

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Затірка Володимир Олександрович

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ
ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Особистий підпис –



Володимир ЗАТІРКА

Науковий керівник –
к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

Зав. кафедри –
к. п. н., доцент



Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Затірка Володимир Олександрович. Засоби розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Фізичні здібності є фундаментом для успішного оволодіння технікою і тактикою у волейболі, особливо на етапі загальної середньої освіти, коли відбувається активний фізичний розвиток учнів. У процесі занять у спортивній секції з волейболу важливо застосовувати різноманітні засоби фізичної підготовки, адаптовані до вікових та індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Ефективність розвитку фізичних якостей забезпечується поєднанням загальнофізичних і спеціальних вправ, поступовим ускладненням навантаження, використанням ігрових та змагальних методів, а також системним контролем за рівнем фізичної підготовленості учнів. Науково обґрунтований підхід до вибору засобів фізичного розвитку дозволяє вчителям і тренерам покращувати спортивні результати, формувати у здобувачів освіти стійкий інтерес до занять волейболом, мотивацію до здорового способу життя та навички саморозвитку.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (100 найменувань). Робота проілюстрована 9 таблицями. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок.

Ключові слова: фізичні здібності, фізична підготовка, волейбол, фізична культура і спорт, учні 10-11 класів, середня освіта, спортивна секція, витривалість, сила, швидкість, координація.

ABSTRACT

Zatirka Volodymyr. Means of developing physical abilities of students of complete general secondary education who are engaged in the volleyball sports section.

Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 - Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 - Secondary education (Physical culture). State institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

Physical abilities are the foundation for successful mastering of volleyball techniques and tactics, especially at the stage of general secondary education, when students are actively developing physically. During classes in the volleyball sports section, it is important to use various means of physical training adapted to the age and individual characteristics of students. The effectiveness of the development of physical qualities is ensured by a combination of general physical and special exercises, gradual complication of the load, the use of game and competitive methods, as well as systematic control over the level of physical fitness of students. A scientifically based approach to the selection of means of physical development allows teachers and coaches to improve sports results, form in students a stable interest in volleyball, motivation for a healthy lifestyle and self-development skills.

Structure of the work: the work consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of sources used (100 items). The work is illustrated with 9 tables. The total volume of the work is 86 pages.

Keywords: physical abilities, physical training, volleyball, physical culture and sports, students of 10-11 grades, secondary education, sports section, endurance, strength, speed, coordination.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ	9
1.1. Поняття фізичних здібностей та їх класифікація в контексті спортивної підготовки.....	9
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти	13
1.3. Специфіка волейболу як засобу розвитку основних фізичних якостей учнів	18
Висновки до розділу 1	26
Розділ II. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	31
2.2. Організація дослідження	35
Розділ III. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ	34
3.1 Діагностика рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу	34
3.2 Засоби та методи розвитку фізичних здібностей у процесі тренувань з волейболу	48
3.3 Комплексна програма розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу.	58
Висновки до розділу 3	64
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Розвиток фізичних здібностей здобувачів загальної середньої освіти посідає важливе місце в системі фізичного виховання, оскільки саме в шкільному віці закладаються основи фізичного здоров'я, рухової підготовленості та стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У сучасних умовах зниження рівня рухової активності дітей та підлітків, поширення малорухливого способу життя, збільшення навчального навантаження та часу, проведеного за цифровими пристроями, проблема цілеспрямованого розвитку фізичних здібностей набуває особливої актуальності.

Нормативно-правові засади фізичного виховання в Україні визначають пріоритетність зміцнення здоров'я дітей, формування в них потреби у систематичній руховій активності та всебічного фізичного розвитку. Зокрема, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» наголошує на необхідності створення умов для гармонійного розвитку особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості та залучення молоді до активних занять спортом. У цьому контексті спортивні секції в закладах освіти виступають не лише засобом організації змістовного дозвілля, а й ефективним педагогічним середовищем для розвитку основних фізичних якостей здобувачів освіти.

