаментальних понять, таких як «метод», «фізична підготовленість», «оздоровчі засоби» та «фізичне виховання», дозволяє констатувати, що понятійний апарат дослідження є науково обґрунтованим і широко застосовується у теорії та практиці фізичного виховання дітей. Це закладає міцний фундамент для подальшого вивчення ефективності впровадження оздоровчих практик у контексті підвищення рівня фізичної готовності дітей віком 10–13 років [15].

1.2. Засоби та методи підготовки спортсменів пляжного волейболу.

Пляжний волейбол — це командний ігровий вид спорту, у якому дві команди по два гравці змагаються на піщаному майданчику, розділеному сіткою, виконуючи ігрові дії руками з метою направити м’яч на сторону суперника та не допустити його падіння на власному полі за встановленими правилами [15].

Згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України від 27.10.2021 № 1141/4088, озаглавленим «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти», констатується, що станом на 2019 рік, за відомостями Світової організації охорони здоров'я, Україна посідала 93-тє місце зі 169 країн світу за рівнем здоров'я населення. Цей документ також наголошує, що хвороби серцево-судинної системи залишаються однією з ключових причин смертності на території України. При цьому, систематична залученість до фізичної культури та рухової активності здатна зменшити захворюваність на недуги серця та судин аж до 36 відсотків, мінімізувати шкідливий вплив нездорових звичок, посилити стійкість до

стресу, запобігти асоціальній поведінці та сприяти гармонійному становленню особистості [17].

Виходячи з вищесказаного, надзвичайної важливості набуває питання інтеграції планомірних занять фізичною культурою у навчальні заклади загальної середньої освіти, особливо з використанням заходів оздоровчого характеру, спрямованих на зміцнення здоров'я учнів та покращення їхньої фізичної підготовленості. Виконання положень, закладених у Концепції щодо щоденного спорту, передбачає створення сприятливого середовища для щоденної рухової діяльності школярів, формування у них стійкого бажання займатися фізичними вправами та дотримуватися здорового способу життя [17] .

Досвід, накопичений у сфері фізичного виховання, свідчить про те, що результативність занять значною мірою залежить від урахування вікових відмінностей дітей. У системі фізичного виховання прийнято умовно виділяти певні вікові категорії, серед яких особливе місце належить дітям середнього шкільного віку, а саме — 10–13 років. Цей періодичний відрізок часу вирізняється інтенсифікацією фізичного розвитку, підвищеною енергією в рухах, формуванням базових фізичних якостей та вираженою здатністю до адаптації функціональних систем організму [19].

Для нашого наукового пошуку найбільш релевантним є саме підлітковий вік (10–13 років), оскільки фізичне виховання на цьому етапі має бути сфокусоване на: опануванні життєво необхідних рухових навичок; оздоровленні та забезпеченні збалансованого фізичного розвитку; розвитку основних рухових характеристик (силових, швидкісних, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей); підвищенні загального рівня фізичної підготовки; набутті знань у царині фізкультури та здорового способу життя; вихованні морально-вольових рис; нормалізації психоемоційного балансу дітей; формуванні потреби у регулярних заняттях фізичними вправами та самостійній руховій активності.

Методичні інструменти навчання та фізичного виховання відіграють суттєву роль у структуруванні та вдосконаленні освітнього процесу. До головних засобів покращення фізичної підготовленості дітей у віці 10–13 років належать загальнорозвивальні та цілеспрямовано відібрані фізичні вправи, рухливі ігри, елементи фітнесу, гімнастичні вправи, заняття для корекції постави, дихальні та релаксаційні вправи, а також навчально-методична документація, візуальні посібники та відеоматеріали, які стимулюють підвищення мотивації до занять [22, 23, 24].

У процесі фізичного виховання доцільність полягає у застосуванні різноманітних підходів до навчання, зважаючи на вікові та психофізіологічні особливості дітей. За типом навчально-пізнавальної діяльності використовуються методи, що передбачають пояснення та наочність, частково-пошуковий підхід та ігровий метод. З огляду на характер діяльності застосовуються методики для засвоєння нових рухових дій, закріплення та відточування набутих навичок, а також методики для оцінки рівня фізичної підготовки. За джерелом інформації залучаються усні, наочні та практичні методи. Вагоме місце займають методи заохочення, зокрема система похвали, змагальні та ігрові форми роботи, які посилюють зацікавленість учнів у процесі навчання.

Ефективність фізичного виховання значною мірою детермінована раціональним розподілом фізичних навантажень. При розробці планів занять для дітей 10–13 років необхідно брати до уваги інтенсивність та тривалість виконання вправ, чергування навантажень із відпочинком, а також запровадження відновлювальних процедур. Моніторинг частоти серцевих скорочень дає змогу об'єктивно оцінити відповідність навантаження та гарантувати безпечний оздоровчий ефект від фізичних вправ [27].

Застосування оздоровчих методик, таких як вправи середньої інтенсивності, стретчинг, дихальна гімнастика, рухливі ігри та вправи на розслаблення, сприяє зниженню рівня стомлюваності, покращенню функціонального стану серцево-

судинної та дихальної систем, збільшенню працездатності та загального самопочуття дітей [27].

Таким чином, імплементація ретельно продуманої системи фізичного виховання із залученням оздоровчих методик у роботі з дітьми віком 10–13 років створює оптимальні умови для нарощування рівня їхньої фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування сталої мотивації до регулярної рухової активності, що цілком відповідає актуальним вимогам сучасного освітнього середовища та державної стратегії щодо охорони здоров'я та освіти.

1.3. Особливості техніко-тактичних дій спортсменів під час змагань з пляжного волейболу

Пляжний волейбол включає технічні елементи гри, до яких належать подача, прийом і передача м’яча, нападний удар, блокування, захисні дії та переміщення гравців по піщаному покриттю. Важливою складовою пляжного волейболу є тактична підготовка, що передбачає взаємодію гравців у парі, вибір оптимальних позицій на майданчику, а також застосування тактики під час подачі, нападу й захисту залежно від ігрової ситуації. Фізична підготовка у пляжному волейболі спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності, координації рухів і стрибучості, що особливо важливо в умовах гри на піску. До змісту пляжного волейболу входять також правила та організація гри, які визначають склад команди, розміри майданчика, висоту сітки, порядок підрахунку очок і вимоги до суддівства [17].

Окреме місце посідає психологічна та оздоровча складова пляжного волейболу, яка охоплює розвиток уваги, стресостійкості, партнерської взаємодії, а також позитивний вплив занять на свіжому повітрі на зміцнення здоров’я та загартування організму.

Нарощування фізичної готовності дітей віком 10–13 років у сучасному українському соціокультурному просторі, як свідчать проведені дослідження, зумовлюється низкою взаємопов’язаних факторів. Серед них слід відзначити:

державну протекцію розвитку спорту та фізкультури; суспільне визнання важливості діяльності, спрямованої на збереження здоров'я; доступність можливостей для оздоровчих занять; відповідність змісту уроків віковим та індивідуальним потребам учнів; схвальне ставлення громади до здорового способу життя; належне методичне та кадрове забезпечення навчального процесу; впровадження актуальних оздоровчих методик; врахування психофізіологічних характеристик дітей середнього шкільного віку; тісну співпрацю між навчальним закладом, родиною та соціальним оточенням [30].

У процесі фізичного виховання дітей 10–13 років ключовим аспектом є формування розумної рухової поведінки та здатності ефективно діяти у різноманітних рухових обставинах. Це досягається шляхом цілеспрямованого вдосконалення фізичних властивостей, відточування рухових навичок та умінь, а також виховання здатності свідомо контролювати власну рухову діяльність. Надзвичайно важливим є навчити дітей адекватно зважувати рухові завдання, вибирати оптимальні методи їх виконання та раціонально розподіляти витрати енергії [32].

Рівень рухової зрілості дітей 10–13 років значною мірою залежить від їхнього накопиченого рухового досвіду. Чим ширший репертуар засвоєних рухів і чим частіше дитина залучається до різноманітної фізичної активності, тим вищими є її потенційні можливості для якісного виконання вправ. З огляду на це, у фізичному вихованні варто забезпечувати планомірне повторення, варіативність та поступове ускладнення поставлених рухових завдань.

У структурі заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості дітей 10–13 років, доречно виділити наступні провідні напрями: опанування теоретичних знань про фізкультуру та здоров'я; оволодіння базовими руховими діями; розвиток основних фізичних якостей; формування навичок рухового мислення; накопичення практичного досвіду застосування рухових умінь у різних

ігрових та навчальних сценах; плекання відповідального ставлення до власного здоров'я [33; 35].

Кожен із названих напрямів має свою специфіку, що проявляється у наповненні, інструментарії та методах фізичного виховання. Водночас, у кожному випадку простежується нерозривний зв'язок між рівнем фізичної підготовленості дітей та розвитком ключових рухових властивостей — швидкості, сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, — а також функціоналу серцево-судинної та дихальної систем, і психоемоційної стійкості.

Під час навчання руховим вправам головний акцент робиться на педагогічному спостереженні, аналізі виконання вправ та поступовому шліфуванні рухових умінь. Формування стабільних рухових навичок відбувається поетапно: від ознайомлення з руховою дією, через формування вміння, аж до автоматизації окремих складових руху. При цьому не всі рухові дії потрібно доводити до рівня стійкої навички; частина з них може залишатися на рівні вміння або початкового ознайомлення, залежно від їхньої важливості та складності [30; 32].

Раніше засвоєні рухові дії та фізичні вправи слугують фундаментом для формування таких рухових установок, як здатність орієнтуватися в динамічних умовах, раціонально розподіляти зусилля, вчасно відновлювати працездатність, підтримувати оптимальний темп руху та демонструвати активність протягом заняття. Це стає особливо актуальним у контексті ігрової та змагальної діяльності, яка активно використовується як оздоровчий інструмент у фізичному вихованні дітей.

Індивідуальний підхід у фізичному вихованні дітей 10–13 років реалізується на основі безперервного педагогічного моніторингу їхньої рухової активності з урахуванням їхніх морфофункціональних, психофізіологічних та мотиваційних особливостей. При цьому критично важливо забезпечити рівновагу між самостійністю дитини у виконанні вправ та педагогічним наглядом з боку викладача [30; 32; 33].

Завдання, яке стоїть перед педагогом, полягає у доборі таких засобів та методів оздоровлення, що відповідають особистим можливостям дітей, сприяють гармонійному розвитку їхніх фізичних властивостей та формуванню позитивного ставлення до занять фізкультурою. Саме це створює умови для послідовного підвищення рівня фізичної готовності, а також збереження та зміцнення здоров'я дітей середнього шкільного віку [37].

Таким чином, структура фізичного виховання дітей 10–13 років має передбачати не лише вивчення окремих фізичних вправ, а й їхнє об'єднання в комплексні програми та рухливі ігри, які імітують різноманітні рухові сценарії. Такий підхід гарантує комплексний оздоровчий ефект, стимулює розвиток фізичних якостей, вдосконалює рухові навички та формує стійку мотивацію до регулярної фізичної активності [40].

Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. Це головний закон, який визначає правові, організаційні та соціально-економічні засади діяльності у сфері фізичної культури та спорту в Україні. Він встановлює, що держава визнає та підтримує розвиток видів спорту, а порядок їх визнання та включення до реєстру визначається відповідно до цього закону. Перелік видів спорту, що визнані в Україні - Відповідно до цього переліку, який ведеться на підставі Закону “Про фізичну культуру і спорт”, пляжний волейбол (волейбол пляжний) включено як окремий вид спорту. У списку він йде окремо від класичного волейболу — як «волейбол пляжний». Цей перелік є нормативно-правовим документом (затвердженим наказом/постанова відповідного органу влади у сфері фізичної культури і спорту), що містить всі види спорту, офіційно визнані в Україні, і включення до нього дає правову базу для організації змагань, підготовки спортсменів, встановлення ліцензій та стандартів цієї дисципліни згідно із законодавством [64].

Пляжний волейбол також включений до програми Олімпійських ігор як окремий вид спорту з 1996 року — це підтверджує його міжнародно-правовий

статус, а Україна в свою чергу визнає його і регулює в рамках власних законів та правил спортивних федерацій [65].

1.4. Характеристика основних компонентів навчально тренувальних засобів у пляжному волейболі.

Під структурою тренувального процесу слід розуміти стійкий порядок об'єднання його компонентів (частин, сторін та ланок), їх закономірне співвідношення та загальну послідовність.

Структура тренувального процесу для дітей 10–13 років може характеризуватися:

1. взаємозв'язком та співвідношенням різних складових фізичного розвитку (загальна фізична підготовка, спеціальні вправи, координаційні та оздоровчі вправи, психологічна підготовка);
2. співвідношенням обсягів навчально-тренувальних занять та відновлювальних процедур у загальному циклі;
3. послідовністю та взаємозв'язком різних ланок процесу (щоденні заняття, мікроцикли, етапи та періоди навчально-тренувальної діяльності).

У тренувальному процесі для дітей 10–13 років виділяють три рівні структури:

1. Мікроструктура – окремі тренувальні заняття;
2. Мезоструктура – серія занять у рамках середніх циклів і етапів;
3. Макроструктура – річний цикл або комплекс етапів навчально-тренувальної діяльності.

Складання плану навчально-тренувального процесу вимагає логічного структурування його складових частин, знаходження найкращого балансу між різноманітними формами фізичної діяльності, а також створення середовища, сприятливого для якісного відновлення та підтримання здорового способу життя. Це включає: налагоджений чергування праці та відпочинку, збалансований раціон харчування, моніторинг фізичного розвитку дитини та персоналізований розподіл навантажень.

Тренувальні сесії можуть бути сфокусовані на чомусь одному (основному) або мати всеохоплюючий характер. Тренування з акцентом на щось одне націлені на вдосконалення якоїсь однієї фізичної характеристики, скажімо, витривалості чи потужності. Комплексний підхід, натомість, передбачає одночасне вдосконалення кількох фізичних якостей та загального рівня фізичної підготовки [42; 43].

Результативність тренувань обумовлена належною організацією, яка гарантує відповідну інтенсивність занять, вірне дозування вправ, нагляд за виконанням та врахування унікальних характеристик кожної дитини. Залежно від поставлених цілей та рівня підготовки вихованців, варто використовувати різноманітні формати організації тренувальних сесій:

Індивідуальна – кожна дитина виконує вправи самостійно, що дозволяє регулювати інтенсивність і темп, виховує самостійність та відповідальність;

Групова – сприяє взаємодопомозі, формує мікроклімат підтримки та колективної роботи;

Фронтальна – група виконує одні й ті самі вправи одночасно, зручно для проведення розминки та координаційних вправ під керівництвом педагога;

Вільна – дозволяє дітям обирати вправи самостійно, за умови достатнього досвіду та навичок.

Аби зробити уроки більш продуктивними, застосовують як статичний, так і ротаційний (круговий) методи тренувань.

При статичній підготовці вправи виконуються на спеціально обладнаних місцях (станціях), спрямованих на розвиток різноманітних фізичних аспектів (міць, прудкість, стійкість, узгодженість рухів). Це дає можливість точно розрахувати обсяг роботи та пильно стежити за коректністю виконання завдань.

Ротаційна ж система тренувань полягає у послідовному проходженні серії вправ на різних станціях, що забезпечує гармонійний вплив на фізичне вдосконалення учня. Добірку вправ та темп роботи можна коригувати персонально, з огляду на вік та поточний рівень фізичної форми [45].

Ключовим елементом, що визначає відгук організму дитини на тренувальний процес, є обсяг робочого навантаження. Зі зростанням інтенсивності вправ збільшується ступінь виснаження та відбуваються помітніші функціональні зміни в організмі. Навантаження також диктує характер подальшого відновлення: після невеликих обсягів воно минає за лічені хвилини чи години, тоді як після значних зусиль може тривати добу або довше [45].

Для дітей рівень навантаження визначається за шкалою помітного стомлення і класифікується як: незначне, помірне, адекватне та значне. Правильне чергування робочих навантажень сприяє зростанню фізичної спроможності, відточенню рухових навичок та зміцненню здоров'я дітей вікової групи 10–13 років (див. Табл. 1 [20]. Авторське оформлення таблиці).

Таблиця 1

Характеристика видів навантажень [20].

Навантаження	**Критерії видів навантажень**	**Вирішення завдань**
Мале	Настання першої фази періоду стійкої працездатності (20-25% обсягу роботи, що виконується до настання явної стомлення)	Підтримка досягнутого рівня тренованості, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень
Середнє	Наступ другої працездатності фази (40-60% стійкої обсягу роботи, виконаної до настання явної стомлення)	Підтримка досягнутого рівня тренованості, вирішення приватних завдань підготовки
Достатнє	Настання компенсованої)	Стабілізація та подальше

	фази втоми прихованої (60-80% обсягу роботи, виконаної настання явної втоми)	підвищення тренованості
Велике	Настання явної втоми	Підвищення тренованості

За організацію навчально-тренувальні заняття можна поділити на деякі категорії, а саме:

- педагогічна спрямованість заняття, поділяється на основні та додаткові;
- величиною навантаження заняття: велике навантаження (до явної глибокої втоми); достатнє навантаження (60-80 % від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми); середнє навантаження (40-60 % від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми); мале навантаження (20-25 % від обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми).
- кількістю вирішених завдань;
- вибіркової спрямованості – одне завдання. Вибіркова спрямованість забезпечує більшу міру на стан спортсмена в одному напряму. Розрізняють заняття вибіркової спрямованості: з одноманітною програмою та з різноманітною програмою. Заняття виборчої спрямованості надають глибокий, односторонній та вузький вплив на організм спортсмена. Наприклад: у занятті підвищення аеробної витривалості можна використовувати: біг; різноманітні спортивні ігри; робота на тренажерах і т.д;
- комплексної спрямованості – два і більше завдань. У занятті комплексної спрямованості вплив на організм спортсмена більш різнобічний і менш глибокий. Характерним зменшенням монотонності заняття. Проте ефективність розв’язання кожного з цих завдань менша, ніж у разі заняття виборчої спрямованості.

Проте, через варіативність видів діяльності у таких сесіях, загальна величина навантаження може виявитися значнішою, ніж при заняттях із вузькою спеціалізацією. У заняттях, що мають комплексний характер, є можливість

вирішувати поставлені завдання як покроково (послідовно), так і одночасно (паралельно).

Характеристики завдань, що виконуються, включають: навчальні – спрямовані на опанування нової інформації; тренувальні – стосуються реалізації різноманітних видів підготовки (перш за все, фізичної); навчально-тренувальні – які є типом проміжного характеру; модельні – для підготовки до змагальних подій; відновлювальні – метою яких є стимулювання процесів регенерації, вони характеризуються невеликим навантаженням та неспецифічними завданнями; контрольні – слугують для визначення рівня підготовленості та моніторингу ефективності освітньо-тренувального процесу [3; 24; 25; 33; 43; 44; 45; 51].

Оскільки самі по собі фізичні навантаження надають організму неоціненну користь, то індивідуально адаптована програма, робота під керівництвом фахівця та загартовуючі процедури забезпечують повноцінніший результат, що сприяє покращенню стану здоров'я людини.

Будь-яка діяльність фізичного спрямування може нести ризик травмування, і заняття фізичною культурою чи спортом не є винятком. Під час тренувань можливе отримання дітьми ушкоджень різного ступеня серйозності (наприклад, розтягнення, контузії, надмірне напруження м'язів), тому кожну вправу треба виконувати уважно. Ступінь інтенсивності та темп занять мають відповідати віковим нормам, поточному рівню фізичної готовності та індивідуальним особливостям дітей.

Надмірні навантаження, як фізичного, так і психоемоційного плану, здатні негативно позначитися на організмі, що розвивається. Не варто залучати до інтенсивних вправ дітей, які мають підвищену температуру тіла, наявні травми чи хронічні патології опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи або ж органів травлення.

Щоб зменшити ймовірність травм, перед тренуванням обов’язково проводять розминку – комплекс вправ для розігріву м’язів та підготовки організму до навантаження.

Для оптимізації режиму тренувань та відпочинку використовуються засоби відновлення та стимуляції працездатності, які умовно можна поділити на три групи:

4. Педагогічні засоби відновлення – активний відпочинок, що включає різні види діяльності, перемикання між вправами та заняттями на свіжому повітрі. Активний відпочинок стимулює нервово-судинні механізми організму, сприяє ефективному відновленню після фізичного навантаження.

5. Психологічні засоби відновлення – вправи, ігри, спілкування, які допомагають дітям розвивати стресостійкість, концентрацію та емоційну стійкість, що особливо важливо під час інтенсивних фізичних занять.

6. Медико-біологічні засоби відновлення – спрямовані на підтримку фізичного стану та профілактику перевантажень. До них належать:

- раціональне харчування,
- вітаміни та білкові продукти,
- фізіотерапевтичні процедури (масаж, гідротерапія),
- гартувальні заходи (лазні, сауни),
- дихальні вправи, аеробні навантаження,
- легкі засоби електростимуляції та релаксації.

Медико-біологічний контроль передбачає регулярне спостереження за станом дітей, оцінку антропометричних та фізіологічних показників, а також допуск до занять відповідно до віку та фізичного розвитку.

Ще одним важливим аспектом профілактики травм і стимуляції працездатності є щоденні поради щодо організації життя та відпочинку дітей:

- створення гарного настрою та позитивної атмосфери вдома,
- взаємодопомога в сімейних справах, планування часу,

- спільні заняття з дітьми: творчість, рукоділля, відвідування кіно, парку, спортивних заходів,
- розвиток самостійності та відповідальності, формування позитивних взаємин у сім'ї.

