МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня,
ІІ курсу, ФКМ-24-1групи,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»

_____ Півненка Олександра Вадимовича
(підпис)

Науковий керівник _____ Сергієнко Ю.П., кандидат наук з фіз. вих. та спорту
(підпис)

Керівник освітньо-професійної програми _____ Головащенко Р.В., кандидат наук з фіз. вих. та спорту, доцент
(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації протокол №10 від «27» січня 2026

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

Ірпінь – 2026

Реєстрація № _____ _____ _____ _____
(дата) (підпис) (ПІП)

Результати перевірки _____ _____ _____
(на доопрацювання) (дата) (підпис, ПІП)

Зауваження: _____

_____

_____

_____

_____

06.02.26 02.01.27 _____
(до захисту) (дата) (підпис, ПІП)

Результати захисту _____ 06.02.26 К.В. Проскуренко
(оцінка) (дата) (підпис, ПІП)

Комісія:

_____ О.М. Лавренчев
(підпис) (ПІП)

_____ Ю.П. Сергієнко
(підпис) (ПІП)

_____ С.А. Антоненко
(підпис) (ПІП)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної 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 ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
І. 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 ЄКТС

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)

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«_13_» __12__2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувача вищої освіти

Півненка Олександра Вадимовича

Тема випускної кваліфікаційної роботи:
«ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ»

Затверджена наказом ректора від «_12_» __12__ 2024 № _1867_

1.Строк здачі закінченої роботи ___20.01.2026____

2. Цільова установка: вивчення методів та засобів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів за допомогою додаткових занять з волейболу, а також у їхній експериментальній перевірці.

Предметом дослідження вплив засобів додаткових занять з волейболу на здоров'я та фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку.
Об'єктом дослідження виступає розвиток рухових якостей засобами фізичного виховання.
Базою дослідження є «Комунальний заклад «Дитячо-юнацька спортивна школа «Борщагівець» Борщагівської сільської ради Бучанського району Київської області.

3. Вихідні дані до роботи: Півненко Олександр. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

4. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць та 12 рисунків.

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретико-методологічні основи впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості шкільників

Поняття «здоров'я». Проблема формування здоров'я школярів у освітніх навчальних закладах

Особливості розвитку учнів середньої школи

Значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

Результати дослідження та їх обговорення

Обґрунтування додаткових навчально-тренувальних занять волейболом зі школярами середнього віку

Визначення ефективності впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми і узгодження 3 науковим керівником кваліфікаційної роботи	Грудень 2024	12.12.2024
2	Вивчення літературних джерел з метою формування мети і завдань майбутньої роботи	Березень 2025	28.03.2025
3	Формування мети, об'єкту і предмету роботи а також постановка завдань науково дослідної роботи	Червень 2025	17.09.2025
4	Визначення методів дослідження і проведення даних досліджень під час проходження практичної діяльності	Вересень 2025	16.09.2025
5	Аналітична робота для формування констатувального або формуючого експерименту для формування третього розділу	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	06.02.2026

7. Дата видачі завдання «12» грудня 2024р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ю.П. Сергієнко

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

10. Завдання до виконання отримав здобувача вищої освіти _____ О.В. Півненко

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКІЛЬНИКІВ..... 7

1.1. Поняття «здоров'я». Проблема формування здоров'я школярів у освітніх навчальних закладах..... 7

1.2. Особливості розвитку учнів середньої школи.....…….. 13

1.3. Значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку..... 19

Висновки до розділу 1..... 24

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ……... 25

2.1. Методи дослідження…….. 25

2.2. Організація дослідження……... 33

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.. 35

3.1. Обґрунтування додаткових навчально-тренувальних занять волейболом зі школярами середнього віку……. 35

3.2. Визначення ефективності впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку……..... 44

Висновки до розділу 3……..... 57

ВИСНОВКИ…….. 58

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……... 60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Багато школярів мають слабке фізичне здоров'я, тому що в їхньому житті майже повністю відсутні фізичні навантаження. Посильна праця розвиває витривалість і фізичну силу, але в сім'ях часто дітей звільняють від усієї домашньої праці і навіть не прищеплюють навички самообслуговування. Багато дітей страждають надмірною вагою, не мають імунітету до хвороб, мають алергічні хвороби та часті розлади шлунково-кишкового тракту. Все це свідчить про низький рівень здоров'я та фізичну підготовленість сучасних школярів.

«Здоров'я – це найважливіша складова благополуччя людства та також одне з найважливіших прав людини. Здоров'я є однією з умов успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни». Реформи у системі охорони здоров'я, зменшення профілактичної роботи, безграмотність сучасних батьків негативно вплинули на здоров'я дітей [18].

Дослідження Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я повідомляють, що «більшість сімей ведуть нездоровий спосіб життя. Вони мало рухаються та бувають на свіжому повітрі, неправильно харчуються, мають шкідливі звички».

Життя в сучасному світі висуває високі вимоги до стану здоров'я людей і особливо учнів. Сьогодні проблема здоров'я особливо гостро постає у дошкільному та шкільному віці. «Народження хворих дітей не лише медична проблема, а й соціальна та педагогічна. Саме в дитинстві можна прищепити дитині корисні звички, які залишаться на все життя» [40].

Аналіз досліджень та публікацій. За даними науковців у галузі гігієни та профілактики захворювань дітей за останні десятиліття ситуація погіршилася. До того ж, знизилася кількість дітей з першою групою здоров'я.

Збільшилася кількість дітей, які мають будь-які відхилення у стані здоров'я (друга група здоров'я), та з хронічними захворюваннями (третя група здоров'я).

Здоров’я кожного з нас закладається змалку. Організм дитини набагато чутливіший до впливу навколишнього середовища, ніж у дорослої людини. Від загального здоров’я учня залежить його працездатність, витривалість, сила, розумовий розвиток, міцність знань та духовне життя. Виховуючи в учнів потребу в активності на додаткових заняттях з волейболу, сам педагог насамперед показує приклад позитивного ставлення до спорту [34].

Відвідування занять з волейболу впливає на всі сторони розвитку особистості учня: фізичне, психічне, моральне та духовне здоров’я.

Окрім фізичного вдосконалення юний волейболіст розвиває мислення, вміння поставити себе у колективі та інші важливі соціальні якості. Втім, подібне відноситься до будь-якого командного виду спорту, де поодинці, без допомоги партнерів практично неможливо досягти результату.

Також варто відзначити, що навчившись грати у волейбол, дитина завжди може стати душею компанії на тих же пляжах під час відпочинку.

Не варто забувати про те, що волейбол це не ранній вид спорту. Для волейболіста-початківця бажано мати вже певний рівень загальної фізичної підготовки. Переважний вік початку занять – не раніше 9-11 років. Початкові тренувальні навантаження - заняття 2-3 рази на тиждень по 2 години.

Плюси цього виду спорту для здоров’я: всебічний фізичний розвиток дитини, зміцнення м’язів та кісткової тканини, формування правильної, гарної фігури. Розвиток рухових здібностей, координації, сили, витривалості, спритності. Зміцнення легень, серця та судин, органу зору. Розвиток розумових здібностей, уміння працювати у команді, швидко адаптуватися у нових колективах. Для дитини-волейболіста також актуальним є формування звички до здорового способу життя (правильне харчування, режим дня, дисципліна, самостійність) [5].

Таким чином, основним завданням зміцнення здоров’я дітей є формування у них уявлень про здоров’я та фізичну підготовленість, оскільки це стає умовою для ефективного розвитку учнів, а також забезпечення їхнього нормального життя в сучасному світі.

З вище сказаного, актуальним є рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей шкільного віку.

Аналіз психолого-педагогічної літератури та педагогічного досвіду дозволив визначити протиріччя між наявною увагою до проблеми формування здоров'я учнів в освітньому процесі засобами додаткових занять з волейболу та недостатнім описом застосування додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для учнів середнього шкільного віку [21].

Ця суперечність визначає проблему дослідження, яка полягає у виявленні особливостей впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на здоров'я та фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження: вивчення методів та засобів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів за допомогою додаткових занять з волейболу, а також у їхній експериментальній перевірці.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку до початку проведення педагогічного експерименту.

2. Підібрати методи та форми проведення додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів.

3. Дослідно-експериментальним шляхом виявити рівень ефективності впливу додаткових занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку.

4. Визначити вплив додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Об'єкт дослідження: розвиток рухових якостей засобами фізичного виховання.

Предмет дослідження: вплив засобів додаткових занять з волейболу на здоров'я та фізичну підготовленість учнів середнього шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, анкетування на ставлення до власного здоров'я, педагогічні спостереження, метод тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що додаткові навчально-тренувальні заняття волейболом сприятимуть покращенню розвитку рухових якостей та підвищенню рівня здоров'я учнів середнього шкільного віку.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні ефективності додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для учнів середнього шкільного віку.

Теоретична та практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні ефективності додаткових занять із волейболу, спрямованих на підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів, підвищення середніх показників рівня здоров'я та розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку, які займаються волейболом; складання практичних рекомендацій щодо організації навчально-тренувального процесу.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми на 2021 -2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Апробація результатів дослідження. Написана та опублікована стаття на тему: «Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я дітей шкільного віку» Міжнародний форум, людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформації. Матеріали Науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» Ірпінь 13 листопада 2025 рік.

Структура та об'єм роботи. Наукова робота викладена на 65 сторінках комп'ютерної верстки, містить вступ, 3 розділи, висновки, список літератури. Робота добре проілюстрована 9 таблицями та 12 рисунками. Список літератури включає 51 джерелом.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКІЛЬНИКІВ

1.1. Поняття «здоров'я». Проблема формування здоров'я школярів у освітніх навчальних закладах

Поняття «здоров'я» має багато визначень. Сенс, закладений визначення даного поняття, визначається професійної спрямованістю авторів. Звернемося до найпопулярніших визначення поняття «здоров'я».

ВООЗ визначає поняття так: «Здоров'я – стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Вважається, що «здоров'я – це максимальна продуктивність органів за збереження якісних меж їх функцій» [7].

Під поняттям «здоров'я» слід розуміти «процес збереження та розвитку біологічних, фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності людини за максимальної тривалості її активного життя».

Здоров'я, як «цілісне багатовимірне динамічний стан (що включає позитивні та негативні сторони), що розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та економічного середовища і дозволяє людині різною мірою здійснювати свої біологічні та соціальні функції» [50].

Досить розгорнуто існує визначення здоров'ю дитини: «Здоров'я – це стан життєдіяльності, що відповідає біологічному віку дитини, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, формування адаптаційних та компенсаторних реакцій у процесі зростання» [47].

Підтвердження вищесказаних слів можна зустріти і в Законі «Про освіту»: «Здоров'я є найважливішим інтегральним показником, що відображає

біологічні характеристики дитини, соціально-економічний стан країни, умови виховання та освіти дітей, їх життя в сім'ї, якість довкілля, ступінь розвитку медичної допомоги, служб охорони материнства і дитинства» [12].

Здоров'я людини складається з наступних факторів (рис. 1):

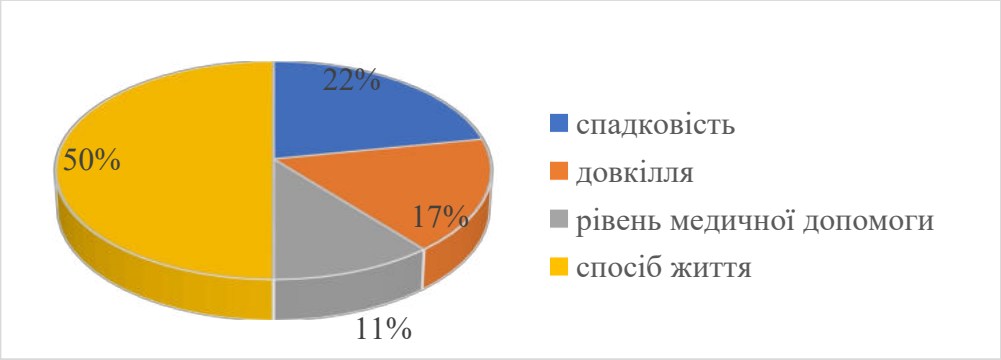


Рис. 1. Фактори здоров'я

На думку вчених, розгорнутий варіант раніше представлених даних виглядають так:

• «25% – людський фактор (10% – фізичне здоров'я, 15% – психічне здоров'я);

• 25% – екологічний фактор (10% – екзо-екологія, 15% – ендо-екологія);

• 40% – соціально-педагогічний фактор (спосіб життя: 15% – матеріальні умови праці та побуту, 25% – поведінка, режим життя, звички);

• 10% – медичний фактор – 10%».

Стан здоров'я вивчають на трьох рівнях [22]:

1) «суспільне здоров'я – це здоров'я всього населення держави, регіону, області, міста. Воно характеризується сукупністю індивідуальних характеристик здоров'я населення, виражених у вигляді статистичних та демографічних показників;

2) групове здоров'я – це усереднені показники здоров'я малих груп (соціальних, етнічних, сімейних, класних, шкільних колективів та інших.);

3) індивідуальне здоров'я – це показники, що характеризують здоров'я кожної людини окремо». Здоров'я має такі компоненти (рис. 2):



Рис. 2. Компоненти здоров’я

Існує три види здоров’я. Зупинимося докладніше кожному з них.

Перший вид здоров’я – це фізичне здоров’я, таке що є «здоров’я є природним станом організму, зумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів та систем». Організм людини правильно розвивається і функціонує лише в тому випадку, коли добре працюють усі органи та системи [43].

Другий вид – психічне здоров’я. Воно, «залежить від стану головного мозку і характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком пам’яті та уваги, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей» [42].