Особливе місце серед видів спортивної діяльності займає волейбол, який поєднує значний оздоровчий, виховний і прикладний потенціал. Цей вид спорту сприяє розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості, а також формує вміння працювати в команді, відповідальність, дисциплінованість і здатність до швидкого прийняття рішень в умовах змінної ігрової ситуації. Заняття волейболом позитивно впливають на функціональний стан організму школярів, підвищують їх працездатність і сприяють профілактиці гіподинамії.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового обґрунтування ефективних засобів розвитку фізичних здібностей здобувачів

загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. Вивчення цього питання дає змогу вдосконалити зміст і структуру навчально-тренувального процесу, підвищити його результативність та забезпечити оптимальні умови для гармонійного фізичного розвитку школярів. Саме тому проблема розвитку фізичних здібностей учнів у процесі занять волейболом є важливим напрямом сучасних науково-педагогічних досліджень. До розроблення окремих аспектів зазначеної проблематики зверталися вітчизняні та зарубіжні вчені, зокрема: А. Кошура, Г. Олефір, О. Прекурат, М. Тимчик, О. Хомич, П. Шкуратюк та ін. Разом із цим виникає потреба в конкретизації проблеми наукового пошуку.

Актуальність проблеми наукового пошуку обґрунтовує вибір теми кваліфікаційної роботи: «Засоби розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу».

Об'єкт дослідження: процес позаурочної роботи з фізичного виховання.

Предмет дослідження: засоби розвитку фізичних здібностей здобувачів повної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати засоби розвитку фізичних здібностей учнів 10-11 класів, що займаються в спортивній секції з волейболу, а також вплив тренувальних занять на їхні загальні фізичні якості, такі як швидкість, сила, витривалість, координація та гнучкість.

Завдання дослідження:

1) визначити поняття «фізичні здібності» у контексті занять волейболом; проаналізувати основні компоненти фізичної підготовленості та їх значення для здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу;

2) обґрунтувати підходи та засоби розвитку фізичних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються волейболом;

3) провести констатуючий експеримент з метою виявлення рівня розвитку фізичних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, які відвідують волейбольну секцію;

4) розробити та обґрунтувати програму розвитку фізичних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що розвиток фізичних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, буде ефективнішим за умови, якщо:

– навчально-тренувальний процес буде спрямований на розвиток провідних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості), які мають вирішальне значення для результативності гри у волейбол, із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей здобувачів;

– у процесі підготовки будуть цілеспрямовано використовуватися спеціальні фізичні вправи, ігрові методики, стрибкові комплекси, елементи кругового та функціонального тренінгу, що відповідають структурі змагальної діяльності у волейболі, а організація тренувального процесу включатиме диференційований підхід до добору засобів розвитку фізичних здібностей, залежно від рівня фізичної підготовленості, ігрового амплуа та рухового потенціалу кожного здобувача.

Наукова новизна дослідження: розроблено методичний підхід до застосування сучасних засобів і методів розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, з урахуванням ігрового амплуа, рівня індивідуальної фізичної підготовленості та психофізіологічних особливостей учнів; обґрунтовано ефективність використання диференційованих тренувальних засобів для цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей, що визначають успішність ігрової діяльності у волейболі.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні й доповненні наукових уявлень про структуру фізичних здібностей, провідних для волейболу,

та особливості їх розвитку в учнів підліткового віку; систематизовано принципи побудови фізичної підготовки з урахуванням вікових, статевих, психофізіологічних характеристик та рівня підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти.

Практична значимість дослідження полягає в розробці програми розвитку фізичних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, яка може бути використана у процесі секційної підготовки з волейболу. Отримані результати можуть бути впроваджені в практику роботи вчителів фізичної культури, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, у професійній підготовці здобувачів вищої освіти, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців галузі фізичної культури і спорту.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на VII Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», (17-18 квітня 2025 р., м. Полтава – Лубни).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота загальним обсягом 86 сторінок (основний зміст 69 сторінок) складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (100 найменувань).