Також для оздоровчого ефекту рекомендується використовувати танцювальні вправи та заняття танцями, які сприяють:

- розвитку м'язового корсета, координації рухів та правильної постави;
- покращенню дихальної системи;
- мінімізації ризику травм при природному фізичному навантаженні;
- залученню різних груп м'язів, які не завжди задіюються у звичайній діяльності та спортивних вправах.

Правильна організація навчально-тренувального процесу, чергування навантажень та відпочинку, а також застосування засобів профілактики дозволяють підвищити фізичну підготовленість дітей, формувати здоровий спосіб життя та спортивне довголіття.

Висновки до першого розділу

Спираючись на вивчення науково-методичної літератури та чинних нормативно-правових актів стосовно фізичного виховання та підготовки дітей 10–13 років, було встановлено, що апарат термінів, використаний у дослідженні, є цілком обґрунтованим з наукової точки зору, має логічну послідовність і широко застосовується як у теорії, так і на практиці фізичної культури та спорту. Було виявлено сутність ключових понять: «фізична підготовленість», «оздоровчі технології», «методика», «фізичне виховання», котрі формують концептуальну базу роботи та дозволяють розглядати процес покращення фізичної готовності дітей середнього шкільного віку у комплексному вигляді.

З'ясувалося, що фізична готовність дітей у віковому діапазоні 10–13 років є багатогранним показником, що відображає ступінь розвитку основних фізичних якостей, рівень опанування рухових навичок, функціональний стан організму та

здатність якісно виконувати рутинну діяльність. При цьому, успішність її формування значною мірою детермінована доцільним використанням оздоровчих практик та прийомів, адаптованих з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей учнів.

Була проаналізована специфіка прийомів і методів підготовки у пляжному волейболі, який в Україні визнаний як окремий спортивний напрям і володіє суттєвим оздоровчим потенціалом. Доведено, що заняття цим видом спорту сприяють збалансованому розвитку швидкісно-силових здібностей, витривалості, координаційних умінь, спритності, а також підвищують психоемоційну стійкість. Крім того, вони формують навички взаємодії у команді, розвивають тактичне мислення та прищеплюють відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Визначено, що вік 10–13 років є сприятливим періодом для розвитку ключових фізичних якостей та накопичення рухового досвіду. Це диктує необхідність застосування різноманітних форматів організації занять, використання ігрових та змагальних методик, а також інтеграції навчальних, тренувальних та оздоровчих цілей. Розумне нормування навантажень, правильне чергування активності та відпочинку, а також впровадження відновлювальних засобів є критично важливими умовами для безпечного та ефективного фізичного виховання дітей цього віку.

Розкрито структуру навчально-тренувального циклу у пляжному волейболі, яка охоплює мікро-, мезо- та макрорівні організації, включає заняття з різною спрямованістю та інтенсивністю навантажень, а також поєднання селективних і комплексних форм тренувань. Обґрунтовано значущість індивідуалізованого підходу, належного педагогічного та медико-біологічного моніторингу, а також застосування методів профілактики як перевтомлення, так і травматизму.

Отже, теоретичний огляд показав, що впровадження в освітній процес системи фізичного виховання, яка включає елементи пляжного волейболу та оздоровчі технології, створює сприятливе підґрунтя для підвищення рівня фізичної

готовності дітей 10–13 років, зміцнення їхнього здоров'я та формування сталої мотивації до регулярних фізичних занять. Отримані теоретичні висновки слугують методологічною базою для подальшого проведення експериментальної роботи.

РОЗДІЛ ІІ. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ

2.1. Методи дослідження

Для написання кваліфікаційної роботи, пов’язаної з вдосконаленням методів навчання і способів техніки в виді спорту «Пляжний волейбол» було використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Анкетування.
3. Тестування.
4. Педагогічне спостереження.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури

У процесі виконання даної роботи було опрацьовано низку літературних джерел: наукових, методичних та профільних. Серед аспектів, які ми вивчали, були: з’ясування сутності ключових термінів (таких як "метод", "технічна підготовка", "пляжний волейбол") у контексті наукового дослідження; проведення аналізу теоретичних та практичних наукових праць стосовно структуризації та реалізації тренувальних сесій для гравців у пляжний волейбол; складання переліку інструментів і прийомів, які використовуються для підготовки волейболістів на піску, та прогнозування їхнього ефекту на успішність у змагальному середовищі; а також детальне вивчення специфіки техніко-тактичних маневрів, що застосовуються атлетами під час матчів із пляжного волейболу.

2.1.2. Анкетування

Спосіб збору відомостей, який полягає у фіксації відповідей опитуваних на заздалегідь упорядкований набір стандартизованих питань, розміщених у спеціально розроблених формах, іменується анкетуванням. В освітній сфері цей підхід зазвичай відносять до сукупності технік, відомих як «опитувальні методики». Наше конкретне опитування мало на меті з'ясувати ключові аспекти: визначення

бажаного спортивного спрямування для тренувань та чинники, що лежать в основі цього вибору.

Див. Додаток Ж

2.1.3. Тестування

Місцем проведення було визначено Фітнес-центр «Totalfit» у місті Хмельницькому. Методика, що надзвичайно поширена у психолого-педагогічних наукових розробках, полягає у зіставленні рівнів опанування певних видів діяльності через застосування тестових інструментів. Власне, тест являє собою уніфіковане завдання або низку взаємопов’язаних завдань, які дають змогу фахівцеві визначити ступінь прояву ознаки, що вивчається, у суб'єкта, його психологічних особливостей, а також ставлення до певних предметів чи явищ. Зазвичай тести містять запитання та завдання, котрі вимагають вкрай лаконічної, часом бінарної відповіді (скажімо, «згода» або «незгода», «більше» чи «менше» тощо), вибору однієї з запропонованих опцій або оцінювання за певною шкалою. Тестові завдання, як правило, є діагностичними, а час на їх виконання та підрахунок результатів не є тривалим.

Наше ж дослідження проводилося з метою з'ясування та порівняння відсоткових значень засвоєння теоретичних знань з пляжного волейболу між експериментальною (ЕГ) та контрольну (КГ) групами на етапах констатації та формування навчального процесу.

Див. Додаток З

2.1.4. Педагогічне спостереження

Ми здійснювали педагогічні спостереження під час тренувань у позаурочному навчальному гуртку, а саме у секції з пляжного волейболу. Для проведення експериментальної роботи було відібрано групу волейболістів віком 12–13 років, які мають стаж занять пляжним волейболом понад два роки. Експериментальний етап тривав із 29 вересня 2025 року до 21 листопада 2025 року. Місцем проведення було визначено Фітнес-центр «Totalfit» у місті Хмельницькому.

На початковій стадії ми сформували дві підгрупи: контрольну (КГ, 12 учасників) та експериментальну (ЕГ, 12 учасників). Загалом у цьому педагогічному дослідженні взяли участь 24 особи. На старті дослідження всі респонденти демонстрували приблизно рівні показники фізичної готовності. Експериментальна група (ЕГ) тренувалася за нашою розробленою методикою, тоді як контрольна група (КГ) продовжувала займатися за загальноприйнятою програмою навчально-тренувальної роботи секції «Пляжний волейбол».

Основні завдання нашого дослідження полягали у вивченні ігрової активності волейболістів на різних етапах гри (подача, прийом м'яча, атакуючі дії, блокування, захист на майданчику); оцінці результативності застосованих техніко-тактичних прийомів у реальних змагальних умовах; визначенні найбільш дієвих стратегій здобуття перемоги, а також аналізі випадків дострокового завершення поєдинків як у загальному підсумку, так і по партіях. Для цього ми детально проаналізували сорок сім матчів, зіграних на чемпіонатах та кубках України з пляжного волейболу протягом 2024–2025 років, за участю чоловічих команд різних вікових категорій (від юнаків до дорослих) та у різних вагових і змагальних класах.

Що стосується педагогічного експерименту, то він був побудований відповідно до теми нашої кваліфікаційної роботи: «Удосконалення навчальних методик та техніко-тактичної підготовки спортсменів у пляжному волейболі в умовах воєнного стану». Ми зосередились на вдосконаленні атакувально-захисних взаємодій у командній роботі. Цей аспект пляжного волейболу вирізняється високою швидкістю та мінливістю, вимагаючи ефективного використання технічних навичок, зокрема у складних метеоумовах (гра на піску, вплив вітру, пряме сонячне випромінювання). Також важливим є використання різноманітних варіантів як подач, так і атакувальних ударів, блокування, прийому та захисних дій у полі. Ключову роль тут відіграють швидкість прийняття рішень, злагодженість дій між партнерами та здатність гравців швидко адаптувати свої техніко-тактичні дії до мінливих умов змагання [21, с. 117].

2.1.5. Методи математичної статистики

Вираховували середньоарифметичне, стандартне відхилення та встановлення відсоткового співвідношення між групами.

2.2. Організація дослідження

Місцем проведення: Фітнес-центр «Totalfit» у місті Хмельницькому; м. Львів: Спортивний клуб «Сихів»; Sunrise Beach Sports Academy; City of Sports (SunRise / Misto Sporty). Робота над дослідженням тривала упродовж усього навчального терміну і складалася із трьох послідовних фаз.

Перший етап (вересень 2025 р.) було встановлено місце проходження практики, обґрунтовано вибір теми для дипломної роботи, визначено аспекти дослідження, а саме об'єкт, предмет, головну мету та перелік завдань; також було сформовано дві групи – експериментальну та контрольну – для запровадження та ведення педагогічних спостережень безпосередньо за процесом тренувань у пляжному волейболі.

Другий етап (жовтень 2025 р.) був присвячений вивченню наукових та методичних джерел, що стосуються вдосконалення навчальних методик і техніко-тактичних аспектів підготовки волейболістів, які грають на піску. На основі опрацьованих матеріалів було завершено роботу над першим розділом дипломної роботи та підібрано контрольні випробування, необхідні для діагностики рівня технічної та фізичної готовності спортсменів у контексті їхньої тренувальної діяльності у пляжному волейболі.

Третій етап (вересень – листопад 2025 р.) охоплювала проведення педагогічного дослідження, яке тривало з 29 вересня до 21 листопада 2025 року. Під час експериментальної роботи відбувалося впровадження та оцінка дієвості розроблених методів навчання й удосконалення техніко-тактичних елементів у пляжному волейболі. Зібрані підсумки було впорядковано, піддано аналізу та детально викладено у фінальній кваліфікаційній роботі.

Висновки до другого розділу

У другій частині кваліфікаційної роботи було обґрунтовано методологічні основи та організаційні аспекти дослідження педагогічного спрямування, метою якого було вдосконалення методів навчання та техніко-тактичної підготовки волейболістів, які грають на піску.

Було встановлено, що для досягнення наміченої дослідницької мети найбільш доцільним є комплексний підхід, що інтегрує взаємодоповнюючі наукові методи: аналіз літератури з науково-методичних питань, опитування, тестування, педагогічні спостереження та застосування методів математичної статистики. Використання цього набору методів дозволило глибоко вивчити проблему, отримати об'єктивні числові та якісні дані, а також гарантувати достовірність результатів експериментальної роботи.