Третій, але з останній за значенням, вид здоров’я – це моральне здоров’я. Цей вид визначається моральними принципами, які є основними для соціального життя людини. Виділяється, що «відмітними ознаками морального здоров’я людини є, перш за все, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що

суперечать нормальному способу життя». Якщо фізично і психічно здорова людина нехтує нормами моралі, може стати моральним «виродком». Саме тому найвищим заходом людського здоров'я вважається соціальне здоров'я.

У будь-яких соціально-економічних проблемах і політичних ситуаціях життя і здоров'я визначаються як високі людські цінності, оскільки вони є показниками цивілізованості суспільства, головними критеріями діяльності всіх його сфер [10].

Головним пріоритетом системи освіти України згідно із Законом України «Про освіту», Державною програмою та іншими нормативними документами є збереження та зміцнення фізичного, психічного та морального здоров'я молоді, виховання свідомого дбайливого ставлення до здоров'я, дотримання принципів здорового способу життя, забезпечення різнобічного розвитку людини як найважливіших умов формування освіченої, компетентної, творчої, культурної, духовної особистості.

Здоров'я школяра залежить від багатьох методико-біологічних та соціально-економічних факторів, але найбільше впливають на нього навколишнє середовище, умови життя та навчання [30].

З погляду реформи сучасної системи освіти найважливішого детермінантною, що визначає стан здоров'я учнів, є якість організації навчально-виховного процесу. Формування в дітей віком відповідального ставлення до власного здоров'я одна із найважливіших проблем сучасної школи.

Важлива роль організації та вдосконаленні навчально-виховного процесу у шкільництві належить предметно-методичним об'єднанням вчителів. Однак, як показує практика та аналіз спеціальної літератури, недостатньо вивченими ще залишаються напрями та специфіка діяльності цих об'єднань та їх роль у формуванні здоров'я школярів [37].

Рівень здоров'я багато в чому залежить від якості та ефективності навчання, виховання та саморозвитку людини ще зі шкільного віку. Школа є єдиною освітньою установою, де можна навчити школяра самому дбати про

своє здоров'я, сформувати у нього установку на підтримку власного здоров'я, визначити особливості дотримання та формування здорового способу життя, сформувати культуру здоров'я. Створення комфортних умов навчання у школі відрізняється системним підходом до формування компетентної, здорової, особистості, а основним напрямам організації навчально-виховного процесу у школі є [44]:

- «забезпечення здорового способу життя шляхом створення середовища, що сприяє зміцненню здоров'я;
- інтеграція культури здоров'я у всі фактори повсякденного життя закладу;
- комплексний підхід до зміцнення здоров'я;
- особистісно орієнтоване навчання та виховання;
- диференціація та індивідуалізація навчання;
- практичне навчання педагогів;
- залучення батьків до формування здорового способу життя учнів;
- здоров'я, що зберігає потенціал позаурочної та позакласної роботи».

Відзначається важливий момент: «Робота з формування здоров'я що зберігають компетенції особистості межах школи, сприяння здоров'ю не обмежується проведенням уроків з використання здоров'я заощаджуючи технологій конкурсів, оздоровчих заходів, вона органічно пов'язана з усією навчально-виховною системою школи, сприяє поліпшенню здоров'я та підвищення ефективності освітнього процесу [3].

Одним із напрямків удосконалення педагогічного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, які забезпечують необхідний рівень здоров'я школярів, є впровадження нових форм предметно-методичних об'єднань вчителів. До таких спеціальних об'єднань входять вчителі фізичної культури, основ здоров'я, основ медичних знань, основ безпеки життєдіяльності, практичний психолог та соціальний педагог. Основними функціями цих об'єднань є методичне забезпечення навчального процесу та

координація педагогічної діяльності в галузі «Здоров'я та фізична культура дитини» [38].

Діяльність об'єднань спрямована на:

- «формування свідомої мотивації до здорового способу життя та подолання шкільних факторів ризику через виховання інтерактивних технологій навчання;
- забезпечення щоденного впливу інтенсифікованого навчально-виховного процесу;
- розвиток здоров'я заощаджуючи компетентності учнів;
- формування здоров'я заощаджуючи компетенцій вчителів та батьків;
- формування інноваційної культури вчителів з природно-відповідної організації навчального процесу;
- напрями самоосвіти вчителів на диференційований підхід до організації процесу навчання учнів».

Основними напрямками роботи спеціальних предметно-методичних об'єднань вчителів є [50]:

- «опрацювання нових державних стандартів та нормативно-методичних документів щодо проблеми формування здоров'я дітей;
- організація та проведення спортивно-масових заходів;
- організація співпраці педагогічного, батьківського та учнівського колективів щодо пропаганди здорового способу життя;
- проведення днів здоров'я, в яких беруть участь не лише діти, а й батьки та вчителі;
- організація та проведення конференцій, олімпіад, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- проведення психолого-педагогічних семінарів, лекцій та консультацій для батьків;
- організація та проведення за участю лікарів лекторіїв, круглих столів, лекцій для учнів та батьків;

•випуск методичних та інформаційних бюлетенів різної тематики;

•розробка профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя».

Практика показує, що застосування різних ефективних профілактичних оздоровчих технологій та діагностичних методик на початковому етапі, а також постійне здійснення моніторингу стану здоров'я учнів є своєрідною запорукою створення середовища, яке зробить життя дитини приємним та безпечним. Таке середовище стимулюватиме розвиток дитини та забезпечить комфортні умови для формування її здоров'я [9].

Всесвітньо відомий хірург Амосов говорив: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше він хворіє від лінощів і жадібності, а іноді – і від нерозумності».

Здійснення безперервного дослідницького процесу стану здоров'я школярів дозволить педагогам простежити його динаміку та на цій основі здійснювати індивідуальний підхід при доборі найбільш сприятливих технологій, що особливо важливо у побудові індивідуальної оздоровчої системи школяра [16].

1.2. Особливості розвитку учнів середньої школи

Існує безліч періодизацій розвитку особистості, але всі вони виділяють період від 11-12 до 14-15 як підлітковий, тобто перебувають між дитинством та юністю людини. Підлітковий період є одним із найбільш кризових, оскільки саме він пов'язаний з активним розвитком усіх провідних компонентів особистості та фізіологічними перебудовами, зумовленими статевим дозріванням [32].

Підлітками є учні середніх класів. Цей період ділиться молодший підлітковий вік із 11 до 13 років (негативну фазу) і старший підлітковий вік із 13 до 15 років (позитивну фазу). У середній школі в учнів з'являється багато

нових вчителів та предметів це відображає деяку специфічність навчання та розвитку підлітків. Також на дітей впливає сама «кризовість» віку.

Соціальна ситуація розвитку підлітка за зовнішніми ознаками є ідентичною дитинству. Учень продовжує перебувати у тому соціальному статусі і продовжує вчитися у шкільництві. Підлітки, як і в дитинстві, перебувають під контролем держави та батьків [28].

Відмінності дитинства від підліткового періоду криються у внутрішньому утриманні дитини. Підлітки починають інакше розставляти акценти між сім'єю, школою та друзями.

Розглянемо характерні риси середнього шкільного віку:

1. «Порівнюючи себе з дорослими, підліток приходить до висновку, що між ним та дорослим жодної різниці немає». Учень середньої ланки прагне рівноправні стосунки з дорослими, часто конфліктуючи із нею через відстоювання своєї «дорослого» погляду.

Підліток, звичайно, не готовий до справжньої дорослості ні фізично, ні психологічно, ні соціально. Стверджується, що він об'єктивно не може включитися в доросле життя, але прагне до неї і претендує на рівні з дорослим права. Нова позиція проявляється у різних сферах, найчастіше – у зовнішньому вигляді, у манерах. Поруч із зовнішніми, об'єктивними проявами дорослості виникає й почуття дорослості – ставлення підлітка себе як до дорослого, уявлення, відчуття себе певною мірою дорослою людиною». Дана сторона дорослості є ключовою у молодшому підлітковому віці [14].

Поруч із почуттям дорослості розглядається прагнення підлітків бути, здаватися і вважатися дорослим. «Бажання виглядати в чужих очах дорослим посилюється, коли знаходить відгуку в оточуючих».

Старші підлітки сприймають дорослих як наставників та помічників. В учителях такі діти починають відзначати професіоналізм та адекватну вимогливість [49].

Найчастіше дорослі, зокрема батьки, не готові приймати прагнення дітей до дорослості та самостійності. Через нерозуміння з боку дорослих молодші

підлітки віддаляються від них, відбувається посилення авторитету однолітків. Така поведінка підлітків невипадкова. Для розуміння себе молодшим підліткам потрібне постійне порівняння з однолітками. Це допомагає школярам проводити рефлексію щодо себе. Завдяки активному спілкуванню учні розвивають такі навички як взаємодія та взаєморозуміння [2].

2. «Стиль взаємовідносин підлітка з батьками, існуючий у ній, надає великий вплив в розвитку особистості формування стилю відносин підлітка до інших людей, зокрема однолітками». Виділяється три типи сімейного виховання. Зупинимося докладніше кожному з них.

Авторитарний. Першим типом сімейного виховання: «авторитарний тип сімейного виховання призводить до того, що підліток, де, як йому здається, він не караний, жорстко спілкується з однолітками, явно демонструє свою свободу, порушуючи норми поведінки у громадських місцях. Зі сторонніми людьми такий підліток або безпорадно сором'язливий, або розхлябано дурний і неповажний» [25].

Також психолог зазначає, що «підліток із сім'ї з потуральським стилем виховання у своїй поведінці з однолітками залежить від інших, від зовнішніх впливів. Якщо дитина потрапить до асоціальної групи, можливі наркоманія та інші форми соціально неприйнятної поведінки».

«Демократичний тип виховання найкраще впливає формування відносин із однолітками. Цей стиль найбільше сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності».

«До старшого підліткового віку, розставляння акцентів знову змінюється. Так, підліток до 13-15 років стає більш дорослим, відповідальним. Починає руйнуватися внутрішньо-групове спілкування з однолітками, відбувається поглиблення та диференціація дружніх зв'язків з урахуванням емоційної, інтелектуальної близькості підлітків» [33].

3. «На початку юнацтва змінюється внутрішня позиція по відношенню до школи і до вчення». У початковій школі дітей цікавить саме навчання, у середній школі ситуація змінюється. Підлітків цікавить радше

взаємовідносини з однокласниками, ніж сама навчальна діяльність. «Саме взаємини стають основою внутрішнього інтересу в підлітковому віці. Однак, надаючи особливого значення спілкуванню, підліток не ігнорує й навчальної діяльності».

Учні середньої ланки легше освоюють навчальні дії, якщо вчитель лише спрямовує у навчанні. Підлітки люблять самостійні форми занять, оскільки вони стають дорослими у власних очах [4].

Стверджується, що стимул до навчання молодших та старших підлітків є різним. «Важливим стимулом до навчання молодших підлітків є прагнення зайняти певне становище у класі, домогтися визнання однолітків. У цьому підлітки продовжують мати значення оцінки, оскільки висока оцінка дає можливість підтвердити свої можливості.

У старшому підлітковому віці багато підлітків відчувають потребу в професійному самовизначенні, що пов’язано із загальною тенденцією цього віку знайти своє місце в житті. Тому стимулом до навчання у них може виступати і справжній інтерес до предмета, і прагматична мета – необхідність знання певних предметів для вступу до інших навчальних закладів».

Провідними стають навчальна та суспільно-значуща діяльність. Власна участь у соціально-значущих справах приймається школярами як нові відносини та розвиток засобів спілкування один з одним [15].

«Активне здійснення суспільно значущої діяльності сприяє задоволенню потреби у спілкуванні з однолітками та дорослими, визнанню у старших, самостійності, самоствердженню та самоповазі, згідно з обраним ідеалом».

У ході спілкування підліток набуває нових здібностей. Однією з найбільш важливих є здатність до гіпотетико-дедуктивних міркувань (стадія формальних операцій). Ця здатність майже недоступна для дітей молодшого віку [31].

Найчастіше становлення цієї здібності характеризується зростанням ролі теоретичного знання. Пов’язується період становлення здатності до

гіпотетико-дедуктивних міркувань про те, «що він збігається з періодом розвитку самосвідомості. У цей час підлітки та юнаки починають активно цікавитися проблемами спілкування, самовдосконалення, пошуку сенсу життя, соціальної справедливості тощо. Нерідко вони виходять на рівень аналізу вічних філософської істини, не знаходячи вирішення питань, що стоять перед ними» [36].

У підлітковому віці змінюється особистість дитини. Цей період життя характеризується розвитком рефлексії, оскільки дитина виявляє підвищену схильність до самоспостереження. Головне питання, яким задається дитина: Хто я серед інших? За підсумками цього утворюється головна риса психології школяра середньої ланки – самосвідомість.

Самосвідомість включає різні форми. Однією з них є прагнення дитини бути і вважатися дорослим. Для підлітка важливо мати власну лінію поведінки та погляди. Також важливо дотримуватись своєї точки зору, незважаючи на засудження дорослих [20].

У підлітковому віці формування «Я – концепції» – системи внутрішніх уявлень особистості про себе. Особлива увага тут відноситься до самооцінки підлітка. Її розвиток безпосередньо пов’язані з аналізом своїх переживань підлітка, які викликають деякі думки, очікування та встановлення дитини.

У цей період розвиваються цікаві школярів, але вони є різноплановими та нестійкими.

Зазначається така цікава тенденція: «Для підлітків характерне прагнення новизні. Так звана сенсорна спрага – потреба у отриманні нових відчуттів, з одного боку, сприяє розвитку допитливості, з іншого – швидкому переключенню з однієї справи в інше при поверхневому його вивченні» [11].