Розділ I.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

1.1. Поняття фізичних здібностей та їх класифікація в контексті спортивної підготовки

Фізичні здібності є важливою складовою загального фізичного розвитку людини та виступають основою ефективної рухової діяльності. Вони визначають потенційні можливості організму виконувати різноманітні рухові дії, адаптуватися до фізичних навантажень та досягати високих результатів у спортивній діяльності. Розвиток фізичних здібностей є одним із ключових завдань навчально-тренувального процесу, оскільки саме вони забезпечують формування фізичної підготовленості, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я учнів. У сучасній теорії фізичного виховання фізичні здібності розглядаються як важливий фактор підвищення ефективності занять спортом, зокрема у командних ігрових видах спорту, таких як волейбол.

У науковій літературі поняття «фізичні здібності» трактують як індивідуальні морфофункціональні властивості організму людини, що забезпечують можливість виконання різноманітних рухових дій із певною ефективністю. Фізичні здібності проявляються у процесі рухової активності та відображають рівень розвитку фізичних якостей, які визначають можливості людини виконувати фізичну роботу. На думку дослідників, фізичні здібності формуються на основі природних задатків, але їх рівень значною мірою залежить від умов навчання, тренування та способу життя. Саме систематична рухова діяльність і цілеспрямовані тренувальні впливи забезпечують розвиток та вдосконалення фізичних здібностей у процесі фізичного виховання [21].

У сучасній теорії фізичної культури фізичні здібності розглядаються у взаємозв'язку з фізичними якостями, які виступають їх зовнішнім проявом.

Фізичні здібності характеризують потенційні можливості організму, тоді як фізичні якості відображають рівень їх реалізації у конкретній руховій діяльності. До основних фізичних якостей, які визначають структуру фізичних здібностей, відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності. Вони формуються в результаті взаємодії спадкових факторів та систематичних тренувальних впливів, що дозволяє поступово підвищувати рівень фізичної підготовленості людини [32].

Наукові дослідження свідчать, що фізичні здібності мають складну структуру та проявляються у різних формах рухової діяльності. Вони включають сукупність функціональних можливостей організму, що забезпечують ефективне виконання рухів, а також здатність до адаптації до фізичних навантажень різної інтенсивності. Зокрема, у дослідженнях підкреслюється, що систематичні заняття спортом сприяють гармонійному розвитку фізичних здібностей, покращенню функціонального стану організму та підвищенню рівня здоров'я [12].

Особливе значення розвиток фізичних здібностей має у процесі підготовки учнів, які займаються волейболом. Волейбол належить до складнокоординаційних ігрових видів спорту, у яких результативність діяльності спортсмена значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісних, силових і координаційних здібностей. Як зазначає О. Борисов, ефективність виконання технічних елементів волейболу – подачі, передачі, нападаючого удару та блокування – безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку фізичних здібностей спортсмена. Саме вони забезпечують швидкість переміщення на майданчику, точність виконання рухів та здатність виконувати технічні дії у складних ігрових ситуаціях [10].

У дослідженнях Р. Бойчука підкреслюється, що важливу роль у підготовці юних волейболістів відіграють координаційні здібності, які забезпечують точність, узгодженість та своєчасність рухових дій. Високий рівень координаційних здібностей сприяє швидкому засвоєнню технічних елементів гри, удосконаленню рухових навичок та підвищенню ефективності ігрової

діяльності. Крім того, координаційні здібності є важливим фактором відбору дітей для занять волейболом, оскільки вони визначають потенційні можливості спортсмена у засвоєнні складних рухових дій [8].

Враховуючи наукові підходи до трактування фізичних здібностей, у сучасній теорії фізичного виховання їх класифікують за характером прояву у руховій діяльності. Найбільш поширеною є класифікація, відповідно до якої фізичні здібності поділяються на основні та спеціальні.