Аналіз джерел науково-методичного характеру сприяв упорядкуванню теоретичних підходів до організації тренувального процесу у пляжному волейболі, уточнив тлумачення ключових понять дослідження та виявив сучасні тренди у сфері техніко-тактичної підготовки атлетів. Проведене анкетування допомогло з'ясувати мотиваційні фактори та пріоритети самих спортсменів щодо вибору виду спорту, що слугувало основою для подальшої корекції навчально-тренувальних впливів.

Застосування тестових процедур надало можливість об'єктивно оцінити рівень засвоєння теоретичних знань з пляжного волейболу та простежити зміни у показниках як експериментальної, так і контрольної груп на різних етапах педагогічного експерименту. Педагогічні спостереження, здійснені безпосередньо у процесі тренувань, дозволили проаналізувати ігрову діяльність спортсменів, оцінити ефективність застосованих техніко-тактичних прийомів, особливості атак та захисних дій, а також ступінь адаптації гравців до мінливих умов змагань.

Було визначено, що організація педагогічного експерименту, яка передбачала чіткий поділ на контрольну та дослідну групи, забезпечення ідентичних початкових

умов, а також застосування авторської методики лише в експериментальній групі, створила необхідні умови для коректного порівняльного аналізу отриманих даних. Застосування методів математичної статистики дозволило провести кількісну обробку даних, визначити середні значення, співвідношення у відсотках та обґрунтовано інтерпретувати отримані результати дослідження.

Таким чином, обрані методи та структура дослідження повністю відповідають поставленій меті та завданням кваліфікаційної роботи, забезпечуючи наукову доказовість результатів та формуючи необхідне методичне підґрунтя для подальшого аналізу ефективності впровадження вдосконалених педагогічних технік та покращення техніко-тактичної підготовки волейболістів на піску.

РОЗДІЛ ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕКСПЕРЕМЕНТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз структури підготовки спортсменів у річному макроциклі

Складання плану річної підготовки спорсменів є однією з найважливіших аспектів керівництва тренувальним процесом. Ключовою рисою річного планування є те, що воно формується на базі відокремлених структурних блоків, котрі всі разом пов'язані спільною педагогічною метою – виведенням атлета на певний рівень готовності, який гарантує успішний виступ на головних стартах. Розподіл підготовчого процесу протягом року на порівняно незалежні відрізки був спричинений прагненням підняти рівень майстерності завдяки різнобічній загальній підготовці у ті пори року, коли кліматичні умови унеможливлювали виконання спеціалізованих завдань [1; 24; 25; 33; 34; 38; 41; 43; 47; 53].

Теоретичні основи періодизації у спортивному тренуванні припускають: стабільне, цілеспрямоване та всебічне нарощування потенціалу атлетів у всіх площинах – техніко-тактичній, фізичній та психологічній, що визначається особливістю виду спорту та вимогами до високоінтенсивної змагальної діяльності; вихід на пік готовності до участі у ключових стартах макроциклу та досягнення у них найкращого індивідуального показника за даний макроцикл [3; 27; 38; 53].

Макроцикл зазвичай охоплює один рік, хоча його термін може бути скорочений до півроку чи навіть третього періоду. Макроцикли поділяються на навчальні періоди. Ці навчальні відрізки відіграють центральну роль у класичній теорії періодизації, оскільки вони розбивають макроцикл на дві основні частини – для більш загальних попередніх робіт (підготовчий період); другу – для більш вузькоспрямованої роботи у спортивній дисципліні та змагань (змагальний період). Крім того, третій (коротший) відрізок виділяється для активного відновлення та реабілітаційних заходів.

Принцип періодизації у спортивному тренуванні, її поділ на великі цикли, етапи та періоди, а також їхня пропорційність та тривалість, визначаються чотирма

факторами: потребою брати участь у визначених за календарем змаганнях, специфікою виду спорту, поточним рівнем підготовки спортсмена, індивідуальною траєкторією формування його спортивної форми [24; 25; 41; 43].

Однією з фундаментальних тез теорії періодизації спортивного тренування є те, що повний розвиток стану найвищої готовності («спортивної форми») атлета для досягнення високих спортивних досягнень є тривалим процесом і може бути забезпечений річними чи піврічними циклами; терміни, коротші за піврічні, ймовірно, надто стислі для масштабних циклів підготовки [29; 42; 49]. Суттєвою ознакою річної (піврічної) підготовки є її побудова на засадах відносно самостійних структурних компонентів, усі елементи яких пов'язані спільною педагогічною місією – виведенням атлета на пік готовності, що гарантує успішний виступ на головних змаганнях [33; 50].

Загалом, традиційна теорія періодизації передбачає планування тренувального процесу з огляду на календар змагань, враховуючи періоди, етапи, завдання та обсяги тренувального навантаження. На думку В. Платонова, при використанні багаторівневої структури річної підготовки, різниця у змісті тренувань між різними підготовчими та змагальними відрізками може частково нівелюватися. Водночас, для кожного періоду річного тренувального циклу притаманне виконання конкретних завдань. У підготовчому періоді формується техніко-тактична та функціональна база для успішної підготовки та виступу на основних змаганнях, що досягається через розвиток різних аспектів підготовленості. Цей період ділиться на два етапи: загальнопідготовчий та спеціальнопідготовчий.

Протягом змагального періоду відбувається подальше вдосконалення різних граней підготовленості, реалізується інтегральна підготовка, а також безпосереднє тренування та участь у змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та ментального ресурсу атлетів після тренувальних та змагальних навантажень попередніх етапів

підготовки, а також на втілення необхідних заходів для початку роботи над наступним макроциклом [27-29; 31; 38; 40; 41].

3.2. Психолого-педагогічні аспекти щодо занять спортивною діяльністю

Фізичні вправи, покликані вирішувати навчальні, виховні та оздоровчі цілі, що стоять перед фізкультурою та спортом, є наріжним каменем у тренуванні майстрів пляжного волейболу. Задля з'ясування причин, що спонукають до занять спортом, було здійснено опитування серед юнаків та дівчат віком 12–13 років, які є учасниками секції з пляжного волейболу.

Дослідження тривало з 29 вересня 2025 року до 21 листопада 2025 року у фітнес-центрі «Totalfit», розташованому у місті Хмельницькому, у межах діяльності відділення «Пляжний волейбол». Учасникам було роздано опитувальник, розроблений для оцінки рівня внутрішнього стимулу до регулярних занять фізичною активністю та спортом під час відвідування групових занять із пляжного волейболу. У м. Львові працюють 3 спортивні клуби в яких викладається пляжний волейбол: Спортивний клуб «Сихів» (https://sykhiv.media/sportyvnyj-klub-syhiv-vidkryv-novu-sekcziyu-iz-trenuvan-nastilnogo-tenisu/); Школа пляжного волейболу «Sunrise Beach Sports Academy» (https://kiev.detivgorode.ua/shkola-pliazhnogo-voleibolu-sunrise-beach-sports-academy/); Спортивний клуб «City of Sports» (SunRise / Misto Sporty) (https://mistosportu.com.ua/ua/sportyvn-e-sooruzhenyia/)

Учасникам ЕГ (12 осіб) і КГ (12 осіб): учні-спортсмени 12-13 років було проведено магістром О. Веровчук опитування (див. Табл. 2).

Таблиця 2

Мотивація до занять пляжним волейболом у ЕГ і КГ (%) 12-13років: констатувальний етап дослідження

Питання анкети, які визначають мету до занять фізичною культурою та спортом	Показники	Юнаки ЕГ	Юнаки КГ	Порівняльні

Як ви оцінюєте стан свого здоров'я	Добрий	50	50	0
	Задовільний	50	50	0
	Незадовільний	-	-	-
Чи робите Ви зранку вправи?	Так, регулярно	25	20	5
	Ні, не роблю	75	80	5
Яким видам спорту Ви віддаєте перевагу?	Футбол	50	50	0
	Пляжний волейбол	50	50	0
	Фітнес вправи	-	-	-
	Ваш вибір	-	-	-
Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям з фізичної культури і спорту	Меньше трьох днів на тиждень	10	10	0
	Три дні на тиждень	45	50	5
	Більше трьох днів на тиждень	45	40	5
Чи дотримуєтесь Ви режиму дня	Так	30	30	0
	Ні	70	60	10
Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя.	Так	10	20	10
	Ні	-	-	-
	Я, люблю солодощі	45	40	5
	Я, вечеряю після 21.00	35	40	5
Приділяють батьки увагу Вашому фізичному розвитку	Так	85	80	5
	Інколи	15	20	5
	Ні	-	-	-

Запропонована респондентам анкета містить 7 питань. Результати анкетування представлені в таблиці 2 [25].

Перше питання було спрямоване на визначення стану власного здоров’я. Так, підлітки вважають, що у них відмінне і міцне здоров'я, 50 % хлопців.

Друге питання анкети « Чи робите Ви зранку вправи?». За результатами дослідження виявилося, що ранкову зарядку виконують 25,0 % підлітків, решта не бачать у цьому сенсу.

По-третє, виявляє бажання займатися улюбленими видами спорту. При тому, що це підлітки спортивної секції пляжний волейбол. Але їхні відповіді такі: спортивні ігри – 50 % ; пляжний волейбол – 50 %.

На четверте запитання «Скільки часу на тиждень ви приділяєте фізкультурі та спорту?», оскільки всі респонденти відвідують секцію волейболу, їхні відповіді розподілилися так: 45% відвідують спортивний зал 3 разів на тиждень. Більше 3 разів 45 % . І лише 10 % менше 3 разів за різних обставин.

На п’яте питання: «Чи дотримуєтеся ви режиму дня» відповіді мали таку складову: 30 % дотримуються. А 70 % – ні.

На шосте запитання «Чи вважаєте Ви здорове харчування частиною здорового способу життя» підлітки 12-13 років відповіли, що найбільше люблять солодке, а це більше 45% респондентів. Пізно вечеряють (після 20.00) – майже 35%. За останнім запитанням анкети «Чи звертають батьки увагу на ваш фізичний розвиток» виявилося, що більше половини опитаних зазначили, що батьки звертають увагу на їхній фізичний розвиток, ці результати становлять 85 %.

У фітнес-центрі «Totalfit», було проведено тренером визначення показників для виявлення рівень фізичної підготовленості учнів-спортсменів 12-13років. Результати вересень 2024р (див. Табл. 3; 3а; 4).