Практика показує, що найчастіше інтереси учнів середніх класів не переростають у стійкі захоплення. Отже, такі захоплення не допомагають у старших класах професійно самовизначитись. Психологи стверджують, що «емоційна сфера підлітків характеризується поношеною чутливістю. У

молодших підлітків підвищується тривожність у сфері спілкування з однолітками, старших – з дорослими» [45].

Яскравими рисами школярів середньої ланки є різка збудливість та сильна дратівливість. Дані риси особливого помітно виявляються у молодших підлітків, які переживають пубертатну кризу. Емоції підлітка не можна порівняти з емоціями дитини початкової школи. У школяра середньої ланки вони глибші та сильніші. Особливі емоції у підлітка викликає його зовнішність.

Психологічними завданнями школярів середньої ланки є самовизначення у сексуальній, психологічній та соціальній сферах.

Проблеми цього віку можуть бути пов'язані з пошуком шляхів задоволення шести основних потреб [52]:

- «фізіологічної потреби, що дає імпульс фізичній та сексуальній активності підлітків;
- потреби у безпеці, яку підлітки знаходять у приналежності до групи;
- потреби в незалежності та емансипації від сім'ї;
- потреби у прихильності;
- потреби в успіху, у перевірці своїх можливостей;
- потреби у самореалізації та розвитку власного Я».

Підсумовуючи, можна сказати, що середній шкільний вік є періодом активного формування світогляду дитини, її системи поглядів на світ, самої себе та оточуючих її людей.

Удосконалення самооцінки та самопізнання мають сильний вплив на розвиток особистості в цьому віці [39].

Самооцінка, на думку багатьох психологів, «є центральним новоутворенням підліткового віку, а провідною діяльністю є спілкування та суспільно значуща діяльність. І через нерозуміння батьками дітей виникають конфлікти у спілкуванні. У зв'язку з цим виникає незадоволеність у спілкуванні, яка компенсується у спілкуванні з однолітками, авторитет яких

відіграє дуже значну роль. Виникає потреба у гідному становищі у колективі однолітків, прагнення обзавестися вірним другом, відраза до необґрунтованих заборон» [29].

1.3. Значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

Волейбол – популярна гра для будь-якого віку. Її люблять і школярі, і дорослі люди. Гра має прості і зрозумілі правила, а також розвиває безліч рухових якостей. Все вищезгадане робить гру поширеною серед широкого кола людей. Але не варто забувати про те, що ця гра передбачає багато інтенсивних рухів: стрибки, нахили та особлива техніка їхнього виконання, щоб попередити травми. Тому, незважаючи на свою простоту, даний вид спорту вимагає від високого рівня фізичної підготовки. Виходячи з цього, зазначається, що «волейбол спрямований на покращення не лише фізичних якостей, а й підвищення витривалості» [51].

В даний час гра у волейбол продовжує бути актуальною серед учнів різних класів на заняттях з фізичної культури.

Навчання волейболу включає кілька важливих завдань:

- «покращення загального стану здоров'я учнів;
- розвиток фізичних якостей у школярів, які стануть у нагоді в подальшому житті кожному з них».

Можна виділити такі плюси даного спорту, про його вплив на характер людини та фізичний розвиток:

1. Вміння взаємодіяти у колективі. Волейбол – колективний вид спорту. Діти, стикаючись з командною роботою, навчаються швидко знаходити спільну мову з однолітками. Цей спорт дозволяє відчути повноту радості перемоги, яка була досягнута в єдиній боротьбі на майданчику. А також приймати біль ураження, поділяючи його з усіма членами команди [1].

2. Самостійність та відповідальність. Займаючись волейболом, людина вчиться брати він відповідальність у потрібний момент, долати труднощі, обмірковувати події. Формується вольовий характер.

3. Розвиток інтелекту. На майданчику необхідно думати, що недостатньо хорошого фізичного розвитку, щоб бути успішним волейболістом. Вивчення волейбольної тактики та стратегії навчить дитину шукати оптимальне рішення.

4. Фізичний розвиток. М'язи волейболістів розвиваються гармонійно при грамотно побудованих тренуваннях. Фігура та тіло виглядають пропорційно.

5. Тренерська підтримка. Тренер для багатьох як другий батько. Деякі діти бояться поділитися з батьками проблемами, що турбують їх, вважаючи, що не знайдуть розуміння. А у неформальній обстановці на тренуваннях отримують підтримку та пораду від свого наставника-тренера. Буває, що тренер підказує батькам і матерям, які найчастіше навіть не здогадуються про існування цієї проблеми, способи вирішення питань, що виникли в житті їхніх дітей [13].

6. Психологічний відпочинок. Приходячи на тренування, будь-яка людина, включаючись у гру, забуває про те, що її турбувало. Дружня ситуація на заняттях допомагає розслабитися мозку.

7. Саморозвиток. Якого високого рівня спортсмен не був, немає межі досконалості. Здорова конкуренція у команді стимулює не зупинятися на досягнутому.

Волейбол дозволяє розвиватися людині різнобічно. Допомагає розкрити та розвинути найкращі якості спортсмена [41].

«Кожному учневі, який займається волейболом, окрім хорошої фізичної підготовки, повинні бути властиві наступні якості: витривалість, стійкість до стресу, здатність швидко приймати рішення по ходу гри, стійкість до навантаженням та перевтомі, висока працездатність, уважність, швидкість та спритність». Усі перелічені вище якості необхідні для занять волейболом. Для

розвитку хорошої фізичної підготовленості учнів важливо пам’ятати організовувати заняття правильно з урахуванням всіх фізіологічних особливостей котрі займаються [27].

Кожному учневі необхідно бути активним протягом усіх занять, оскільки лише в сукупності всі ці фактори сприятимуть інтенсивному характеру занять. Інтенсивність стимулюватиме функціонування окремих груп м’язів, що суттєво допоможе якнайшвидшому напрацюванню навичок та підвищенню рівня техніки виконання різних прийомів у процесі гри.

Заняття фізичною культурою значно підвищують як рівень загальної фізичної підготовки учнів, а й поліпшують розумові здібності. Заняття волейболом також не проходять просто. Вони сприяють розвитку швидкості, витривалості, кмітливості, спритності та комунікативних навичок [35].

Витривалість є важливою та незамінною фізичною якістю для будь-якого учня. Завдяки витривалості кожен гравець може виконувати різні дії по ходу гри, не знижуючи її ефективності та не втомлюючись протягом тривалого часу. Виділяється, що «завдяки волейболу підвищується функціональність органів дихального апарату, також покращується реакція органів серцево-судинної системи на велике навантаження, що сприяє розвитку витривалості. Проведення тренувань, які націлені на розвиток витривалості, підвищує функціональні можливості верхнього дихального апарату та сприяє покращенню реакції серцево-судинної системи на функціональне навантаження» [6].

Спритність і кмітливість – фізичні якості, які допомагають школяру миттєво реагувати, швидко оцінювати ситуацію, що змінюється, розподіляти і перемикати увагу, приймати правильні рішення, точно і швидко виконувати рухи. Волейбол сприятливо впливає на розвиток цих якостей, оскільки саме ця гра вимагає швидкого реагування, негайної і точної дії. Ця гра складається зі стрибків, коротких перебіжок та маніпуляцій з м’ячом, які швидко розвивають спритність та кмітливість.

Висока рухливість нервових процесів при прояві спритності дає можливість волейболісту швидко орієнтуватися в ситуаціях, що постійно змінюються, швидко переходити від одних дій до інших. Цікаве поняття дає: «Розвиток спритності волейболіста – це не просто робота над поліпшенням координації рухів, а розвиток здатності швидко перебудовувати своє тіло і рухи відповідно до моментів, що швидко змінюються, у грі, чому істотно сприяють заняття волейболом» [19].

Ще однією важливою фізичною якістю, що розвивається при грі у волейбол, є швидкість. Повне і розгорнуте визначення даного поняття дає: «Швидкість – здатність дитини здійснювати певні рухи за мінімальний проміжок часу. Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, біохімічними процесами у працюючих м'язах (швидкість розщеплення та відновлення енергії), ступенем володіння технічним прийомами, силовою підготовленістю, рухливістю в суглобах та еластичність сухожиль і м'язів».

Зазначається, що «у волейболі існує 3 основні форми швидкості: а) швидкість рухової реакції (на сигнал партнера чи зміну ігрової обстановки); б) гранична швидкість (в час виконання технічних прийомів; в) швидкість переміщень (швидке переміщення ігровим полем до м'яча з подальшим виконанням технічних дій)» [48].

Заняття волейболом сприяють розвитку цієї якості, адже процес гри передбачає цілий спектр прискорювальних рухів, негайних дій та багатьох інших дій швидкісно-силового характеру [17].

Волейбол позитивно впливає на багато функцій організму: систему кровообігу, опорно-руховий апарат, м'язову систему тощо. У процесі гри розвиваються багато груп м'язів спортсмена, і навіть їх динамічна сила. Велика кількість стрибків і рухів, що швидко змінюються, сприяє підвищенню м'язового тонусу котрі займаються. Розвиток фізичних якостей організму людини переважно залежить від рухливості суглобів. Всі ігрові дії також супроводжуються рухом суглобів організму: колінного, ліктьового, плечового

тощо. Систематичні заняття волейболом серйозно впливають працювати всіх органів чуття [8].

У школярів, які займаються цим видом спорту, спостерігаються збільшення глибини та поля зору, а також підвищення гостроти слуху. Це пов’язано із загальним зростанням працездатності учня, підйомом силового потенціалу та покращення концентрації уваги. Можна сказати що: «цей вид спорту грає досить вагому роль у розвитку майбутніх спортсменів, а й у фізичної підготовки майбутніх фахівців різної спрямованості, оскільки волейбол підвищує загальну стрес стійкість, високу швидкість реакції та емоційну стійкість» [24].

Висновки до розділу 1

Проблема збереження та зміцнення здоров’я дітей і підлітків є актуальною складовою державної політики у сфері освіти та охорони здоров’я. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров’я, здоров’я – це не лише відсутність хвороб чи фізичних вад, а стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя. У педагогічній та медико-біологічній літературі здоров’я школяра розглядається як комплексний стан організму, що визначається рівнем функціональних можливостей, психоемоційною стійкістю та здатністю до соціальної адаптації.

В умовах сучасної школи питання формування здоров’я набуває особливого значення, оскільки навчальне навантаження, тривале перебування в умовах гіподинамії, недостатня рухова активність та стресові фактори можуть негативно впливати на гармонійний розвиток дитини. Відомо, що рівень фізичної активності більшості учнів не відповідає віковим нормам, що призводить до порушень постави, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, погіршення загального самопочуття.

У зв’язку з цими особливостями фізичне виховання в середній школі має бути спрямоване не лише на розвиток фізичних якостей, а й на створення позитивного емоційного фону, формування навичок соціальної взаємодії та підтримання інтересу до занять спортом. Спортивні ігри, зокрема волейбол, найбільше відповідають цим віковим потребам.

Популярність волейболу пояснюється доступністю, можливістю варіювати навантаження та високою емоційністю гри. Як спортивно-ігрова діяльність, волейбол комплексно впливає на організм підлітків, сприяючи вдосконаленню фізичних якостей, покращенню функціональних можливостей та зміцненню здоров’я.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для дослідження цієї проблеми необхідно підібрати методи дослідження. **Методи дослідження** даної роботи:

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Анкетування на ставлення до власного здоров’я.
4. Тестування рухових якостей.
5. Тестування рівня здоров’я.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної обробки результатів.

Для отримання повнішого і ширшого вивчення проблеми доцільно застосовувати кілька методів одночасно. Комплексне використання методів дозволить досягти найкращого результату дослідження.

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел

Аналіз науково-методичної літератури дав можливість визначитися з темою дослідження, розглянути поняття здоров’я, виділити основні особливості розвитку учнів середньої школи. Проводився аналіз та відбір методик. Також аналіз літератури допоміг визначити значення волейболу на рівень здоров’я та фізичної підготовленості школярів середньої ланки.

2. Педагогічне спостереження

Під час проведення експерименту застосовувалося педагогічне спостереження. Воно дозволило зібрати та систематизувати дані про ефективність застосування навчально-тренувальних занять з волейболу на рівень здоров’я та фізичної підготовленості хлопчиків 6-7 класів. Результати

спостережень дали можливість оцінити ефективність додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу.

3. Анкетування на ставлення до власного здоров'я

Анкетування було здійснено до та після педагогічного експерименту. Учням пропонувалося відзначити відповіді, що характеризують їхню особистість. Анкетування проводилася анонімно. За підсумками анкетування отримані бали підсумовувалися і визначався рівень ставлення дітей до їхнього здоров'я. Отримані дані оформлені у роботі.

Мета анкетування: визначити наявність чи відсутність ціннісних орієнтацій спрямованих на власне здоров'я дітей.

1. Оцініть стан свого здоров'я на даний момент.
   а) гарне;
   б) задовільне;
   в) погане;
   г) важко відповісти.
2. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою чи спортом?
   а) так, займаюся;
   б) ні, не займаюся.
3. Скільки часу ви проводите на прогулянці?
   а) найчастіше більше 2 годин;
   б) близько години;
   в) не більше півгодини або взагалі не виходжу надвір.
4. Що ви робите вранці?
   а) фізичну зарядку;
   б) обливання;
   в) щільно снідаю;
   г) куріть дорогою до школи.
5. Чи харчуєтеся Ви в їдальні?
   а) так, регулярно;

б) іноді;

в) ні.

6. У скільки ви лягаєте спати?

а) до 21 години;

б) між 21 та 22 годинами;

в) після 22 години.

7. Чи вживаєте Ви тютюнові та спиртні вироби, наркотичні речовини?

а) так, активно;

б) іноді;

в) ніколи.

8. Моє найчастіше проведення часу – це...

а) займаюся в спортивній секції, гуртку;

б) проводжу час із друзями;

в) читаю книжки;

г) допомагаю по дому;

д) переважно дивлюся телевізор (відео);

е) граю у комп'ютерні ігри;

ж) інше.