До основних фізичних здібностей належать:

1) силові здібності (є важливою передумовою ефективного виконання технічних елементів гри);

2) швидкісні здібності (визначають здатність організму виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу; у волейболі вони проявляються у швидкості реакції на ігрову ситуацію, швидкості переміщення по майданчику та швидкості виконання технічних дій);

3) витривалість (для волейболістів важливою є спеціальна ігрова витривалість, яка забезпечує збереження високої працездатності протягом усього матчу);

4) гнучкість (визначає амплітуду рухів у суглобах та еластичність м'язово-зв'язкового апарату; у волейболі вона сприяє виконанню складних технічних дій, підвищує ефективність рухів та знижує ризик травм.

5) координаційні здібності (забезпечують узгодженість, точність і ритмічність рухових дій; вони мають особливе значення у волейболі, оскільки гра потребує швидкого прийняття рішень, точного виконання передач та складних рухових комбінацій);

Поряд із базовими фізичними здібностями у спортивній практиці виділяють також комплексні фізичні здібності, які поєднують у собі кілька компонентів фізичної підготовленості. До них належать швидкісно-силові здібності, силова витривалість та швидкісна витривалість. У волейболі особливе значення мають саме швидкісно-силові здібності, які забезпечують ефективність стрибків, нападаючих ударів і блокування. За даними досліджень

В. Гамалія та І. Синіговця, розвиток швидко-силових здібностей є одним із пріоритетних [15].

Крім того, у спортивній підготовці виділяють спеціальні фізичні здібності, які формуються під впливом специфічних умов певного виду спорту. Для волейболу такими здібностями є стрибучість, швидкість реакції, здатність до швидкого переміщення по майданчику та точність рухових дій. Розвиток цих здібностей забезпечує ефективність ігрової діяльності спортсменів та підвищує їх спортивну майстерність.

Таким чином, фізичні здібності є складною системою морфофункціональних властивостей організму. Вони формуються під впливом як спадкових факторів, так і цілеспрямованого тренувального процесу. У сучасній теорії фізичного виховання фізичні здібності класифікують на основні, комплексні та спеціальні, що дозволяє враховувати специфіку підготовки спортсменів у різних видах спорту. Отже, розвиток фізичних здібностей є важливим завданням навчально-тренувального процесу учнів, які займаються волейболом. Рівень їх розвитку визначає ефективність виконання технічних і тактичних дій, сприяє підвищенню спортивної майстерності та забезпечує гармонійний фізичний розвиток молоді. Саме тому науково обґрунтований підхід до формування та вдосконалення фізичних здібностей є необхідною умовою підготовки учнів-волейболістів у системі фізичного виховання.

Фізичні здібності є важливим компонентом фізичної підготовленості людини, що визначає ефективність виконання рухової діяльності та рівень адаптації організму до фізичних навантажень. Вони формуються на основі природних задатків і розвиваються під впливом систематичних занять фізичними вправами та цілеспрямованого навчально-тренувального процесу. У сучасній теорії фізичного виховання фізичні здібності розглядаються як сукупність морфофункціональних властивостей організму, що проявляються у вигляді основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей.

Вони класифікуються на основні, комплексні та спеціальні, що дозволяє враховувати специфіку рухової діяльності у різних видах спорту. У структурі спортивної підготовки фізичні здібності виконують фундаментальну роль, оскільки саме вони забезпечують основу для формування технічних та тактичних умінь спортсменів. Особливого значення розвиток фізичних здібностей набуває у процесі занять волейболом, де результативність ігрової діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних можливостей спортсменів. Саме ці здібності забезпечують ефективне виконання технічних елементів гри, швидкість переміщення на майданчику та точність виконання ігрових дій.

Таким чином, розвиток фізичних здібностей є необхідною передумовою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, які займаються волейболом. Їх цілеспрямоване формування у процесі навчально-тренувальних занять сприяє підвищенню спортивної майстерності, зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку школярів.