Таблиця 3

Порівняльні результати тестів КГ та ЕГ (см, с, р.) з фізичної підготовленості, констатувальний етап

№	Стрибок у довжину з місця, см	«Човниковий біг» 4×9 м, с	Силова витривалість (віджимання), разів	Біг 30 м, с	Гнучкість (нахил уперед, см)
Експериментальна група					
1	138	12.1	12	6.1	5
2	142	11.9	13	6.0	6
3	145	11.8	14	5.9	7
4	140	12.0	12	6.1	5
5	147	11.7	15	5.8	8
6	143	11.9	13	6.0	6
7	138	11.9	12	6.0	7
8	140	12.0	13	6.1	8
9	142	11.8	15	5.9	6
10	140	12.1	14	6.0	5
11	145	11.9	12	6.1	7
12	142	11.7	13	5.8	8
Контрольна група					
1	133	12.4	10	6.3	4
2	136	12.2	11	6.2	5
3	138	12.1	11	6.1	5
4	135	12.3	10	6.3	4
5	139	12.0	12	6.1	6
6	134	12.4	10	6.3	4
7	135	12.2	10	6.3	4
8	138	12.0	11	6.1	5
9	139	12.4	11	6.2	6
10	135	12.4	12	6.2	6
11	134	12.2	11	6.3	5
12	134	12.0	10	6.2	4

У табл. 3 найкращі результати під час констатувального етапу дослідження:

Стрибки в довжину з місця - ЕГ учнь-спортсмен під № 5 (147см). У КГ під № № 5, 9 (139см).

«Човниковий біг» - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5; 12 (11.7с). У КГ під №№ 5, 8, 12 (12с).

Силова витривалість - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 9 (15 разів) У КГ під №№ 5, 10 (12 разів).

Біг - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 12 (5.8с). У КГ під №№ 3, 5, 8 (6.1с).

Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 8, 12 (8см). У КГ під №№ 5, 9, 10 (6см).

Найгірші результати:

Стрибки в довжину з місця - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 7 (138см). У КГ під № 1 (133см).

«Човниковий біг» - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1; 10 (12.1с). У КГ під №№ 1, 6, 9, 10 (12.4с).

Силова витривалість - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 7, 11 (12 разів) У КГ під №№ 1, 6, 7, 12 (10 разів).

Біг - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 8, 11 (6.1с). У КГ під №№ 1, 4, 6, 7, 11 (6.3с).

Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 9 (5см). У КГ під №№ 1, 6, 7, 12 (4см).

Таблиця 3а

Середні показники тестування фізичної підготовленості ЕГ і КГ (см, с, р.)

Показник	Середній результат ЕГ	Середній результат КГ
Стрибок у довжину, см	142.5	135.8
«Човниковий біг», с	11.9	12.23
Віджимання, разів	13.2	10.7
Біг 30 м, с	5.98	6.22
Нахил уперед, см	6.1	4.7

На підставі здобутих результатів констатуючого етапу вивчення можливо сформулювати таке узагальнене тлумачення причин виявлення найгірших значень фізичної готовності в окремих учнів-спортсменів:

Насамперед це може бути недостатній рівень загальної фізичної підготовленості на початковому етапі дослідження, що виявляється у нижчих показниках сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Також вагомий вплив має індивідуальний ступінь біологічного дозрівання дітей цього віку, оскільки період 12–13 років відзначається нерівномірним розвитком опорно-рухового апарату та функціональних систем організму.

Окрім того, низькі досягнення можуть бути зумовлені недостатнім руховим досвідом, нерегулярністю або невисокою інтенсивністю тренувальних занять до початку експерименту, а також із різним рівнем спонукання до занять фізичною культурою і спортом. Окремі учні могли відчувати складнощі з виконанням тестових вправ через недостатню сформованість техніки рухів, зокрема у стрибках, бігу та силових вправах.

Не можна відкидати і вплив зовнішніх факторів, таких як втома, емоційний стан під час тестування або недостатній досвід проходження контрольних випробувань. Таким чином, виявлені найгірші результати на констатуючому етапі засвідчують потребу цілеспрямованого та диференційованого підходу до планування тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів-спортсменів.

Таблиця 4

Порівняльні показники сформованості знань із теоретичного матеріалу про пляжний волейбол у ЕГ і КГ (%): констатувальний етап дослідження [15].

№	Питання тесту	Рівні	ЕГ	КГ	Різниця в показниках
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.	Чи відноситься пляжний волейбол до Олімпійських ігор? Пляжний волейбол характеризується: Пляжний волейбол – це? Пляжний волейбол заснований? Пляжний волейбол включає в себе? Волейбол – це? Пляжний волейбол формується? Волейбол заснований?	високий	16.6	16.6	0.0
		середній	25,0	25,0	0.0

10.	Перший чемпіонат з пляжного волейболу?	низький	8,4	8,4	0.0

Підсумовуючи результати тестування (див. Додаток Ж 1) [39, с. 105-106; 54, с. 590-592; 61] під час констатувального етапу дослідження нами було підраховано отримані дані: високий рівень знань із теоретичного матеріалу з пляжного волейболу мають і ЕГ і КГ – 16,6 % (по 2 учня): результати однакові; середній рівень знань мають і ЕГ і КГ – 25,0 % (по 3 учня); низький рівень знань мають ЕГ і КГ – 8,4 %.

Припущення: 1) магістрант для ЕГ і КГ узяв підлітків (12-13 років), які відвідують спортивну секцію з пляжного волейболу й тому вивчають і знають теоретичний матеріал. 2) ЗВО для ЕГ і КГ взяв невелику кількість підлітків – по 12 осіб, які відвідують спортивну секцію з пляжного волейболу, тому різниця майже несуттєва. 3) у респондентів (ЕГ і КГ) уже сформовані певні теоретичні знання про пляжний волейбол, адже, для проведення експериментального дослідження було взято групи спортсменів пляжного волейболу, які займаються понад 2 роки.

3.3. Характеристика змагальної діяльності у пляжному волейболі.

Змагання з пляжного волейболу володіють низкою унікальних рис, зумовлених середовищем проведення, усталеними правилами гри та двійковим складом команди. Цей різновид волейболу являє собою стрімкий та енергоємний спорт, де синтезуються технічно-тактична майстерність, фізична підготовка та психоемоційний стан атлетів.

Поєдинки розігруються у форматі «двоє проти двох» на стандартному піщаному корті, що кардинально впливає на рухову активність. Наявність піску створює додаткову перешкоду для пересування та стрибків, вимагаючи більше енергії та ставлячи високі вимоги до розвитку якостей, як-от швидкість, сила, витривалість та координація.

Змагальний процес складається з чергування дуже коротких, вибухових дій (стрибки, удари, миттєві зсуви) із короткими проміжками для відновлення. Основні елементи техніки включають подачу, прийом м'яча після подачі, пас, напад, блокування та оборонні маневри на майданчику. Оскільки гравці не мають вузької спеціалізації, кожен учасник повинен володіти всім арсеналом технічних прийомів та бути готовим виконувати будь-яку ігрову функцію.

Тактичні рішення у пляжному волейболі набувають індивідуального забарвлення і значною мірою залежать від злагодженості дій напарників. Ключове значення має вибір вектора подачі, варіативність нападаючих ударів, розташування гравця на блоці та організація захисту. Тактичні розрахунки мають бути здійснені в умовах обмеженого часу та під впливом мінливих зовнішніх чинників, як-от напрямок вітру, інтенсивність сонця та атмосферна температура.

Психологічний аспект змагальної активності є критично важливим, адже атлети постійно знаходяться під пильною увагою публіки, мають мінімальні можливості для замін і повинні самостійно вносити корективи у свою гру без прямого керівництва з боку тренера. Високий ступінь емоційної стійкості, налагоджена комунікація між партнерами та здатність до самоконтролю у значній мірі визначають підсумковий результат виступу.

Таким чином, змагальна діяльність у пляжному волейболі вирізняється високою динамічністю, різноманіттям техніко-тактичних засобів, значними фізичними затратами та посиленими вимогами до психологічної витривалості гравців. Це вимагає всебічного підходу до тренувального процесу, враховуючи специфічні умови, в яких відбуваються матчі.

Домашні завдання для вдосконалення фізичних якостей волейболіста (пляжний волейбол) можуть провадитися в оселі чи на відкритому просторі та не вимагають спеціального інвентарю. Вони націлені на багатогранний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості з огляду на особливості гри на піску.

Для розвитку сили:

- присідання 10-11р. – (2 серії по 10разів); 12-13р. - (3 серії по 10 разів);
- випади вперед 10-11р. – (2 серії по 10 разів); 12-13р. - (3 серії по 10 разів на кожну ногу),
- віджимання від поверхні 10-11р. – (2 серії по 8-10 разів) 12-13р. - (3 серії по 8–12 разів),
- планку 10-11р. (2 серії по 20-30 секунд) 12-13р. - (3 серії по 30–40 секунд),
- підйоми на носки для зміцнення м'язів гомілки 10-11р.(2 серії по 10 разів) 12-13р. - (3 серії по 20 разів).
- Баг у середньому темпі, на вулиці та в приміщенні 10р. 1000м; 11р. 1500м; 12-13р. 2000м.

Наведені вправи сприяють розвитку м'язів ніг, тулуба та плечового поясу, що важливе для стрибків та ударів у волейболі.

Розвиток швидкості досягається завдяки бігу на місці з високим підійманням колін протягом 30 секунд (3 повторення), коротких стартових ривків на 5–10 метрів (6–8 разів), а також швидких переміщень вперед і назад протягом 20 секунд (3 повторення). Ці заняття покращують реакцію та змогу стрімко міняти напрямок руху на піску.

Для підвищення витривалості пасує виконувати стрибки через скакалку або імітацію стрибків без скакалки протягом 1–2 хвилин (2–3 серії), біг у середньому темпі на місці протягом 2–3 хвилин, а також комплексні рухи типу «бурпі» (2–3 серії по 8–10 разів). Це допомагає утримувати високу ігрову активність упродовж усього поєдинку.

Розвиток спритності та координації забезпечується виконанням стрибків з обертом на 90–180 градусів (3 серії по 6–8 разів), вправ на рівновагу на одній нозі (по 20–30 секунд на кожну ногу), а також імітацією волейбольних рухів без м'яча. Такі заняття покращують контроль тіла та стійкість під час гри.

Для підтримки гнучкості бажано виконувати вправи на розтягування м'язів ніг, спини та плечового поясу після кожного тренування. Кожну вправу варто тримати 15–30 секунд без різких рухів, що сприяє запобіганню травмам і кращому відновленню організму після навантажень.

3.4. Вплив експериментальних даних на показники фізичних якостей спортсменів з пляжного волейболу

У 2022 році Міжнародна олімпійська рада (МОК) оприлюднила підсумки свого дослідження, мета якого полягала у виявленні ключових викликів, що постали перед спортивною галуззю внаслідок пандемії коронавірусної інфекції. Опитування, проведене МОК, охопило 4089 учасників із 135 держав світу (DiFiori, et al., 2021; Lodi, 2020; Johnson, 2022; Satı, et al., 2022). Отримані відомості підтвердили значний негативний вплив пандемії на функціонування світового спорту, особливо це стосується системи тренування атлетів та їхньої участі у змаганнях.

Опитування, сфокусоване на самих спортсменах, виявило серйозні перешкоди: тренувальний процес було або повністю скасовано, або суттєво обмежено [62]. Переважна більшість опитаних заявила про нездатність проводити повноцінні тренування у звичних умовах, а половина (50,0 %) атлетів повідомили про зниження попереднього рівня мотивації до занять спортом. Водночас, 63,0 % тренерів визнали наявність труднощів із підтриманням мотивації у своїх підопічних через карантинні обмеження. Особливе занепокоєння викликає те, що майже 32,0 % спортсменів мали проблеми зі збереженням стабільного психоемоційного стану.