Ключ до тесту

Низький рівень – 45 балів та менше – школярі цього рівня не усвідомлюють цінності до власного здоров'я. Такі учні дотримуються способу життя, що шкодить здоров'ю та сприяє розвитку хвороб.

Середній рівень – 75 – 50 балів – учні частково розуміють цінність збереження здоров'я та ведення ЗОЖ. Іноді такі учні намагаються зберегти і примножити здоров'я, опановуючи різні практичні навички.

Високий рівень – 110 – 80 балів – усвідомлене ставлення школярів до свого здоров'я; ведення здорового способу життя; самостійне цілеспрямоване оволодіння практичними навичками збереження та примноження здоров'я».

4. Тестування рухових якостей

Ні одне дослідження фізичного виховання не проводиться без тестування рівня фізичної підготовленості учнів. Усі учні були готові до тестування, а саме були одягнені у спортивний одяг та взуття. Перед початком проведення тестів учні під супроводом тренера зробили розминку. Техніку безпеки було дотримано.

Тести визначення фізичних здібностей:

1. Визначення силових здібностей: підтягування на високій перекладині, кількість разів (рис. 3).

Процес проведення: Учень повинен зробити вис на перекладині, потім необхідно випробуваному дістати підборіддям перекладини і опуститися до повного випрямлення рук. Зараховуються лише правильно виконані підтягування, без ривків та махів ногами. Підтягування необхідно виконувати рівномірно, підборіддя має бути зафіксоване над перекладиною 0,5 секунди.

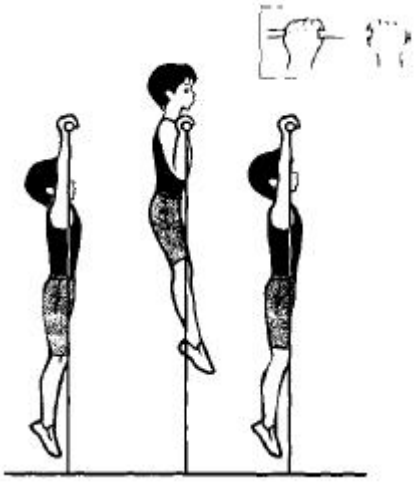


Рис. 3. Підтягування на високій перекладині

2. Визначення рівня координаційних здібностей: човниковий біг 3×10 м.

Процес проведення: Цей тест проводиться у спортивному залі. Для проведення тесту відзначаються дві доріжки з позначенням «Старту» та «Фінішу». Дистанцію учні долають по 2 особи. Хлопчики долають 3 рази поспіль із торканням лінії фінішу (старту) дистанцію 10 метрів (рис. 4). Завдання учня – зайняти позицію у положенні високого старту на лінії старту.

За командою тренера – "РУШ!" учень біжить до Фінішу, торкається рукою позначки, біжить назад до Старту, і знову торкається позначки старту. Потім учень продовжує біг до Фінішу. На кінцевому етапі дистанції позначки Фініш учень не торкається. Учень повинен перетнути лінію фінішу на максимальній швидкості. Час на секундомірі фіксується на момент перетину лінії фінішу.



Рис. 4. Човниковий біг 3×10 м

3. Визначення рівня гнучкості: нахил вперед із положення, стоячи із прямими ногами.

Процес проведення: Учень встає на лаву, ноги випрямлені, ступні знаходяться паралельно одна одній на відстані 10-15 см. Завдання випробуваного – виконати 2 попередніх нахили (рис. 5). На 3 нахилі фіксується результат. Учні роблять по 2 спроби кожен. Зараховується найкращий результат.



Рис. 5. Нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами

4. Визначення швидкісних здібностей: біг 30 метрів (сек.). Процес відзначають лінію старту і на 30 метровій відстані також відзначають лінію фінішу. Результат вимірюється секундоміром з точністю 0,01. Біг здійснюється з високого старту (рис. 6). Учні роблять дві спроби кожен.

Зараховується найкращий час за підсумками двох забігів. Дистанцію учні долають по 2 особи.

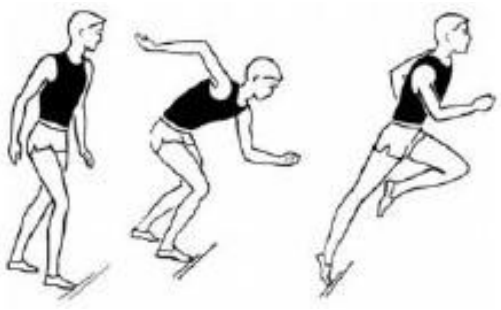


Рис. 6. Біг 30м

5. Визначення швидкісно-силових здібностей: стрибок у довжину з місця (см) (рис. 7).

Процес проведення: Тест необхідно проводити у спортивному залі на спеціально підготовленій розмітці. Початкове положення випробуваного – стійка ноги порізно. Заступати за лінію старту заборонено. Стрибок у довжину виконується поштовхом двох ніг із замахом рук. Завдання учня – приземлитися якнайдалі. Результат вимірюється по задній п’яті з точністю до одного сантиметра. Учні роблять по 2 спроби кожен. Зараховується найкращий результат.

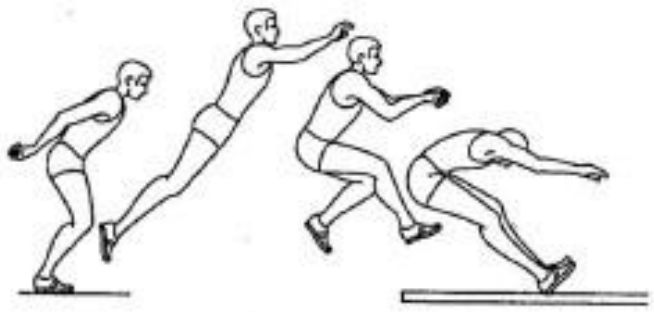


Рис. 7. Стрибок у довжину з місця

6. Визначення рівня витривалості: 6-хвилинний біг (рис. 8).

Процес проведення: Цей тест проводиться на стадіоні. Для проведення тесту заздалегідь робиться розмітка по 100-метровим відрізкам замкнута дистанція. Завдання учня – подолати максимально можливу відстань за 6 хвилин безперервного бігу.



Рис. 8. 6-хвилинний біг

5. Тестування рівня здоров’я

У цій роботі використовувався тест експрес-оцінки рівня здоров’я. Для проведення тесту слід виконати такі розрахунки (табл. 1).

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня здоров’я

№ п/п	Найменування показників		Рівень показників та бали					
			1	2	3	4	5	6
1	ЧСС у спокої, уд/хв		Понад 90	76-90	68-75	60-67	51-59	50 і менше
2	АТ у спокої, мм.рт.ст.		140/90	130/80	120/75	120/70		110/70
3	Ростово-ваговий індекс (зріст, см - вага, кг)		90 і більше	91-95	96-100	101-105		106-110
4	ЖЕЛ, мл/масу тіла, кг	М	Менш 50	50-55	56-60	61-65	66-70	Понад 70
		Ж	Менш ніж 40	40-45	46-50	51-55	56-60	Понад 60
5	Біг 2000м, хв.	М	Понад 12,00	11,01-12,00	10,01-11,00	9,01-10,00	8,01-9,00	
		Ж	Понад 14,00	13,01-14,00	12,01-13,00	11,01-12,00	10,01-11,00	
6	Стрибки в довжину з місця, см	М	Менш 200	200-209	210-219	220-229	230-239	240 і більше
		Ж	Менш 140	140-149	150-159	160-169	170-179	180 і більше
7	Підтягування на перекладині, кількість разів	М	Менш 2	2-3	4-6	7-10	11-14	15 і більше
8	Сід із положення лежачи на спині, кількість разів	Ж	Менш 10	10-19	20-29	30-39	40-49	50 і більше

Примітка: рівень здоров'я визначається за середньою кількістю балів:

6,0 – супер високий;

5,0 – 5,9 – дуже високий;
4,0 – 4,9 – високий;
3,0 – 3,9 – середній;
2,0 – 2,9 – низький;
1,0 – 1,9 – дуже низький.

6. Педагогічний експеримент

«Виявлення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів»

Цей експеримент є формуючим.

Ідея експерименту: Займатися з дітьми експериментальної групи додатковими заняттями з волейболу з підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів.

Вихідні педагогічні передумови: невтішна статистика: «Лише десята частина школярів немає жодних проблем зі здоров'ям. Відзначається значне зниження числа абсолютно здорових дітей (серед учнів їх кількість не перевищує 10-12%)».Крім цього, фахівці зазначають, що частота порушень здоров'я дітей збільшилася за останні 10 років у півтора рази, а хронічних хвороб – у два рази.

Методика експерименту:

а) випробувані – 20 учнів 6-7 класу. В експерименті беруть участь хлопчики.

б) використане обладнання – волейбольні та баскетбольні м'ячі, сітка, конуси, скакалки, лавочки.

в) процедура – педагогічний експеримент проходив три етапи.

7. Методи математичної статистики

Для обробки отриманих під час дослідження даних застосовувався критерій Стьюдента.

Обчислення проводилися за такими формулами:

Середня арифметична величина X за такою формулою:

$$\overline{x} = \frac{\sum_{1}^{n} x_i}{n}$$

де - $\sum x_i$ - сума усіх показників *x,* а *n* – кількість показників *x.*

2. Середньоквадратичне відхилення за формулою:

$$\sigma = \frac{x_{i\,max} - x_{i\,min}}{k}$$

де $X_{i\ max}$ - максимальний показник, $X_{i\ min}$ – мінімальний показник, *k* – табличний коефіцієнт.

2.2 Організація дослідження

Експеримент проводився на базі комунального закладу Дитячо-юнацька спортивна школа «Борщагівець» Борщагівської сільської ради Бучанського району Київської області.

Загалом у педагогічному експерименті брали участь 20 учнів. В контрольній та експериментальній групі було по 10 юнаків 6-7 класів.

1 етап (вересень 2024 р. – грудень 2024 р.) – включав аналіз навчально-методичної та наукової літератури, навчально-програмної документації на тему дослідження, а також затверджувався апарат дослідження. На цьому етапі було проведено тестування та анкетування на визначення рівня здоров’я у 20 хлопчиків 13-14 років.

2 етап (січень 2025 р. – серпень 2025 р.) – проводився педагогічний експеримент з метою перевірки впливу додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу на рівень здоров’я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів. Для проведення педагогічного експерименту хлопчиків розділили на 2 групи (контрольну та експериментальну). Навчальні заняття фізичною культурою обох груп були однаковими. Хлопчики контрольної групи займалися традиційною програмою. Для учасників експериментальної групи додатково проводилися спеціально розроблені навчально-тренувальні заняття з волейболу, спрямовані на підвищення рівня здоров’я та фізичної

підготовленості учнів. Додаткові заняття проводилися три рази на тиждень у понеділок, середу та п’ятницю. Тривалість тренувань становила 90 хвилин у спортивному залі.

3 етап (вересень 2025 р. – листопад 2025 р.) – проводилося повторне тестування та анкетування для визначення динаміки показників рівня здоров’я та фізичної підготовленості учнів. Потім було проведено порівняльний аналіз, поданий у таблицях та рисунках. Після цього складався висновок з дослідницької роботи, і оформлювалась кваліфікаційна робота.

РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1 Обґрунтування додаткових навчально-тренувальних занять волейболом зі школярами 6-7 класів

Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні умінь та техніки є, звичайно ж, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень і займали близько 1,5-2 годин. Пропускати тренування не рекомендується.

Структура занять із волейболу не відрізняється від будь-якого навчально-тренувального заняття. Вона визначається, переважно, зміною рівня працездатності спортсмена. На початку тренування рівень працездатності низький, але до основної частини заняття поступово зростає. У більшості занять спортсмени показують досить високий рівень (підвищений). До кінця тренування рівень працездатності поступово знижується, тим самим повертаючи організм до стану спокою.

Враховуючи вищесказане, прийнято виділяти такі основні частини навчально-тренувального процесу: розминка, основна та заключна частини.

Тривалість такого заняття зазвичай складає 90 хвилин. Час розподіляється на занятті так:

- розминка (15-20 хвилин);
- основна частина (65-70 хвилин);
- заключна частина (5-7 хвилин).

Комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, які створюють умови для прояву максимальної працездатності». Волейбольна розминка має на увазі 6-8 розігрівальних вправ з повтором по 10-15 разів. Розминка для новачків складається із загальнорозвиваючих вправ. У розминку тренованих дітей можна додати спеціальні вправи.

Насамперед необхідно розігріти ті м’язи, які найменше будуть задіяні на даному занятті. При розминці не варто забувати про принцип розігріву,

починаючи від менших груп до великих. Далі розігрівають суглоби, що беруть участь у рухах, які виконуватимуться безпосередньо в основній частині тренування.

Головні завдання розминки:

- настрій на продуктивну роботу;
- поступове підвищення працездатності організму;
- збереження сил для основної частини навчально-тренувального заняття.

Основна частина відрізняється від розминки та націлена на виконання наступних завдань: розвиток волі та фізичних якостей спортсмена, підвищення всебічної та фізичної підготовленості у учнів за допомогою навчання техніки та тактики двосторонньої гри волейбол.

Зазначається, що «фізичні вправи в основній частині заняття розташовуються у певній послідовності:

1) вправи переважно на навчання техніці чи тактиці та вдосконалення у ній;

2) вправи, створені задля розвиток швидкості;

3) вправи, спрямовані на розвиток сили;

4) вправи, спрямовані на розвиток витривалості».

Заключна частина заняття несе собою таке завдання, як зниження навантаження та приведення організму до стану норми.

У заключній частині уроку рекомендується робота у спокійному темпі. Корисно робити вправи на розслаблення з рідким та глибоким диханням.