1.2. Вікові особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти

Фізичний розвиток здобувачів повної загальної середньої освіти є складним біологічним і соціально зумовленим процесом, що характеризується поступовими морфологічними, функціональними та психофізіологічними змінами організму. Віковий період розглядається науковцями як один із найбільш сприятливих етапів для розвитку фізичних здібностей та формування рухових навичок. Фізичний розвиток розглядається як процес кількісних і якісних змін морфофункціональних характеристик організму людини, що відбуваються під впливом спадкових факторів, умов середовища та рівня рухової активності. Він відображає ступінь біологічної зрілості організму та визначає його функціональні можливості у процесі виконання різних видів рухової діяльності. У контексті фізичного виховання школярів фізичний

розвиток виступає важливим показником, який характеризує рівень здоров'я, працездатності та адаптаційних можливостей організму [45].

Вікові особливості фізичного розвитку учнів пов'язані насамперед із нерівномірністю темпів росту та дозрівання організму. У період підліткового та юнацького віку відбувається інтенсивний ріст довжини тіла, збільшення маси тіла, формування м'язової системи та вдосконалення функціонування внутрішніх органів. Ці процеси супроводжуються активною перебудовою нейрогуморальної регуляції та підвищенням функціональної активності центральної нервової системи. У зазначений період значно підвищується здатність організму до засвоєння нових рухових дій та розвитку фізичних якостей [32].

Згідно з науковими дослідженнями у галузі теорії та методики фізичного виховання, одним із характерних проявів вікового розвитку є наявність так званих сенситивних періодів, тобто вікових етапів, у межах яких організм найбільш чутливий до розвитку певних фізичних здібностей. Врахування таких періодів дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу та забезпечити оптимальні умови для розвитку фізичної підготовленості учнів. У старшому шкільному віці найбільш сприятливими є умови для розвитку швидко-силових здібностей, координації рухів та спеціальної витривалості [55].

Морфологічні зміни, що відбуваються у період навчання у закладах повної загальної середньої освіти, характеризуються активним ростом кісткової системи, збільшенням м'язової маси та удосконаленням структури опорно-рухового апарату. У цей період значно підвищується міцність кісткової тканини, розвиваються м'язові волокна та збільшується їх функціональна здатність до скорочення. Формуються більш досконалі механізми нервово-м'язової координації, що сприяє підвищенню точності, швидкості та узгодженості рухових дій.

У підлітковому та юнацькому віці спостерігається збільшення життєвої ємності легень, підвищення ударного об'єму серця та покращення показників

кровообігу. Ці зміни сприяють підвищенню витривалості організму та забезпечують більш ефективне постачання тканин киснем під час виконання фізичних навантажень. У результаті зростає загальна фізична працездатність та здатність організму до тривалої м'язової діяльності [61].

У контексті організації фізичного виховання важливим є врахування того, що у період інтенсивного росту організму функціональні системи ще не досягають повної зрілості. Це обумовлює необхідність раціонального дозування фізичних навантажень та використання педагогічно обґрунтованих методів тренування. Надмірні або невідповідні віковим можливостям фізичні навантаження можуть негативно впливати на стан здоров'я учнів та призводити до перевтоми або травматизму. Організація навчально-тренувального процесу повинна базуватися на принципах поступовості, систематичності та індивідуалізації.

Особливого значення вікові особливості фізичного розвитку набувають у процесі занять спортивними іграми. Волейбол - один із найпоширеніших ігрових видів спорту. Процес фізичної підготовки волейболістів повинен здійснюватися з урахуванням вікових можливостей організму та закономірностей його розвитку [47].

Важливу роль у фізичному розвитку учнів відіграє також розвиток швидко-силових здібностей, які забезпечують виконання стрибкових дій, швидке переміщення по майданчику та ефективне виконання ігрових прийомів. Дослідження у сфері спортивної підготовки свідчать, що найбільш сприятливим періодом для розвитку цих здібностей є старший підлітковий та юнацький вік, коли спостерігається активне формування м'язової системи та підвищення функціональних можливостей організму [67].

Таким чином, вікові особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти визначають специфіку організації навчально-тренувального процесу та вибору засобів фізичної підготовки. Урахування закономірностей росту та розвитку організму дозволяє оптимізувати процес

фізичного виховання, забезпечити ефективний розвиток фізичних здібностей та створити сприятливі умови для зміцнення здоров'я учнів.