У згаданих дослідженнях фіксуються свідчення респондентів, які констатували погіршення свого «психічного здоров'я» через зміну звичної життєвої рутини, яка включала регулярні тренування та участь у змаганнях (Латишев та ін., 2022; Roberts, 2019). У той час, як спортивна спільнота поступово пристосовувалася до наслідків пандемії, на території України виникла нова, значно більша загроза — запровадження воєнного стану.

З огляду на це, надзвичайно актуальним стає питання підготовки волейболістів з пляжного волейболу до участі у змаганнях в умовах воєнного часу, а також збереження та стимулювання їхньої мотивації до тренувального процесу. Оскільки пляжний волейбол вимагає високого рівня фізичної підготовки, функціональної витривалості та стійкості психіки, обмежений доступ до спортивної інфраструктури та регулярних змагань значно ускладнює підготовку.

Аналіз наукових праць стосовно проблеми спортивної мотивації вказує на достатній ступінь її теоретичного опрацювання — зокрема, щодо структури мотивації та її зв'язків із низкою інших мотиваційних факторів (Тюріна, Солохіна, 2022; Шиян, Вацеба, 2008; Bonsaksen, et al., 2022). Питання спортивної мотивації розробляли фахівці з психології спорту та теорії спортивної підготовки (Bromet, et al., 2022; Curby, 2020; Kang, et al., 2023). Крім того, мотиваційні аспекти широко висвітлено у працях з психології особистості (Кісарчук та ін., 2020; Ben-Ezra, et al., 2023; Blackmore, et al., 2020).

Багато науковців довели існування тісного кореляційного зв'язку між рівнем мотивації та досягненням високих спортивних результатів (Prontenko, et al., 2017; Shandrygos, et al., 2023; Tropin & Boychenko, 2014). Також підкреслюється залежність ефективності змагальної діяльності спортсмена від рівня його здатності до самомотивації (Алексєєв та ін., 2021; Яцина, 2022). Втім, вивчення сучасної науково-методичної літератури виявило дефіцит практичних матеріалів та методичних розробок, спрямованих на підвищення самомотивації у пляжних волейболістів саме в контексті підготовки до змагань.

Таким чином, виникає розбіжність між необхідністю впровадження новітніх наукових здобутків у сфері формування мотивації та самомотивації атлетів і недостатнім рівнем їх практичного застосування у змагальній діяльності. Ця проблема є особливо гострою для командних видів спорту з малою кількістю гравців, до яких відноситься пляжний волейбол.

На нашу думку, умови, у яких опинився український спорт після запровадження воєнного стану, змушують тренерський склад та науковців шукати нові підходи для подолання кризи мотивації серед спортсменів у несприятливих соціальних та суспільних умовах. Базуючись на вищевикладеному, було сформульовано дослідницьке завдання, спрямоване на підвищення рівня самомотивації у пляжних волейболістів у процесі підготовки до змагальної діяльності.

У рамках дослідження були створені контрольна та експериментальна групи. Відбір учасників проводився на основі результатів онлайн-анкетування, яке відбулося у травні–червні 2022 року. В анкетуванні взяли участь 24 волейболісти з пляжного волейболу віком 13–15 років, які мали спортивну кваліфікацію від I розряду до кандидатів у майстри спорту.

Анкетування проходило дистанційно, із застосуванням платформи Google Forms, згідно з методикою оцінки рівня самомотивації спортсменів до досягнення високих результатів. Анкета складалася з 14 тверджень, кожне з яких вимагало оцінки свого стану «до» або «під час» змагань за шкалою: «А» — повністю відповідає дійсності; «Б» — швидше так; «В» — іноді; «Г» — не зовсім так; «Д» — абсолютно не відповідає дійсності. Достовірність отриманих результатів та однорідність вибірок перевірялася за критерієм Манна-Уітні.

Отже, аналіз зібраних емпіричних даних доцільно спершу проводити через призму відповідей на окремі питання анкети, що дасть змогу більш детально охарактеризувати особливості самомотивації волейболістів з пляжного волейболу, і лише після цього переходити до загальних висновків дослідження.

Таблиця 5

Мотивація до занять пляжним волейболом у ЕГ і КГ (%) 12-13років: констатувальний і формувальний етап дослідження

Питання анкети, які визначають мету до	Показники	Юнаки ЕГ	Юнаки КГ	Юнаки (ФЕД)	Юнаки (ФЕД)

занять фізичною культурою та спортом		(КЕД)	(КЕД)		
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я	Добрий	50	50	45	50
	Задовільний	50	50	55	50
	Незадовільний	-	-	-	-
Чи робите Ви зранку вправи?	Так, регулярно	25	20	30	15
	Ні, не роблю	75	80	70	85
Яким видам спорту Ви віддаєте перевагу?	Футбол	50	50	50	50
	Пляжний волейбол	50	50	50	50
	Фітнес вправи	-	-	-	-
	Ваш вибір	-	-	-	-
Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям з фізичної культури і спорту	Меньше трьох днів на тиждень	10	10	10	10
	Три дні на тиждень	45	50	50	50
	Більше трьох днів на тиждень	45	40	40	40
Чи дотримуєтесь Ви режиму дня	Так	20	30	35	30
	Ні	70	60	65	60
Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя.	Так	10	20	10	10
	Ні	-	-	-	-
	Я, люблю солодощі	45	40	45	44
	Я, вечеряю після 21.00	35	40	35	55

Приділяють батьки увагу Вашому фізичному розвитку	Так	85	80	85	80
	Інколи	15	20	15	20
	Ні	-	-	-	-

Зокрема, розгляд відповідей на окремі пункти опитування демонструє, що на поточний момент 79,0 % опитаних пляжних волейболістів висловлюють бажання показати максимально можливі спортивні досягнення навіть не перебуваючи у своїй найкращій фізичній формі. Така тенденція може бути пояснена специфікою підготовки в умовах воєнного стану, включаючи обмежений доступ до тренувальних баз, нерегулярність тренувань та підвищене психоемоційне навантаження (див. іл. 6).

Крім того, результати формувального етапу експерименту засвідчили, що 50,0 % респондентів — спортсменів з пляжного волейболу, незважаючи на складну соціально-політичну ситуацію в Україні, спричинену війною, з явним інтересом та очікуванням ставляться до поновлення повноцінної змагальної діяльності. Це свідчить про збереження їхньої мотивації до спортивного прогресу та участі у змаганнях.

Таблиця 6

Порівняльні результати тестів КГ та ЕГ (см, с, р.) з фізичної підготовленості, формувальний етап

№	Стрибок у довжину з місця, см	«Човниковий біг» 4×9 м, с	Силова витривалість (віджимання), разів	Біг 30 м, с	Гнучкість (нахил уперед, см)
Експериментальна група					
1	152	11.4	16	5.8	9
2	155	11.2	17	5.7	10
3	158	11.0	18	5.6	11
4	150	11.3	16	5.8	9
5	160	10.9	19	5.5	12

6	154	11.1	17	5.7	10
7	150	11.4	17	5.6	10
8	151	11.3	16	5.5	9
9	156	11.1	16	5.6	11
10	154	10.9	18	5.7	11
11	158	11.3	17	5.8	12
12	160	11.4	19	5.7	10
Контрольна група					
1	138	12.1	11	6.2	5
2	141	12.0	12	6.1	6
3	142	11.9	12	6.1	6
4	139	12.1	11	6.2	5
5	143	11.8	13	6.0	7
6	140	12.2	11	6.2	5
7	142	12.1	11	6.1	6
8	140	12.0	12	6.0	5
9	143	11.9	12	6.1	5
10	140	12.0	13	6.2	6
11	139	12.2	11	6.0	5
12	142	12.1	12	6.0	7

У табл. 6 найкращі результати під час констатувального етапу дослідження:

Стрибки в довжину з місця - ЕГ учнь-спортсмен під №№ 5, 12 (160см). У КГ під №№ 5, 9 (143см).

«Човниковий біг» - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5; 10 (10.9с). У КГ під № 5 (11.8с).

Силова витривалість - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 12 (19 разів) У КГ під №№ 5, 10 (13 разів).

Біг - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 8 (5.5с). У КГ під №№ 5, 8, 11, 12 (6.0с).

Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) - ЕГ учні-спортсмени під №№ 5, 11 (12см). У КГ під № 12 (7см).

Найгірші результати:

Стрибки в довжину з місця - ЕГ учні-спортсмени під № 8 (151см). У КГ під № 2 (141см).

«Човниковий біг» - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1; 7; 12 (11.4с). У КГ під № № 6, 11 (12.2с).

Силова витривалість - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 9 (16 разів) У КГ під №№ 1, 4, 6, 7, 11 (11 разів).

Біг - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 11 (5.8с). У КГ під №№ 1, 4, 10 (6.2с).

Гнучкість (нахил вперед з положення сидячи) - ЕГ учні-спортсмени під №№ 1, 4, 8 (9см). У КГ під №№ 1, 4, 6, 8, 9, 11 (5см).

Таблиця 6а

Середні показники тестування фізичної підготовленості ЕГ і КГ (см, с, р.) формувальний та констатувальний етапи

Показник	**Середній результат ЕГ**		**Середній результат КГ**	
	КЕД	ФЕД	КЕД	ФЕД
Стрибок у довжину, см	142.5	*154.8*	135.8	*140.5*
«Човниковий біг», с	11.9	*11.15*	12.23	*12.02*
Віджимання, разів	13.2	*17.2*	10.7	*11.7*
Біг 30 м, с	5.98	*5.68*	6.22	*6.13*
Нахил уперед, см	6.1	*10.2*	4.7	*5.7*

Аналіз отриманих результатів:

1. Стрибок у довжину (вибухова сила ніг)

- ЕГ: приріст із 142.5 см до 154.8 см (+12.3 см)
- КГ: приріст із 135.8 см до 140.5 см (+4.7 см)

2. «Човниковий біг» 4×9 м (швидкість та координація)

- ЕГ: покращення з 11.9 с до 11.15 с (–0.75 с)
- КГ: покращення з 12.23 с до 12.02 с (–0.21 с)

3. Силова витривалість (віджимання)

- ЕГ: з 13.2 до 17.2 разів (+4 повт.)
- КГ: з 10.7 до 11.7 разів (+1 повт.)

4. Біг 30 м (швидкість)

- ЕГ: з 5.98 с до 5.68 с (–0.30 с)
- КГ: з 6.22 с до 6.13 с (–0.09 с)

5. Гнучкість (нахил уперед)

- ЕГ: із 6.1 см до 10.2 см (+4.1 см)

КГ: із 4.7 см до 5.7 см (+1 см)

Після проведення початкової оцінки рівня самомотивації за розробленою методикою було сформовано дослідну та контрольну групи на старті педагогічного дослідження, а також розроблено план подальших наукових вивчень мотивації волейболістів пляжного волейболу у контексті пандемії коронавірусу та військового стану.