Висувається низка загальних вимог щодо занять:

1. «Навчання та виховання тих що займаються слід здійснювати протягом усього занять.

2. Слід уникати методичних шаблонів. Необхідність у різноманітності змісту та методики уроків обумовлена постійним ускладненням завдань, динамікою зрушень, що відбуваються в організмі та психіці, тих що займаються, мінливістю зовнішніх умов.

3. Потрібно поступово залучати тих котрі займаються у навчальну діяльність з урахуванням індивідуальних особливостей.

4. Вплив уроку має бути всебічним – оздоровчим, освітнім та виховним.

5. Перед уроком слід ставити конкретні завдання, які можна вирішити саме на даному занятті, оскільки досягнення загальної мети навчально-тренувального процесу можливе лише за умови успішного завершення кожного уроку та за послідовного нашарування цілком певних результатів кожного заняття».

В даний час варіантів для вибору в галузі спорту безліч. У цієї роботі представлено одне із оптимальних видів спорту – волейбол.

Волейбол – це спортивна командна гра, головне завдання в якій - це перекинути м’яч на бік майданчика суперника таким чином, щоб він приземлився і при цьому не був вчасно перехоплений противниками, тобто помилки з боку команди противника. Можливо лише три торкання м’яча поспіль під час однієї атаки. Час проведення однієї волейбольної гри необмежено. Партія продовжується доти, доки одна з команд набере не менше 25 очок.

У заняттях волейболом, як і в будь-якому спорті, є свої переваги, так і недоліки. Можна виділити такі плюси волейболу:

Хороша фізична форма. В міру накачені ноги та красиві широкі плечі – ось відмінні риси людей закоханих у цей вид спорту. І, незважаючи на те, що волейболом можна починати займатися у будь-якому віці, чим раніше хлопчик почне долучатися до цього спорту, тим краще. Під час гри у волейбол тренуються усі групи м’язів – мускулатура розвивається гармонійно. До всього іншого необов’язково мати атлетичну фізичну форму, володіти особливими навичками або мати гарну витривалість для занять волейболом. Такий спорт підійде як худим хлопчикам, так і тим, хто має зайву вагу.

Міцне здоров’я. Волейбол позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну систему, кровообіг. Завдяки регулярним тренуванням підвищується витривалість тіла, стає міцнішою імунна система. Постійне спостереження за

м’ячом допомагає уникнути появи проблем із зором у майбутньому, оскільки під час гри добре тренуються всі м’язи очей, а також розширюється поле зору (варто пам’ятати, що короткозорість на сьогоднішній день дуже поширена серед дітей).

Стресостійкість. У вільний від навчання час, дітям просто потрібна емоційна розрядка. Під час занять волейболом дитина не лише фізично розвиватиметься, а й відпочиватиме разом із друзями. Гра виховує у учнів морально-вольові якості, психологічну стійкість у стресових ситуаціях. У здоровому тілі – здоровий дух!

Розвиток комунікації. Якщо хлопчик має труднощі у спілкуванні з однолітками – волейбол допоможе йому впоратися з цією проблемою. Оскільки, насамперед, «волейбол – це командна гра, яка виховує почуття відповідальності перед колективом та вміння працювати в команді, довіряючи оточуючим людям». Тому, якщо дитина сором’язлива і некомунікабельна, психологи радять саме командні види спорту. Такі ігри здатні допомогти подолати комплекси, порозумітися з однолітками та розкріпачитися. Адже ніщо так не поєднує як азарт гри та радість перемозі.

Розвиток мислення. Перемога у волейболі залежить не від тієї команди, де гравці сильніше вдарять по м’ячу, як це може здатися спочатку. Насамперед важливо визначити сильні та слабкі сторони суперників, і, виходячи з цього, розробити стратегію, яка приведе команду до перемоги. І це все залежить не тільки від тренера, а й від того, як гравці зможуть швидко оцінити ситуацію, розробити план та розподілити між собою ролі.

Розвиток концентрації та уваги. Якщо дитина непосидюча, повільно перемикає увагу, не може сконцентруватися на уроках – волейбол чудовий варіант. Ця гра не дає розслабитись ні на хвилину. Потрібно уважно стежити не лише за мечем, а й за суперниками, а також швидко реагувати на сигнали, які подає команда.

Техніка гри у волейбол. Волейбольний майданчик повинен мати площу не менше 18×9 метрів. Для школярів різного віку висота сітки має такі значення: хлопчики 11-12 років – 2,20 м., хлопчики 13-14 років – 2,30 м.

Що потрібно знати учням про волейбол:

1. До складу кожної з команд не має перевищувати 14 осіб. Під час гри на майданчику одночасно лише 6 гравців.

2. Мета команди – це перекинути м’яч на бік майданчика суперника таким чином, щоб він приземлився і при цьому не був вчасно перехоплений противниками, тобто помилки з боку команди противника. Команда, яка забила гол, отримує одне очко.

3. На початку гри жеребкування визначає, кому дістанеться м’яч, тобто право першої атаки, а кому поле.

4. Гра для новачків складається із трьох партій. Виграє команда, яка перемогла у двох із них. За олімпійською системою матч грають до трьох повних перемог.

5. На подачу дається лише 8 секунд після свистка судді. Якщо гравець подав м’яч раніше свистка, він передається протилежній команді.

6. На момент свистка кожен гравець повинен перебувати у своїй зоні. Не можна заступати за межі поля та середню лінію. Якщо цю помилку було допущено, то суперник отримує одне очко.

7. Перехід здійснюється за годинниковою стрілкою, але тільки після того, як команда заробляє очко.

8. Торкання сітки заборонено.

9. Не можна ловити м’яч та утримувати його в руках. М’яч переміщається лише з допомогою перебивання.

10. На атаку або перекидання м’яча у команди є лише 3 передачі.

11. Одного гравця не можна торкатися м’яча двічі. Виняток є торкання м’яча після блоку.

12. Кожна з команд може взяти 2 тайм-аути для перерви на відпочинок та обговорення тактики, а також здійснити 6 прямих замін.

13. Важливо не забувати про спортивну поведінку на майданчику. За агресивну та некультурну поведінку гравця можуть дискваліфікувати.

14. Після кожної партії дається 3-хвилинна перерва на перехід та розстановку.

Амплуа гравців. Будь-який гравець у волейбольній команді здатний виконати подачу, здійснити прийом м'яча, зробити пас або відпрацювати в захисті або на блоці, але щоб збільшити шанси на перемогу у грі гравці в залежності від розміщення на майданчику (рис. 8) поділяють певні функції між собою і відточують свою майстерність залежно від амплуа.

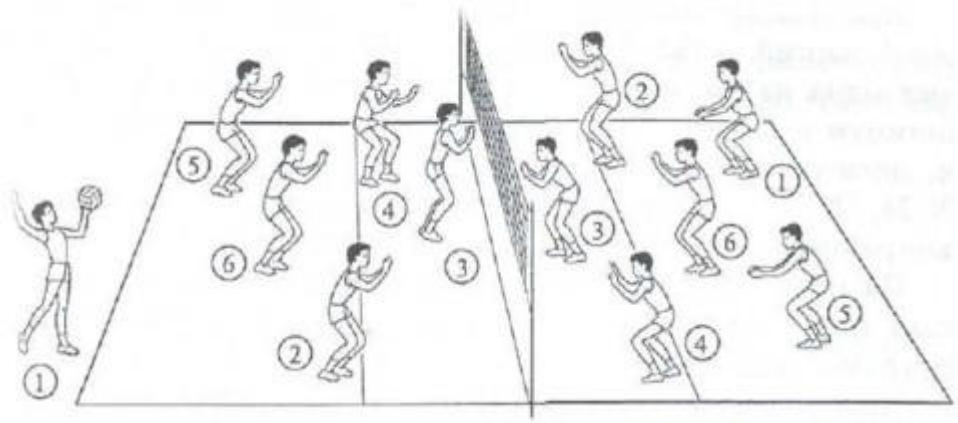


Рис. 8. Розміщення гравців на полі

Таким чином, ігрове амплуа – це певний «умовний» поділ функцій чи ролей між гравцями волейбольної команди з метою підвищення якості гри команди загалом. Слово «амплуа» у перекладі з французької так і перекладається – роль, призначення.

У команді виділяють такі амплуа:

- Сполучний;
- Ліберо;
- Центральний блокуючий;
- Діагональний;
- Догравач.

Сполучний. Роль у команді: основна – виконати ідеальний (зручний) пас гравцю, який здійснює напад; додаткова робота на блоці.

Місце в розстановці: часто грає в зоні 3, іноді в зоні 2.

Завдання гравців команди: здійснити прийом м'яча після подачі суперника і довести його до сполучного, щоб було зручно виконати передачу.

Особливості: дуже відповідальна ланка в команді, що майже не бере участі в нападі.

Ліберо. Роль у команді: основна – прийом та ідеальне доведення до сполучного; додаткова – гра у захисті та на підстраховці, після прийому м'яча сполучним здійснює пас замість нього.

Місце у розташуванні: часто грає в зоні 6, а також у зонах 1 і 5.

Завдання гравців команди: допомога у прийомі та захисті.

Особливості: гра тільки на задній лінії, не бере участі в нападі та блоці, не здійснює подачу, має форму відмінну від команди.

Центральний блокуючий. Роль у команді: основна – блок та атака першим темпом; додаткова силова подача.

Місце в розстановці: часто грає в зоні між 3 і 4 (біля сполучного), а також у зоні 1 під час подачі.

Завдання гравців команди: допомога у блокуванні, швидка та точна передача для нападу.

Особливості: найвищий гравець у команді, що не бере участі в прийомі, змінюється з ліберо на задній лінії після подачі.

Діагональний. Роль у команді: основна – атака з 4 зони, блок; додаткова – атака із задньої лінії (як правило з 1 зони), коли сполучний знаходиться на першій лінії.

Місце в розстановці: часто грає в зоні між 3 і 4 (біля сполучного), а також у зоні 1 під час подачі.

Завдання гравців команди: точну передачу для нападу, допомогу на блоці.

Особливості: високий гравець у команді, майже не бере участі в прийомі, має потужний високий стрибок, гра по діагоналі зі сполучною.

Догравач. Роль у команді: основна – напад, гра в пайп, блокування, подача; додаткова – допомога ліберо у прийомі та захисті.

Місце в розстановці: часто грає у зоні 4, а також у зонах 1, 5 при прийомі.

Завдання гравців команди: точна передача для нападу, допомога на блоці та прийомі.

Особливості: універсальний гравець у команді, два догравачі в розстановці.

Як видно, такий поділ праці в команді дозволяє кожному окремому гравцю в команді на тренуваннях підвищувати майстерність у виконанні лише певних елементів, що загалом підвищує якість гри всієї команди загалом.

Амплуа гравця в команді в основному залежить від двох факторів: фізичних даних (зростання, ваги, стрибучості) та технічних навичок (подача, прийом, передача, блок, напад). І вже завдання тренера з урахуванням цих чинників – визначити кожному гравцеві роль у команді.

Окремо хотілося б відзначити, що амплуа гравців остаточно формується вже після 16-17 років, коли гравець виріс фізично та вирішальним практично залишається лише технічна навичка [23].

Правильна стійка у волейболі: ноги трохи ширші за плечі, паралельно один одному, пригнуті в колінах. Руки паралельно одна одній і пригнуті у ліктях. Руки завжди тримаємо перед собою: щоб швидко прийняти м’яч зверху чи знизу. Тулуб трохи нахилений уперед.

Упор завжди на носках і вага тіла трохи переміщений вперед.

Гравець, що стоїть у 5-й зоні, завжди повинен виставити ліву ногу трохи вперед. Так, щоб спрямовувати м’яч до центру. Гравець у 1-й зоні повинен виставити праву ногу вперед – відображаючи дзеркально дії гравця у п’ятій.

Переміщення відбувається приставним чи перехресним кроком ялинкою.

Стійка для блоків. Тільки пасуючий противник торкнувся м’яча, блокуючий уже готується зайняти потрібну позицію для блоку. Переміщення відбувається приставним або перехресним кроком приблизно за метр від сітки.

Руки зігнуті у ліктях, пальці розведені. Блокуючий ніби окреслює свою територію руками, розставивши їх трохи ширше за плечі. Це важливо, оскільки, якщо блокуючому допомагатиме 2-й чи 4-й номер, він відчуватиме територію стрибка. Тоді гравці не завадять одне одному.

Серед **елементів гри** можна виділити:

Подання м'яча. Здійснюється гравцем першої зони через лицьову лінію.

Прийом м'яча. Може здійснюватися будь-якими гравцями зверху (кистями рук) або знизу (передпліччям рук). Допускає гра будь-якими частинами тіла.

Передача – здійснення пасу гравцеві для нападника, як правило здійснюється верхньою передачею (кистями рук).

Атакуючий удар. Здійснення різкого удару однією рукою у стрибку з попереднього розбігу.

Блок. Перекриття зони атаки нападаючого суперника – витягування рук над сіткою в стрибку одним, двома або трьома гравцями.

Вправи для тренування:

Для цікавої гри кожен гравець має освоїти базові навички та відпрацювати їх до автоматизму. Розглянемо кілька найпростіших вправ на техніку передачі м'яча. Виконувати їх краще у спортивному залі, а не в домашніх умовах.

1. Передача м'яча над собою.

2. Передача м'яча над собою після відскоку від підлоги.

3. Передача м'яча над собою з пересуванням територією ігрового майданчика.

4. Передача м'яча у стіну.

5. Передача м'яча у стіну з поступовим переміщенням приставних кроків ліворуч або праворуч.

6. Чергування передачі м'яча у стіну та над собою.

7. Передача м'яча з положення сидячи на підлозі.

8. Передача м'яча у стіну після відскоку від підлоги.