Значну увагу у наукових дослідженнях приділяють закономірностям розвитку фізичних здібностей у шкільному віці. У науково-методичних працях підкреслюється, що важливим компонентом фізичного розвитку учнів є формування швидкісно-силових здібностей. Такі здібності забезпечують виконання більшості рухових дій у спортивних іграх, включаючи швидкі переміщення, стрибкові дії та виконання ударних рухів. Дослідження показують, що у підлітковому віці спостерігається значне підвищення сили м'язів та швидкості їх скорочення, що створює сприятливі передумови для розвитку швидкісно-силових якостей. У зв'язку з цим у системі підготовки волейболістів значна увага приділяється вправам, спрямованим на розвиток стрибучості, вибухової сили та швидкості рухів [67].

У контексті занять волейболом важливу роль відіграє розвиток спеціальної витривалості, яка характеризує здатність спортсмена виконувати інтенсивні рухові дії протягом тривалого часу без значного зниження їх ефективності. Крім того, у процесі фізичного розвитку важливе значення має формування координаційних здібностей, які забезпечують точність, узгодженість та ритмічність рухових дій [57].

У науковій літературі зазначається, що розвиток фізичних здібностей у шкільному віці повинен здійснюватися на основі принципу комплексності, який передбачає одночасний розвиток різних фізичних якостей. Такий підхід дозволяє забезпечити гармонійний фізичний розвиток учнів та створити сприятливі умови для формування високого рівня фізичної підготовленості. Комплексний розвиток фізичних здібностей сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню стану здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Особливу увагу у процесі фізичного виховання слід приділяти індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Темпи фізичного розвитку учнів можуть значно відрізнятися залежно від індивідуальних особливостей

організму, рівня фізичної підготовленості та умов навчання. Індивідуалізація фізичних навантажень дозволяє враховувати функціональні можливості організму кожного учня та забезпечувати оптимальні умови для розвитку його фізичних здібностей.

Важливим фактором фізичного розвитку школярів є також систематичність занять фізичною культурою та спортом. Регулярна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану організму та підвищенню рівня фізичної підготовленості. У процесі занять спортивними іграми учні не лише розвивають фізичні здібності, але й формують важливі соціальні та психологічні якості, такі як дисциплінованість, відповідальність, здатність до співпраці та вміння працювати в команді.

У навчально-методичній літературі підкреслюється, що ефективність фізичного виховання школярів значною мірою залежить від правильної організації спортивно-масової роботи у закладах освіти. Важливими складовими такої роботи є проведення спортивних секцій, змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів та популяризація здорового способу життя серед учнівської молоді, що сприяє підвищенню рівня рухової активності учнів та формуванню у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою [22].

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що вікові особливості фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти мають важливе значення для організації навчально-тренувального процесу. Урахування закономірностей росту та розвитку організму дозволяє ефективно планувати фізичні навантаження, добирати оптимальні засоби і методи фізичної підготовки та створювати сприятливі умови для гармонійного розвитку фізичних здібностей учнів. Особливого значення це набуває у процесі занять волейболом, де рівень розвитку фізичних здібностей безпосередньо впливає на ефективність технічної та тактичної підготовки спортсменів.

Таким чином, урахування вікових особливостей фізичного розвитку учнів є необхідною умовою підвищення ефективності фізичного виховання та

спортивної підготовки. Раціональне поєднання засобів фізичної культури, систематичність занять та індивідуальний підхід до організації навчально-тренувального процесу сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, зміцненню їх здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

1.3. Специфіка волейболу як засобу розвитку основних фізичних якостей учнів

Специфіка волейболу як засобу фізичного розвитку полягає в тому, що рухова діяльність учнів у процесі гри включає різноманітні за структурою та інтенсивністю дії: короткочасні прискорення, переміщення в різних напрямках, зупинки, стрибки, передачі м'яча, нападаючі удари, блокування та захисні дії.