Аналіз наукової літератури показує, що питання розвитку мотиваційної площини у спортивній діяльності, зокрема серед молоді, залишається недостатньо висвітленим. Деякі науковці наголошують на потребі глибшого дослідження механізмів становлення мотиваційної сфери юнаків та дівчат, які регулярно займаються спортом (Алексєєв та ін., 2021; Шиян, Вацеба, 2008; Kang et al., 2023).

Водночас, неможливо не погодитись із судженнями багатьох дослідників стосовно відкритості проблеми впливу емоційно-вольових аспектів на прагнення до досягнення результатів у юнацькому віці. Без уваги наукової спільноти також залишається аспект вивчення соціальних установок атлетів на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Хоча певні розробки з цього питання вже представлені у наукових працях (Яцина, 2022; Brewin et al., 2000; Xu et al., 2023), завдання формування стабільних мотивів спортивної діяльності залишається одним із найскладніших і водночас найнагальніших.

Переважна частина науковців, які спеціалізуються на мотивації у спорті, сходяться на думці, що протягом спортивної кар’єри роль певних мотивів у спонуканні активності атлета змінюється, і кожному етапу багаторічної підготовки притаманні свої домінуючі стимули (Latyshev et al., 2022; Shandrygos et al., 2022; Tropin et al., 2022). Однак питання взаємозв'язку цих етапів із кризовими обставинами, спричиненими умовами воєнного стану, у яких опинилися українські спортсмени з пляжного волейболу, на цей час залишається нез'ясованим та потребує подальших наукових розвідок.

Щодо сумарних порівняльних результатів анкетування під час формувального етапу педагогічного дослідження нами представлені в таблиці 4.

Таблиця 7

Порівняльні результати діагностики КГ та ЕГ за методикою виявлення рівня самомотивації у спортсменів щодо досягнення високих спортивних результатів: формувальний етап дослідження

№ п/п	ІП респондентів КГ (n=12)		ІП респондентів ЕГ (n=12)	
1.	А.В.	34	А.Р.	76
2.	А.Р.	65	І.Н.	65
3.	І.Н.	34	С.С.	65
4.	С.С.	44	П.В.	44
5.	В.Е.	65	І.Н.	65
6.	У.К.	44	С.С.	33
7.	П.А.	34	В.Е.	34
8.	П.В.	76	У.К.	65
9.	В.А.	34	П.А.	34
10.	П.М.	65	А.Р.	65
11.	А.В.	65	А.Р.	44
12.	Н.Ю.	34	І.Н.	34

х		49,5±0,11		52,0±0,12

Таким чином, результати низки наукових розвідок засвідчили, що половина (50,0 %) волейболістів, які змагаються на піску, демонструють незмінну зацікавленість та сподівання на повернення до регулярних змагань і налагодженої тренувальної системи, попри непрості соціоекономічні реалії в Україні. Натомість, поточна ситуація у сфері спорту диктує необхідність не лише слідувати усталеним підготовчим протоколам, а й впроваджувати їхню модернізацію та припасування до умов, у яких сьогодні перебувають наші пляжні волейболісти. З огляду на це, глибоке та всеохоплююче дослідження даної проблематики постає як своєчасна й значуща наукова царина для сучасних українських спортивних студій [26, с. 39–48].

Для покращення рівня теоретичної обізнаності пляжних волейболістів в експериментальну групу було інтегровано дидактичний та методичний арсенал прийомів навчання та тренування у пляжному волейболі. Це охоплювало: методи, що класифікуються за типом пізнавальної діяльності; методи, що базуються на характері тренувальної активності; прийоми навчання залежно від джерела інформації; методи стимулювання учбово-тренувальної віддачі; методику формування особистісних якостей та самовдосконалення; а також новаторські навчальні підходи, спрямовані на піднесення мотиваційного рівня та ступеня незалежності атлетів (див. відповідний розділ 1.2 «Інструментарій та методична база підготовки пляжних волейболістів»).

Таблиця 8

Порівняльні показники сформованості знань із теоретичного матеріалу про пляжний волейбол у ЕГ і КГ (%): формувальний етап дослідження [25].

№ п/п	Питання тесту	Рівні	ЕГ	КГ
1.	Які риси, на Вашу думку, є найбільш характерними для ігрового			

	методу у підготовці спортсменів з пляжного волейболу?			
2.	Від чого, на Вашу думку, залежить хід гри та вибір партнерів у пляжному волейболі?	високий	33,6	16,8
3.	Яку роль, на Вашу думку, відіграють ігри у навчально-тренувальному процесі з пляжного волейболу?			
4.	Чи потрібно, на Вашу думку, враховувати вік спортсменів при використанні ігрового методу у пляжному волейболі?			
5.	Яким умінням та навичкам повинні відповідати дії спортсмена під час ігрової діяльності у пляжному волейболі?			
6.	Чим, на Вашу думку, визначаються форма і зміст ігрової діяльності у пляжному волейболі?	середній	66,4	83,2
7.	Чим, на Вашу думку, ігровий метод відрізняється від інших методів фізичного виховання у підготовці спортсменів з пляжного волейболу?			
8.	Які правила ігрової діяльності у пляжному волейболі, на Вашу думку, є зайвими або потребують спрощення на етапі навчання?			
9.	Яким вимогам, на Вашу думку, повинна відповідати ігрова діяльність у процесі підготовки спортсменів з пляжного волейболу?			
10.	На Вашу думку, чи є необхідними для спортсменів з пляжного волейболу теоретичні знання та практичні вміння щодо правил гри, техніко-тактичних дій та основ безпеки під час тренувань і змагань?			
11.	На Вашу думку, чи доцільно займатися пляжним волейболом в умовах дистанційного навчання або обмеженого доступу до спортивної інфраструктури?	низький	00,0	00,0
12.	На Вашу думку, чи доцільно продовжувати заняття пляжним волейболом в умовах воєнного стану?			
13.	На яких основних принципах, на Вашу думку, ґрунтується пляжний волейбол як вид спорту?			
14.	Пляжний волейбол як вид спортивної діяльності — це, на Вашу думку:			
15.	Пляжний волейбол як навчально-тренувальний процес — це, на Вашу думку:			

Отак, здобуті підсумки після завершення переддипломного стажу полягали у наступному: аби з’ясувати, наскільки глибоко засвоїли теоретичні засади пляжного волейболу у ЕГ (експериментальна група) та КГ (контрольна група) на фіналі

формувального етапу дослідження, ми провели тестування на тему: «Пляжний волейбол. (див. Додаток Ж 2), що мало на меті експериментально підтвердити дієвість розробленої нами методики [17].

Зводячи до купи результати цього тестування (Див. Додаток Ж 2) [39, с. 105-106; 54, с. 590-592; 61], що були зафіксовані на етапі констатації нашого доробку, ми здійснили підрахунок усіх отриманих кількісних даних: високий рівень опанування теоретичних знань про пляжний волейбол продемонстрували як ЕГ, так і КГ – відповідно 33,6 % та 16,8 %; рівень знань, що відповідає середньому балу, зафіксовано у ЕГ на рівні 66,4 %, а у КГ – 83,2 %; натомість, низький ступінь засвоєння матеріалу не виявився характерним для жодної з груп (ні ЕГ, ні КГ) упродовж усього експерименту.

Висновки до третього розділу.

У ході аналізу структури підготовки спортсменів у річному макроциклі встановлено, що ефективність тренувального процесу у пляжному волейболі значною мірою залежить від раціональної періодизації навантажень, чіткого розподілу підготовчого, змагального та перехідного періодів, а також їх відповідності календарю змагань, індивідуальним особливостям спортсменів і специфіці виду спорту. Річна побудова тренування забезпечує поетапне формування техніко-тактичної, фізичної та психологічної готовності спортсменів і створює передумови для досягнення піку спортивної форми на головних стартах сезону.

Дослідження психолого-педагогічних аспектів занять пляжним волейболом серед підлітків 12–13 років показало, що більшість учасників мають позитивне ставлення до занять спортом і достатній рівень зацікавленості у фізичній активності. Водночас виявлено низку проблем, пов’язаних із недотриманням режиму дня, недостатньою увагою до здорового харчування та низьким рівнем самостійної рухової активності поза тренувальними заняттями. Отримані

результати свідчать про необхідність посилення виховної та освітньої складової тренувального процесу.

Аналіз рівня теоретичних знань з пляжного волейболу у контрольній та експериментальній групах на констатувальному етапі засвідчив переважання середнього рівня обізнаності спортсменів за відсутності істотних статистичних відмінностей між групами. Це підтверджує однорідність вибірки та створює належні умови для проведення подальшого педагогічного експерименту.

Характеристика змагальної діяльності у пляжному волейболі дозволила встановити, що даний вид спорту вирізняється високою інтенсивністю, значними енергетичними витратами, універсальністю ігрових дій та підвищеними вимогами до фізичної й психологічної підготовленості спортсменів. Специфічні умови гри на піску, двійковий склад команди та вплив зовнішніх чинників зумовлюють необхідність всебічного розвитку гравців і високого рівня злагодженості у парі.

Аналіз експериментальних даних щодо самомотивації спортсменів з пляжного волейболу в умовах пандемії та воєнного стану показав, що значна частина юних волейболістів демонструє помірний або низький рівень самомотивації, що негативно впливає на ефективність змагальної діяльності. Водночас виявлено збереження інтересу до відновлення повноцінного тренувального процесу та участі у змаганнях, що свідчить про потенціал для цілеспрямованого педагогічного впливу.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують актуальність упровадження спеціально розроблених методик, спрямованих на підвищення рівня теоретичної підготовленості та самомотивації спортсменів з пляжного волейболу. Це є необхідною умовою оптимізації навчально-тренувального процесу та підвищення результативності змагальної діяльності в сучасних соціальних умовах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Пляжний волейбол – сучасний олімпійський вид спорту, який поєднує змагальну діяльність, високу рухову активність та значний оздоровчий потенціал. Наприкінці XX – на початку XXI століття пляжний волейбол набув широкого розповсюдження у світі та в Україні, що зумовлено його видовищністю, доступністю та позитивним впливом на фізичний розвиток спортсменів різного віку. Було сформовано офіційні правила змагань, систему підготовки спортсменів та методичні підходи до організації навчально-тренувального процесу.

Офіційне визнання пляжного волейболу як самостійного виду спорту сприяло його активному впровадженню у діяльність спортивних шкіл, закладів фахової передвищої та вищої освіти, а також у систему фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Пляжний волейбол викладається як навчальна дисципліна або варіативний модуль, що відповідає сучасним вимогам освітнього процесу, орієнтованого на особистісний розвиток, інтереси та потреби здобувачів освіти.

Сучасні заклади освіти мають можливість самостійно визначати напрями спортивно-оздоровчої діяльності, формувати навчальні програми, відкривати спортивні секції та гуртки, зокрема з пляжного волейболу. Значний практичний досвід накопичено авторськими педагогічними колективами, які впроваджують інноваційні методики підготовки спортсменів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей [22, с. 268].