9. Передача м’яча в стіну в кутку з чергуванням одного, іншого боку.

10. Передача м’яча у стіну лише на рівні грудей.

11. Розташуватися під сіткою, здійснити передачу та, пробігши під сіткою, прийняти м’яч на іншій половині поля.

12. Тренування в парі: один гравець кидає м’яч своєму партнеру з різними траєкторіями, завдання другого гравця – відбити м’яч із будь-якої траєкторії, використовуючи верхню, нижню подачу під м’яч.

13. Виконати передачу один одному в стрибку.

14. Партнери виконують передачі поперемінно, то збільшуючи відстань один від одного на 10-12 метрів, то скорочуючи дистанцію до 1,5-2 метрів.

15. Один з партнерів виконує кидок м’яча таким чином, щоб він наполовину не долетів до другого гравця, тому необхідно підбігти до зони падіння м’яча і здійснити удар, після чого швидко повернутися на свою вихідну позицію.

У ході проведення додаткових навчально-тренувальних занять використовувалися всі перераховані вище теоретичні знання, а також вправи на вивчення та відпрацювання техніки гри у волейбол.

3.2 Визначення ефективності впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров’я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів

Ігрова діяльність є однією з провідних у школярів. «Гра – постійний супутник людини протягом усього життя».

Людей, які грають у волейбол, можна зустріти всюди: у спортивному залі, на пляжі, у школі чи у дворі. Для дорослих це альтернатива звичайному фітнесу, для дітей весела гра з простими правилами. Але ж волейбол – це не тільки розвага, а й дуже корисний для дитини вид спорту.

•Волейбол добре позначається на здоров’ї. Різноманітність рухів у цьому виді спорту навантажує практично всі групи м’язів, також волейбол

зміцнює дитячий імунітет та серцево-судинну систему, покращує кровообіг та поставу.

•Формує позитивні якості, які обов'язково стануть у нагоді дитині в житті: працьовитість, відповідальність, прагнення до перемоги, дисциплінованість та сміливість.

•Часті виїзні змагання та збори дозволяють побачити інші міста та країни.

•Волейбол вчить працювати в команді та допомагає налагодити контакт із однолітками. Останнє особливо важливо для дітей, які у звичайному житті мають проблеми з соціалізацією. Група ж однодумців допоможе дитині стати більш товариською та впевненою у собі. Не потребує великих фінансових витрат.

•Волейбол відноситься до дешевих видів спорту, а для тренувань поза секцією дитині знадобиться тільки сітка, м'яч та товариші по команді. Крім того, у волейболі відсутнє дороге екіпірування, на яке зазвичай і припадають основні витрати батьків спортсменів.

•Вчить правильно падати, а це вміння дуже знадобиться не лише під час рухливих ігор у дворі чи прогулянки ожеледицею, а й у багатьох інших ситуаціях.

•Ризик отримати травму нижче, ніж у контактних видах спорту.

Як і у будь-якого виду спорту, волейбол має свої недоліки, але виявляються вони лише в основному на професійному рівні та пов'язані зі здоров'ям дитини.

Йдеться, перш за все, про велике навантаження на хребет, яке при інтенсивних регулярних заняттях може спровокувати у юного спортсмена захворювання, травми та біль у спині. Вирішується ця проблема дотриманням кількох простих правил: спати на напівжорсткому або жорсткому матраці, добре розминатися, регулярно робити вправи для розслаблення хребта і хоча іноді ходити в басейн або на масаж.

Також грати у волейбол не рекомендується дітям, які страждають на плоскостопість, частими бронхітами, гастритом і проблемами зі шлунково-кишковим трактом. Вважається, що специфіка навантажень може лише посилити ці хвороби.

В цілому, ця гра дає всі передумови для повного фізичного, душевного та соціального благополуччя дитини. Волейбол сприяє зміцненню хребта, м'язів тулуба, завдяки навантаженням на м'язи ніг та акробатичним елементам, включеним до гри. Варто зазначити, що під час подачі, прийому та перебивання м'яча активно розвивається і верхній плечовий пояс. Все це говорить про те, що дана гра комплексно впливає на всі функції та системи організму дитини.

Для підтвердження ефективності впливу тренувань із волейболу на рівень здоров'я школярів було проведено анкетування. Учням пропонувалася та сама анкета до і відповідно після експерименту. Отримані результати дослідження представлені у табл. 2.

Таблиця 2

Рівень ставлення до власного здоров'я учнів 6-7 класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕК) групи у балах за результатами анкетування.

Група	**Кількість учасників**	**До експерименту**			**Після експерименту**		
		M	***σ***	***Рівень***	***M***	***σ***	***Рівень***
КГ	10	63	9,49	Середній	76	6,58	Середній або Високий
ЕГ	10	64,5	7,25	Середній	89	3,94	Високий
T		0,4			5,36		
P		P>0,05 (недостовірно)			P<0,01 (достовірно)		

За результатами повторного анкетування в контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров'я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до здоров'я до високого.

Порівняння показників рівня здоров'я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту показало достовірну різницю (P<0,01).

Результати оцінки стану свого здоров’я на даний момент представлені на рис. 9.

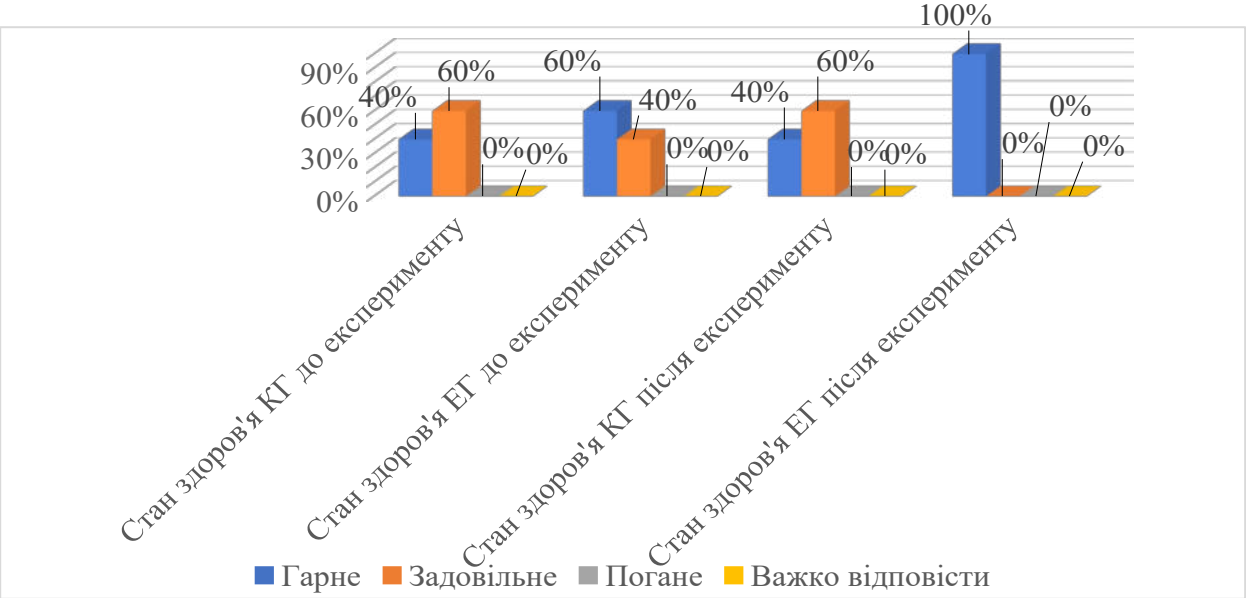


Рис. 9. Стан здоров’я учнів на даний момент

Дані рисунка показують, що стан здоров’я учнів експериментальної групи після проведення експерименту поліпшилося на 40%, а контрольній групі залишилося колишньому рівні.

На запитання «Чи займаєтесь ви фізичною культурою та спортом?» учні дали наступні відповіді (рис. 10).

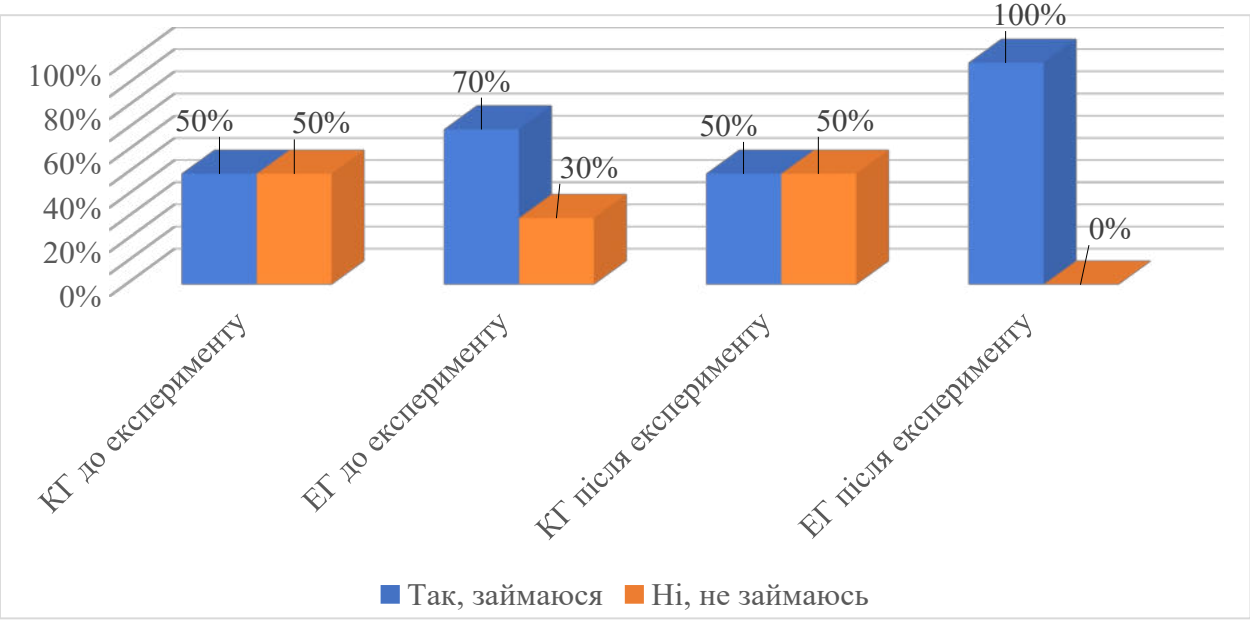


Рис. 10. Кількість дітей, які займаються спортом

У ході експерименту відсоток дітей, які займаються спортом у контрольній групі, залишився на колишньому рівні, а експериментальної групи зріс до 100% хлопців, які постійно займаються спортом.

Також в ході анкетування було з'ясовано скільки годин щодня витрачають діти на прогулянці. Отримані дані висвітлено на рис. 11.

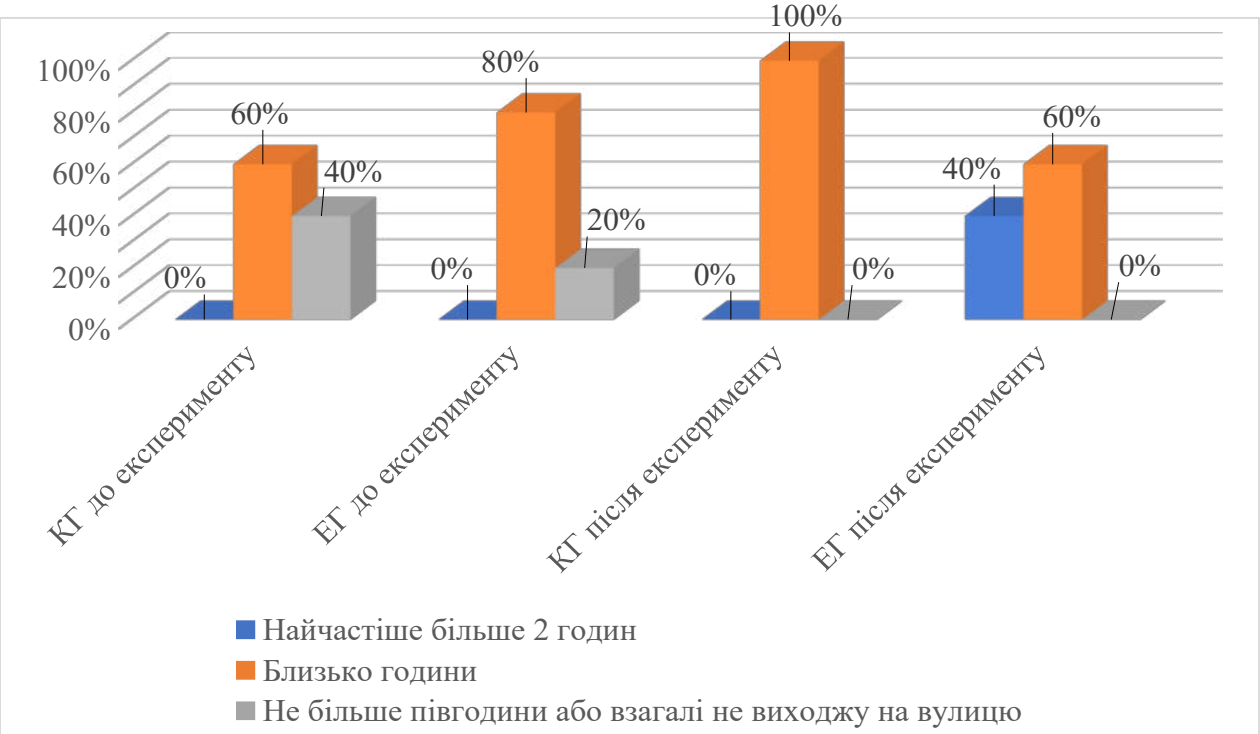


Рис. 11. Середній час щоденних прогулянок учнів

До початку експерименту деякі учні гуляли близько півгодини на день або зовсім нехтували прогулянками: КГ – 40%, ЕГ – 20%. Після експерименту ситуація в обох групах покращала. У контрольній групі всі діти щодня гуляють близько години, а експериментальній 60%. 40% учнів експериментальної групи почали гуляти по 2 години та більше.

На момент початку експерименту робили зарядку 60% дітей контрольної групи та 70% експериментальної. Наприкінці експерименту 100% дітей обох груп почали робити зарядку вранці.

Абсолютно всі діти, які беруть участь в експерименті, регулярно харчуються в їдальні. Проблем із харчуванням дітей не було. Також у школі не

виявлено дітей, які вживають тютюнові та спиртні вироби, а також наркотичні речовини.

Також було розглянуто час, коли діти лягають спати (рис. 12).

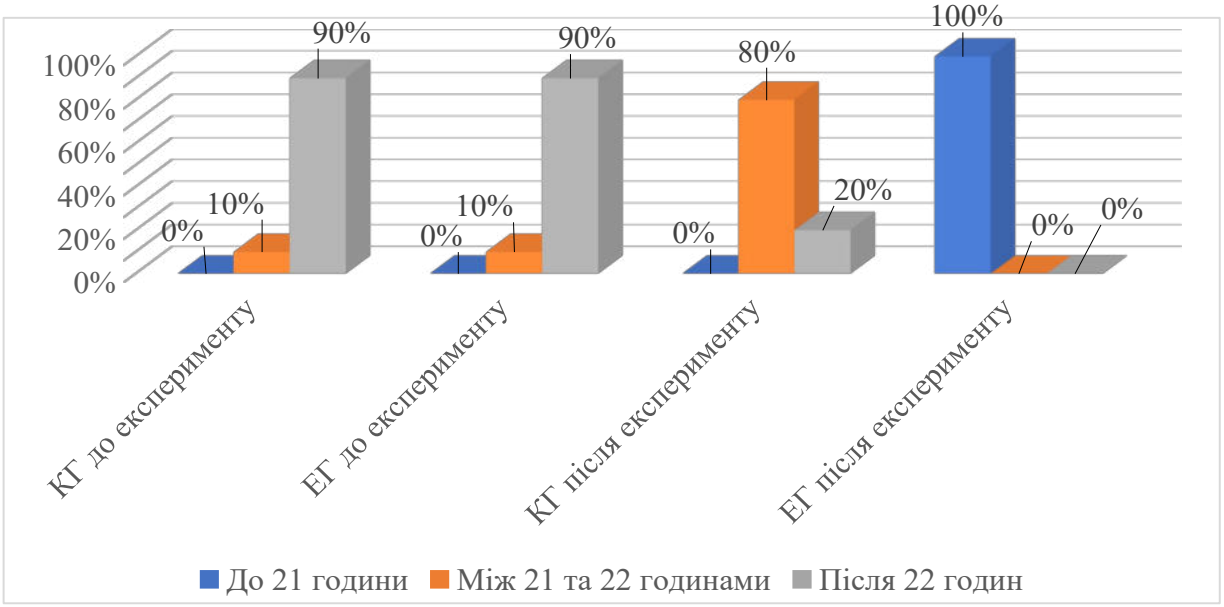


Рис. 12. Час засипання учнів 6-7 класів

Результати експерименту свідчать, що абсолютна більшість учнів почали засипати до 10 години вечора (КГ – 100%). У зв'язку з фізичними навантаженнями експериментальна група також почала краще засипати. 100% учнів лягають спати не пізніше за 21.00.

Було виявлено, що найчастіше проведення дітей – це заняття у спортивній секції, зустрічі з друзями та ігри в комп'ютер. Після експерименту 40% дітей перестали проводити багато часу за комп'ютером та телевізором.

Цей експеримент припускав як анкетування, а й експрес-оцінку рівня здоров'я. В експерименті взяли участь 20 хлопчиків із 6 та 7 класу. Для здійснення даного експерименту було взято контрольну та експериментальну групи.

На початковому етапі оцінювався рівень здоров'я дітей кожної групи. Для цього було розглянуто середні значення для хлопчиків 6-7 класів. Нормою для даного шкільного віку є ЧСС у стані спокою у межах 70-75 ударів на хвилину. Артеріальний тиск учнів повинен бути наступним: систолічний в

межах від 110 до 120 і діастолічний 70-80 мм.рт.ст. ЖЕЛ (мл/масу тіла, кг) при показнику ≤50 є низьким, при 51-60 середнім і при ≥61 відповідно високим. Нормальний ростово-ваговий індекс хлопчиків 6-7 класів коливається не більше 96-106. Щоб продемонструвати високий рівень бігу на 2000 метрів, учень повинен подолати дистанцію за 9 хвилин. Для середнього рівня необхідно вкластися в 9 хвилин 45 секунд. Для показника низького рівня достатньо пробігти дистанцію за 10,5 хвилини. Високий рівень підтягування для цього віку 8-10 повторень. Середній рівень становить 5-7 підтягувань. Для низького рівня потрібно лише від 1 до 4 підтягувань. Стрибки в довжину оцінюються наступним чином: 180-205 см – високий рівень, 170-179 см – середній та 150-169 см задовільний. Далі обидві групи складали перераховані вище тести на визначення експрес оцінки рівня здоров'я.

Потім контрольна група продовжувала займатися фізичною культурою лише обов'язкових заняттях у шкільництві, а експериментальна група крім обов'язкових уроків, відвідувала також секцію з волейболу. Учні складали низку тестів до і після проведення педагогічного експерименту, їх результати представлені в табл. 3-6.

Таблиця 3

Показники контрольної та експериментальної груп до проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Найменування показників	Група	*M*	*σ*	*t*	*P*
1	ЧСС у спокої, уд/хв	КГ	72,6	3,47	0,07	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	72,7	3,27		
2	АТ у спокої, мм.рт.ст.	КГ	120/70,5	1,58	0,6	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	120/71	2,11		
3	Ростово-ваговий індекс (Зріст, см - вага, кг)	КГ	99,2	3,65	1,39	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	101,2	2,74		
4	ЖЕЛ, мл/масу тіла, кг	КГ	58,9	3,63	0,07	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	59	2,16		
5	Біг 2000м, хв.	КГ	9.42	0,58	0,12	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	9.40	0.51		
6	Стрибки в довжину з місця, см	КГ	169,8	9,75	1,22	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	174,9	8,99		
7	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	8	1,33	0,52	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	8,5	1,08		

Таблиця 4

Бали контрольної та експериментальної груп до проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Найменування показників	Група	*M*	*σ*	*t*	*P*
1	ЧСС у спокої, уд/хв	КГ	2,8	0,42	0,45	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	2,9	0,57		
2	АТ у спокої, мм.рт.ст.	КГ	3,9	0,32	0,6	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	3,8	0,42		
3	Ростово-ваговий індекс (Зріст, см - вага, кг)	КГ	3,5	0,97	1,25	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	4,0	0,82		
4	ЖЕЛ, мл/масу тіла, кг	КГ	3,3	0,67	0,4	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	3,2	0,42		
5	Біг 2000м, хв.	КГ	4,0	0,67	0	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	4,0	0,67		
6	Стрибки в довжину з місця, см	КГ	1,0	0	0	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	1,0	0		
7	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	4,0	0	0	p>0,05 (недостовірно)
		ЕГ	4,0	0		

Таблиця 5

Показники контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Найменування показників	Група	*M*	*σ*	*t*	*P*
1	ЧСС у спокої, уд/хв	КГ	72,3	3,27	2,1	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	69,6	2,41		
2	АТ у спокої, мм.рт.ст.	КГ	120/70,5	1,58	2,31	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	117/70	4,83		
3	Ростово-ваговий індекс (Зріст, см - вага, кг)	КГ	99,7	3,53	3,54	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	104,6	2,59		
4	ЖЕЛ, мл/масу тіла, кг	КГ	60,5	4,03	2,39	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	64,0	2,26		
5	Біг 2000м, хв.	КГ	9,41	0,56	2,41	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	8.91	0,54		
6	Стрибки в довжину з місця, см	КГ	177,4	6,83	2,53	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	187,2	10,18		
7	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	10,6	1,17	3,22	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	4,0	0		

Таблиця 6

Бали контрольної та експериментальної груп після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Найменування показників	Група	*M*	*σ*	*t*	*P*
1	ЧСС у спокої, уд/хв	КГ	2,8	0,42	2,12	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	3,2	0,42		
2	АТ у спокої, мм.рт.ст.	КГ	3,9	0,32	2,18	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	4,6	0,97		
3	Ростово-ваговий індекс (Зріст, см - вага, кг)	КГ	3,6	0,97	2,31	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	4,6	0,97		
4	ЖЕЛ, мл/масу тіла, кг	КГ	3,6	0,7	2,32	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	4,2	0,42		
5	Біг 2000м, хв.	КГ	4	0,67	2,25	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	4,6	0,52		
6	Стрибки в довжину з місця, см	КГ	1,0	0	2,1	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	1,2	0,42		
7	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	4,3	0,48	3,39	p<0,05 (достовірно)
		ЕГ	5,1	0,57		

На момент початку педагогічного експерименту різницю між контрольною та експериментальною групами було недостовірним.

Порівняння показників рівня здоров’я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну різницю (P<0,01) за показником підтягування на перекладині.

Достовірна відмінність на рівні P<0,05 виявлено у показниках:

- ЧСС у спокої;
- АТ у спокої;
- зростово-ваговий індекс;
- ЖЕЛ;
- біг 2000м;
- стрибки у довжину з місця.

Для наочного подання результатів рівня здоров’я експериментальної та контрольної групи звернемося до табл. 7.

Таблиця 7

Рівень здоров'я учнів 6-7 класів контрольної та експериментальної груп у балах до та після педагогічного експерименту

Група	Кількість учасників	До експерименту			Після експерименту		
		M	***σ***	***Рівень***	***M***	***σ***	***Рівень***
КГ	10	3,21	1,07	Середній	3,31	0,31	Середній
ЕГ	10	3,27	1,09	Середній	3,93	0,3	Високий

Рівень здоров'я учнів, які не займаються додатковими заняттями з волейболу, оцінюється як «середній» та визначається близько 3,31 умовних балів. Рівень здоров'я учнів, які займаються волейболом, до експерименту визначався як «середній» та підвищився на 0,66 умовних балів. Було виявлено відмінність у показниках контрольної та експериментальної груп, що мають ступінь достовірності ($P<0,05$). Що й підтверджує вплив додаткових занять із волейболу на дитячий організм.

Волейбол для дітей є оптимальним спортом: відсутність прямого контакту із суперниками знижує ризик травм, а грати у м'яч люблять і хлопчики, і дівчатка. Крім того, займатися волейболом можна за будь-яких фізичних даних, і навіть зростання, всупереч поширеній думці, не відіграє вирішальної ролі: у команді потрібні не лише високі гравці, а й маленькі та шустрі – таких нерідко беруть на позицію ліберо.

Як зрозуміти, чи підходить волейбол учневі і учень волейболу?

Оскільки це командний вид спорту, дитина має бути товариською і готовою багато часу проводити з іншими дітьми. На аматорському рівні у волейбол може грати будь-яка дитина, для професійного кращі попередня фізична підготовка і – здебільшого – зростання вище за середнє.

Волейбол буде корисним дітям з неправильною поставою, зайвою вагою чи слабким імунітетом.

Передбачити заздалегідь талант дитини до волейболу практично неможливо, проте розвинути реакцію, силу удару та стрибучість допоможуть

регулярні тренування. Саме тому найголовніше, щоб дитині подобалося займатись.

Для визначення ефективності додаткових тренувань з волейболу для хлопчиків 6-7 класів було проведено контрольні випробування до та після педагогічного експерименту, показники, що є нормою для хлопчиків 6-7 класів, були уточнені до початку експерименту (табл. 8).

Таблиця 8

Рівні показників контрольних випробувань фізичного розвитку учнів 6-7 класів

Контрольне випробування	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Підтягування на високій перекладині (кілька разів)	1-4	5-7	8-10
Човниковий біг 3×10 м (сек)	9,1-9,3	8,4-9,0	7,7-8,3
Нахил вперед із положення стоячи із прямими ногами (см)	2-4	5-9	10-12
Біг, 30 м (сек)	5,6-5,8	5,3-5,5	5,0-5,2
Стрибки у довжину з місця (см)	150-169	170-179	180-205
6-хвилинний біг (м)	1000-1100	1150-1350	1400-1500

Після цього почалися контрольні випробування на перевірку фізичної підготовленості учнів 6-7 класів. Усі отримані дані були зібрані, проаналізовані та подані в табл. 9.

Таблиця 9

Результати тестування фізичної підготовленості хлопчиків контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту

Контрольне випробування	Етап	КГ		ЕГ		Різниця у од.	Р – достовірність між ЕГ і КГ
		$\overline{x}$	σ	$\overline{x}$	σ		
Підтягування на високій перекладині (кілька разів)	До	8	1,33	8,5	1,08	0,5	>0,05
	Після	10,6	1,17	12,8	1,81	2,2	<0,01
	P_1	<0,01		<0,01			
Човниковий біг 3×10 м (сек)	До	8,61	0,21	8,44	0,09	0,17	>0,05
	Після	8,59	0,22	8,32	0,11	0,27	<0,01
	P_1	<0,05		<0,01			
Нахил вперед із положення стоячи із прямими ногами (см)	До	6,4	1,35	6,1	0,99	0,3	>0,05
	Після	8,3	0,95	10,9	1,1	2,6	<0,01
	P_1	<0,01		<0,01			
Біг, 30 м (сек)	До	5,26	0,19	5,23	0,17	0,03	>0,05

	Після	5,00	0,3	4,57	0,25	0,56	<0,01
	P_1	<0,05		<0,01			
Стрибки у довжину з місця (см)	До	169,8	9,75	177,4	6,83	7,6	>0,05
	Після	174,9	8,99	187,2	10,18	12,3	<0,05
	P_1	<0,05		<0,05			
6-хвилинний біг (м)	До	1228,5	61,96	1248,9	55,23	20,4	>0,05
	Після	1289,9	68,25	1343,6	42,99	53,7	<0,05
	P_1	<0,05		<0,01			

Примітка: $\bar{x}$ – середнє арифметичне; σ – середнє квадратичне відхилення; P_1 – достовірність різницю між показниками до і після педагогічного експерименту.