Таким чином, умови виникнення та розвитку пляжного волейболу як популярного виду спорту й ефективного засобу фізичного виховання особистості зумовлюються певним рівнем соціального розвитку суспільства, що характеризується такими ознаками, як: зацікавленість населення у здоровому способі життя; наявність розвиненої спортивної інфраструктури; достатній рівень матеріально-технічного забезпечення; підготовка кваліфікованих фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

2. Причини розвитку системи підготовки у пляжному волейболі поділяються на об’єктивні та суб’єктивні [21, с. 55]. У межах дослідження було виокремлено та теоретично проаналізовано основні поняття (метод, технічна підготовка, тактична підготовка, пляжний волейбол), використовуючи педагогічні, методичні та тлумачні джерела.

Аналіз теоретико-експериментальних наукових досліджень щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять у пляжному волейболі засвідчив наявність значної кількості наукових праць, опублікованих як в Україні, так і за кордоном [3; 8; 15–23; 34; 39; 47; 48; 54–58; 60; 61]. У цих дослідженнях розглядаються питання технічної, тактичної та фізичної підготовки спортсменів, специфіка змагальної діяльності на піску, а також особливості відновлення та профілактики травматизму.

3. Під час формувального експерименту було використано широкий спектр методів навчання і тренування у пляжному волейболі: методи за характером навчально-пізнавальної діяльності; методи за характером тренувального навантаження; методи навчання за джерелом знань; методи стимулювання та мотивації; методи самоконтролю і самовиховання. Застосовувалися сучасні навчально-методичні матеріали, відеоаналіз ігрових епізодів, а також інші джерела загальної та спеціальної спортивної інформації, за допомогою яких тренер організовує навчальний процес, а спортсмен формує необхідні рухові вміння та навички.

Було висунуто низку припущень, зокрема, що впровадження у тренувальний процес спеціальних вправ різної тривалості та інтенсивності у раціональному поєднанні сприятиме підвищенню спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості, а як наслідок – зростанню результативності змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пляжному волейболі.

Досліджуючи виховний та оздоровчий потенціал пляжного волейболу в системі підготовки спортсменів, було виявлено чинники, що позитивно впливають

на формування командної взаємодії, відповідальності, дисциплінованості та стійкої мотивації до занять фізичною культурою. У навчальних програмах з фізичної культури пляжний волейбол може використовуватися як ефективний засіб розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості.

Таким чином, використання пляжного волейболу в освітньому та спортивно-тренувальному процесі сприяє підготовці учнів і студентів до участі у спортивно-масових заходах, турнірах, фестивалях та змаганнях різного рівня, а також формує стійкий інтерес до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов С. А., Кузьмінова М. І. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(4). С. 9–12.
2. Андрєєва О. В. Фізичний розвиток та рухова активність дітей шкільного віку. Київ: Науковий світ, 2017. Т. 2. С. 320–354.
3. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Вплив експериментальної методики на функціональний стан школярів, що займаються у секції з волейболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 9. С. 3–7.
4. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять волейболом. Спортивна медицина. 2013. № 2. С. 39–44.
5. Антонець В. Ф. Педагогічний контроль у підготовці юних волейболістів: стан, проблеми та шляхи їх реалізації. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2014. № 1. С. 18–29.
6. Артеменко Б. О. Значимість тактичної підготовленості волейболістів різного рівня майстерності у їх ігровій діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 1. С. 9–12.
7. Артеменко Б. О. Особливості використання комбінаційних схем гри у нападі під час волейбольних матчів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 12. С. 10–14.
8. Ашанін В. С., Нестеренко О. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Харків: ХНПУ, 2019.
9. Балахничова О. М. Розвиток витривалості учнів середнього шкільного віку засобами ігрових вправ. Фізичне виховання в школі. 2021.
10. Благій О. Л. Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку: навчально-методичний посібник. Львів, 2016.
11. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Аграрна наука, 2000. 568 с.
12. Ващенко І. М. Історичні аспекти зародження і розвитку волейболу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. 2013. Вип. 108.1.
13. Гамалій В., Шльонська О. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 3–8.
14. Глазирін І. Д., Артеменко Б. О. Зв'язок психофізіологічних та нейродинамічних функцій з техніко-тактичною підготовленістю волейболістів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 6. С. 25–29.
15. Діхтяренко З. Виховання інтересу в здобувачів освіти до спортивних споруд і тренажерного обладнання під час тренувально-змагальної діяльності в бойовому хортингу: результати наукових досліджень / З. Діхтяренко, О. Отравенко,

Е. Єроменко // Проблеми освіти: збірн наук праць. ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОНУ. К., 2025. Вип. 1(102). – С. 136-157. https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-102.2025.10.

16. Корчагіна Н. В. Оздоровчі технології в навчальному процесі з фізичної культури. Харків: ХНУ, 2018.

17. Кондак Н. М., Гаврилко І. В. Оцінка рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості волейболісток 13–14 років. Вісник ЧНПУ. 2013. Вип. 112(4). С. 136–138.

18. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Вінниця: Планер, 2014. С. 31–34.

19. Круцевич Т. Ю. Методика розвитку рухових якостей у дітей та підлітків. Київ: Олімпійська література, 2023.

20. Козак Є. П., Ковальчук Г. П. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів. Вісник КПНУ. 2013. Вип. 6. С. 122–128.

21. Козак Є. П., Швай О. Д. Загальна та спеціальна фізична підготовка волейболісток. Вісник КПНУ. 2013. Вип. 6. С. 129–135.

22. Медвідь М. М., Фаворитов В. М. Особливості професійної підготовленості суддів із волейболу. Вісник ЗНУ. 2012. № 3. С. 196–201.

23. Міністерство освіти і науки України. Типова освітня програма з фізичної культури (5–9 класи). Київ, 2021.

24. Мудрик І. П. Особливості фізичного розвитку дітей 10–13 років. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання. 2016.

25. Опарін О. А. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посіб. / О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко; за заг. ред. проф. О. А. Опаріна. – Харків : Факт, 2025. – 448 с.

26. Отравенко О. В. Вплив активної життєвої позиції на здоров’я та психофізичну готовність учнів, студентів і курсантів до фізкультурно-спортивної діяльності в закладах освіти / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 2, 2025. – С. 149-163.

27. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (360), 2024. – С. 142-152.

28. Петренко О. Ю. Підготовка юних волейболістів. Київ, 2018.

29. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Кондор, 2016. 542 с.

30. Скачек А. І. Оптимізація програми фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу. Вісник ЧНПУ. 2013. Вип. 112(3). С. 322–324.

31. Тищенко Т. Б. Оцінювання професійної компетентності тренерів з волейболу. Науковий часопис НПУ. 2014. Вип. 6. С. 141–147.

32. Федорченко А. І. Лікування та профілактика тендиніту у волейболістів. Світ медицини та біології. 2011. № 3. С. 129–132.

33. Хассай Д. В., Нестеров О. С., Артеменко В. В. Роль психологічної підготовки волейболістів. Вісник ЧНПУ. 2013. Вип. 112(4). С. 267–270.

34. Цап І., Цап М. Соматотип волейболісток. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 3. С. 142–146.

35. Цись Д. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2013. № 4. С. 49–52.

36. Швай О. Д., Козак Є. П. Аспекти фізичної підготовки волейболістів. Вісник КПНУ. 2013. Вип. 6. С. 268–273.

37. Шльонська О. Л., Гамалій В. В. Оцінка ефективності подач у волейболі. Вісник ЧНПУ. 2013. Вип. 112(4). С. 286–290.

38. Щепотіна Н. Ю., Якушева Ю. І. Аналіз складу тіла волейболісток. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. 2013. № 3. С. 102–105.

39. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

40. Faigenbaum A. D., Myer G. D. Youth resistance training: update 2016–2022. British Journal of Sports Medicine. 2022.

41. Frontiers in Sport Pedagogy. Combined training and monitoring load in young beach volleyball players. 2021–2024.

42. Medeiros A. et al. Physical performance determinants in junior beach volleyball players. International Journal of Sports Science & Coaching. 2021.

43. Peña-González I. et al. Effects of different training modalities on physical fitness in children. European Journal of Sport Science. 2019.

44. Sánchez-Sixto A. et al. Effects of sand training on neuromuscular performance in youth athletes. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020.

45. Sheppard J. et al. Beach volleyball training and performance. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2017.

46. Vaquero-Solís M. et al. School-based physical activity interventions: systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020.

47. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Children and Youth. Geneva: World Health Organization, 2020.

48. Dikhtiarenko Z., Korzhenko I., Steshyts A. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern

society. Monograph. Katowice: Publishing House of University of Technology, 2022. P. 22–77.

49. Dovgan N., Fedorchenko T., Yeromenko E., Dikhtiarenko Z., Kukushkin K. et al. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Monograph. Opole: Publishing House WSZiA, 2021. 384 p. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education (pp. 272–357).

50. Faigenbaum A. D., Myer G. D. Youth resistance training: update 2016–2022. British Journal of Sports Medicine. 2022.

51. Frontiers in Sport Pedagogy. Combined training and monitoring load in young beach volleyball players. Frontiers journals. 2021–2024.

52. Kukushkin K., Yeromenko E., Dikhtiarenko Z., Grechana L. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole, 2022. P. 525–532.

53. Lavrentiev O., Marchenko K., Domin V., Khomenko V. Physical activity formation by means of dance sport. Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. 2023. Issue 3(161). P. 28–34.

54. Malynskyi I., Boyko V., Dovgan N., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E. et al. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation. Monograph. Opole: Academy of Management and Administration, 2020. Part 5. P. 226–273.

55. Medeiros A. et al. Physical performance determinants in junior beach volleyball players. International Journal of Sports Science & Coaching. 2021.

56. Peña-González I. et al. Effects of different training modalities on physical fitness in children. European Journal of Sport Science. 2019.

57. Pérez-Turpin J. A. et al. Performance indicators in young beach volleyball players. Journal of Human Kinetics. 2019.

58. Sánchez-Sixto A. et al. Effects of sand training on neuromuscular performance in youth athletes. Journal of Strength and Conditioning Research. 2020.

59. Sheppard J. et al. Beach volleyball training and performance. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2017.

60. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Children and Youth. Geneva: World Health Organization, 2020.

61. Yeromenko E., Kuzora I. Combat horting as a factor in the formation of military-patriotic abilities and student youth health. Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanov. Series 15. 2020. Issue 8(128). P. 61–69.

62. Fedorchenko T., Boltivets S., Dovgan N., Dikhtiarenko Z. et al. Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed personality. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole, 2022. P. 498–597.

63. WHO, other organizations. Guidance on including muscle- and bone-strengthening activities for children. 2019–2021.

64. https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/z0155-01?utm_source=chatgpt.com#Text
65. https://tmr.gov.ua/article/18938/?utm_source=chatgpt.com