Розглянемо вище подані дані. Оцінка фізичної підготовленості в цьому експерименті почалася з підтягування на високій перекладині. Цей тест визначає силові здібності школярів. На момент початку експерименту обидві групи мали найвищий показник сили м’язів верхніх кінцівок. Склади обох груп схожі. Про це говорить їх недостовірна відмінність (p>0,05). Під час експерименту показники сили у контрольної групи збільшилися до 10,6±1,17, а експериментальної групи до 12,8±1,81. Отримані на виході дані показують достовірну відмінність показників контрольної та експериментальної групи при p<0,01 і t=3,22. Результати говорять про позитивний вплив гри волейбол на силові здібності учнів.

Наступним показником, що розглядається в роботі, була координаційна навичка учнів. Дані човникового бігу на початок експерименту дозволяють визначити рівень координаційних здібностей як «середній» у контрольної та експериментальної групи відповідно. Після проведення експерименту середній показник контрольної групи збільшився на 0,2. Дана відмінність є достовірною (p<0,05), але недостатньою для переходу на «високий» рівень розвитку координаційних здібностей. Результати експериментальної групи після педагогічного експерименту перенесли учнів до високого рівня. Також дані говорять про достовірну різницю (p<0,01) між контрольною та експериментальною групою.

У педагогічному експерименті також оцінювали і гнучкість школярів. Середній результат тесту на гнучкість, який проводився до експерименту, контрольна група показує «середній» рівень. Після експерименту показник

гнучкості контрольної групи став рівним 8,3±0,95, але рівень розвитку гнучкості залишився середнім. Експериментальна група наприкінці експерименту підвищила рівень гнучкості до «високого» і збільшила свій середній показник на 4,8 сантиметра. Порівнюючи показники контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту можна сказати про їх достовірну відмінність $p<0,01$. Отже, додаткові навчально-тренувальні заняття з волейболу сприяють розвитку гнучкості у хлопчиків 6-7 класів.

Далі вимірювався рівень швидкісних можливостей учнів. На початку експерименту обидві групи мали середній рівень швидкісних здібностей. На момент закінчення експерименту контрольна група покращила свій середній результат на 0,26 секунди. Цей результат оцінює «середній» рівень швидкісних здібностей учасників контрольної групи. За підсумками повторного тестування експериментальна група показала середній результат в діапазоні від 4,32 до 4,82 секунд. Цей факт дозволив визначити рівень швидкісних здібностей експериментальної групи після експерименту як «високий». Також можна говорити про достовірну відмінність ($p<0,01$) груп після експерименту.

Наступний тест визначав швидкісно-силові здібності хлопчиків 6-7 класів. На момент початку експерименту учні обох груп показали «високий» рівень розвитку даної навички, оскільки середній показник контрольної групи дорівнював 220,3 сантиметрів, а експериментальної групи 221,5. Після експерименту обидві групи лише покращили свої показники: контрольна група на 6,3 сантиметри, експериментальна на 11,2 сантиметри. Достовірна відмінність груп після експерименту визначається показником $p<0,05$.

Рівень витривалості вимірювався за допомогою 6-хвилинного бігу. Учні обох груп продемонстрували «середній» рівень витривалості до та після експерименту відповідно. Після експерименту середні показники груп стали рівні 1289,9±68,25 у контрольної та 1343,6±42,99 метрів у експериментальної. Достовірність відмінності контрольної та експериментальної групи визначається як $p<0,05$.

Висновки до розділу 3

Волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість та гнучкість. Заняття волейболом розвивають у дітей та дорослих такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації.

Вищевказана дія волейболу відноситься до впливу на дитячий організм. Крім цього, ця гра навчає необхідним руховим навичкам, виховує морально-вольові якості, сприяє правильному фізичному та психологічному розвитку дитини.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P<0,01$) за такими показниками:

- підтягування на високій перекладині;
- човниковий біг 3х10м;
- нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами;
- біг 30м.

Достовірна відмінність на рівні $P<0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

ВИСНОВКИ

1. Обґрунтовано додаткові навчально-тренувальні заняття з волейболу зі школярами 6-7 класів.

Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні своїх умінь та техніки є, звичайно ж, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень і займали близько 1,5-2 годин. Пропускати тренування не рекомендується.

Тривалість навчально-тренувального заняття зазвичай становить 90 хвилин. Час розподіляється на занятті так:

- розминка (15-20 хвилин);
- основна частина (65-70 хвилин);
- заключна частина (5-7 хвилин).

У заняттях волейболом, як і в будь-якому спорті, є свої переваги, так і недоліки. Можна виділити такі плюси волейболу:

- хороша фізична форма.
- міцне здоров’я.
- стресостійкість.
- розвиток комунікації.
- розвиток мислення.
- Розвиток концентрації та уваги.

2. Визначено ефективність впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я учнів 6-7 класів. Проведене анкетування підтверджує ефективності впливу тренувань із волейболу на рівень здоров’я.

За результатами повторного анкетування в контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров’я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до здоров’я до високого.

Порівняння показників рівня здоров’я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної груп після проведення експерименту показало достовірну різницю (P<0,01).

Порівняння показників рівня здоров’я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну різницю (P<0,01) за показником підтягування на перекладині.

Достовірна відмінність на рівні P<0,05 виявлено у показниках:

- ЧСС у спокої;
- АТ у спокої;
- зростово-ваговий індекс;
- ЖЕЛ;
- біг 2000м;
- стрибки у довжину з місця.

Рівень здоров’я учнів, які не займаються додатковими заняттями з волейболу, оцінюється як «середній» та визначається близько 3,31 умовних балів. Рівень здоров’я учнів, що займаються волейболом, до експерименту визначався як «середній» та підвищився на 0,66 умовних балів. Було виявлено відмінність у показниках контрольної та експериментальної групи, що мають ступінь достовірності (P<0,05). Що й підтверджує вплив додаткових занять із волейболу на дитячий організм.

4. Визначено ефективність впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров’я учнів 6-7 класів. Для визначення ефективності додаткових тренувань з волейболу для хлопчиків 6-7 класів були проведені контрольні випробування до та після педагогічного експерименту,

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної груп показало достовірну різницю (P<0,01) за такими показниками: підтягування на високій перекладині; човниковий біг 3×10м; нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами; біг 30м.

Достовірна відмінність на рівні $P<0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артемчук Г.І. та ін. Методика організації науково-дослідної роботи: Навч. посібник для студентів та викладачів вузів. – К.: Форум, 2018. – 272 с.

2. Бойчук Р. І. До питання педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболістів [Електронний ресурс] / Р. І. Бойчук, Т. М. Захаркевич // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 3(2). - С. 41-44.

3. Борисова, О.В., Шльонська, О.Л., Шутова, С.Є., & Хамуді, М.Ф. (2018). Оцінка спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 5, 167-173.

4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.

5. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.

6. Гринченко, І.Б., Коваленко, С.В., & Воронов, Ю.В. (2019). Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів. Спортивні ігри, 4 (14), 13-23. doi: 10.15391/si.2019-4.02

7. Глущенко О. Д. Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. Міжнародний науковий журнал. Професійно-прикладні дидактики. 2016. Вип. 2. С. 25–29.

8. Гурієва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

9. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія Д 50 / авт. кол. : Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. - Львів : ЛДУФК, 2017. - 304 с.

10. Довгопол Е. П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах / Е. П. Довгопол, С. А. Абрамов // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 11. - С. 43-45.

11. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. Дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту. Дніпро: ДДІФКС, 2017. 19 с.

12. Костюкевич В.М., Вознюк Т.В., Драчук А.І. Теорія і методика викладання спортивних ігор. Вінниця: Планер, 2018. 228 с.

13. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер; 2016. 616 с.

14. Костюкевич, В.М. (2018). Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колект. моногр. Вінниця: Планер, 418.

15. Линець М, Хіменес Х. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;2(24):34–4.

16. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / А.М. Линник. – К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2019. 74 с.

17. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12-13 років / Я. Малойван, А. Мицак, О. Ханюкова, О. Кіреєв // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. - С. 124-127.

18. Медвідь М.М., Попов С.М.. Волейбол : методика початкового навчання технічним діям гри. – Запоріжжя : ЗНУ, 2019. – 87 с.

19. Метод. рекомендації Особливості організації та проведення змагань з волейболу за спрощеними правилами у вищих навчальних закладах / Уклад. Д. М. Міщук К.: НТУУ «КПІ», 2021. 29 с.

20. Мусхаріна Ю. Ю., Чернобай С. О., Обґрунтування впливу волейболу на різні аспекти здоров’я студентів. / Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.праць. – К. : Національний медичний університет імені О. Богомольця, , – 2018. – С. 151–155.

21. Мякота Д. А. Рівень фізичної підготовленості юних волейболістів 15-16 років / Д. А. Мякота, В. В. Паєвський // Спортивні ігри. - 2017. - № 3. - С. 29-31.

22. Офіційні волейбольні правила 2018 – 2020 рр. URL: http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_voleybolu.pdf

23. Півненко Олександр. Рухова активність як чинник зміцнення здоров’я дітей шкільного віку. Матеріали Науково-методичного семінару «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту в Україні» у рамках виконання ініціативної НДР теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Ірпінь 13 листопада 2025 рік. – С.

24. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2018. 234 с.

25. Пристинський В. М., Пристинська Т. М., Холодного О. І. Взаємозв’язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник. Слов’янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.

26. Пустолякова Л. М., Болгар М. А., Павліченко С. В. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ЗВО // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.пр., Національний медичний університет імені О. Богомольця. Київ. 2019. С. 159–163.

27. Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу

підготовки в спортивній секції / Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2017.– № 4 (20). – С. 486–491.

28. Сочинський А. Я., О. Г. Шалар. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. Фізичне виховання в школах України. 2016. № 12. С. 16–26.

29. Сочинський, А. Я. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Фізичне виховання в школах України. 2018. № 1. С. 19–22.

30. Стрельникова Є., Горчанюк Ю., Несен О. Зміни показників технічної підготовленості волейболістів 10-11 років під впливом візуального сприйняття параметрів рухів / Слобожанський науковоспортивний вісник. - 2018. - № 2. - С. 63-67.

31. Сушко Р.О., Мітова Е.В, Дорошенко Е.Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі: навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2019. 164 с.

32. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко Вінниця : Твори, 2018. – 160 с.

33. Тищенко, В. (2020). Оптимальне управління тренувальним процесом у гандболі. Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини, 7, 279-285.

34. Тищенко, В. (2015). Контроль ефективності тренувальних навантажень кваліфікованих гандболістів. Фізична культура, спорт та здоров’я нації, 19(2), 399-404.

35. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2018. – 179 с.

36. Ханюкова, О., Малойван Я., Мицак А. Сучасні тенденції розвитку функціональних можливостей волейболістів 13-14 років / Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць / Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського, Інститут фізичного виховання і спорту. - Вінниця, 2015. - Вип. 19, т. 2. - С. 414-418.

37. Хлус, Н.О., Цись, Д.І., & Цись, Н.О. (2021). Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичної підготовки футболісток студентських команд на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду. Спортивні ігри, 1 (19), 65-74. DOI: 10.15391/si.2021-1.7

38. Цись, Д.І., Хлус, Н.О., & Цись, Н.О. (2020). Диференційований підхід до фізичної підготовки футболісток студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Спортивні ігри, 4 (18), 106-115. DOI: 10.15391/si.2020-4.10

39. Черненко С.О., Підлужняк О.І., Горбатий А.Ю., Колос О.А. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник: у 2 частинах. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

40. Чхань А.А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки. – Вінниця : ВНТУ, 2017. – 40 с.

41. Шалар О.Г., Якось А.О. Використання інтегральних вправ на уроках волейболу зі старшокласниками // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України // Збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції ЦДПУ імені В. Винниченко. Харків, 2020. 331 с.

42. Шевченко О.О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років / Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2016. - № 2. - С. 132-135.

43. Щепотіна, Н.Ю. (2016). Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15, «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури», 3К 1 (70) 16, 239 – 243.

44. Щепотіна, Н.Ю., & Поліщук, В.М. (2018). Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів

різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 202-227.

45. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. Посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

46. Albert, J., Glickman, M. E., Swartz, T. B., & Koning, R. H. (Eds.). (2017). Handbook of statistical methods and analyses in sports. CRC Press.

47. Böhlke N. New insights in the nature of best practice in elite sport system management exemplified organization of coach education. New Stud Athlet 2017. P. 49–59.

48. Borresen J. and Lambert M.I. The quantification of training load, the training response and the effect on performance. Sports Med 2019. P. 779–795.

49. Efficiency of Technician−Tactical Actions in Competitive Activity of Elite Volleyball Players, 2021. №5. P.34−36.

50. The Ways to Improve the Technical and Physical Training of 17–18 Year-Old Volleyboll Players by Means of Weight Training Exercises // Journal of Pharmaceutical Sciences and Research.2018. P. 2551–2554.

51. Witvrouw, E., Lysens R., Cambier D., Vanderstraeten G., Victor J., Sneyers C., Walravens M. Suprascapular neuropathy in volleyball players. Br J Sports Med. 2020. P. 174 –180.