У наукових працях В. Синіговця, І. Синіговця, В. Борисенка підкреслюється, що розвиток рухових якостей учнів середнього шкільного віку в процесі занять волейболом повинен здійснюватися на основі попередньої діагностики рівня їх фізичного розвитку, стану здоров'я, анатомо-фізіологічних, психологічних та соціальних чинників. Такий підхід дає можливість більш об'єктивно визначити вихідний рівень підготовленості учнів і відповідно до нього добирати засоби та методи навчально-тренувального впливу [69]. З огляду на це, волейбол слід розглядати не лише як ефективний засіб загального фізичного розвитку, а й як педагогічно керований процес, що потребує індивідуалізації та наукового обґрунтування.

Особливої уваги в процесі занять волейболом набуває розвиток швидкісно-силових якостей. Саме вони забезпечують ефективність виконання стрибкових ігрових елементів, зокрема нападаючого удару, блокування, подачі в стрибку, швидкого старту та переміщення по майданчику. Водночас важливе значення мають координаційні здібності, оскільки техніка волейболу вимагає точності

рухів, узгодженості роботи рук і ніг, здатності швидко орієнтуватися в просторі та оперативно перебудовувати рухові дії відповідно до ігрової ситуації. Розвиток цих якостей у підлітковому віці є особливо доцільним, оскільки саме в цей період організм має високі потенційні можливості до вдосконалення координації, швидкості реакції та рухової пам'яті.

Як зазначає Е. Довгопол, розвиток фізичних якостей школярів-волейболістів на різних вікових етапах є однією з ключових умов ефективної спортивної підготовки та потребує постійного вдосконалення відповідно до вікових, фізіологічних і психологічних особливостей організму. Науковець наголошує, що рівень розвитку спеціальних фізичних якостей безпосередньо впливає на успішність оволодіння техніко-тактичними діями: що вищий рівень розвитку фізичних здібностей, то швидше й ефективніше відбувається засвоєння основ техніки і тактики гри. У зв'язку з цим побудова навчально-тренувального процесу у волейболі повинна базуватися на принципах програмування та моделювання, передбачати раціональний розподіл тренувального навантаження, урахування рівня підготовленості учнів та добір специфічних і неспецифічних засобів підготовки [22, с. 50].

Отже, специфіка волейболу як засобу розвитку фізичних якостей полягає у його комплексному впливі на організм школярів та органічному поєднанні загальної і спеціальної фізичної підготовки. Систематичні заняття цим видом спорту сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, удосконаленню рухової координації, зміцненню функціональних систем організму та підвищенню загальної працездатності учнів. Крім того, волейбол є ефективним засобом профілактики гіподинамії, формування правильної постави та розвитку навичок раціональної рухової діяльності.

Наукові позиції І. Бейгул, О. Шишкіної, В. Гацури засвідчують, що ефективність ігрової діяльності у волейболі значною мірою визначається рівнем фізичної підготовленості спортсменів. Автори підкреслюють, що висока рухова активність волейболістів, необхідність багаторазового виконання стрибкових дій, технічних прийомів та тактичних комбінацій упродовж гри або серії ігор

потребують належного розвитку сили, швидкості, витривалості та координації. Основне завдання фізичної підготовки полягає у поступовому підвищенні функціональних можливостей організму, що створює підґрунтя для зростання спеціальної працездатності та досягнення високої ефективності змагальної діяльності [3, с. 29].

Водночас волейбол має значний виховний потенціал. Участь у тренуваннях і змаганнях сприяє формуванню в учнів дисциплінованості, організованості, відповідальності, наполегливості, емоційної стійкості та вміння працювати в команді. На відміну від індивідуальних видів спорту, волейбол передбачає постійну взаємодію між гравцями, що позитивно впливає на розвиток соціальних навичок, комунікативної культури та здатності до колективного прийняття рішень.

На думку В. Костюкевича, така єдність забезпечує гармонійний розвиток організму спортсмена та формує необхідні передумови для підвищення спеціальної працездатності. Для волейболістів особливого значення набувають швидко-силові здібності, координація, швидкість реагування та здатність до багаторазового виконання інтенсивних рухових дій в умовах обмеженого часу і простору [35]. Саме тому зміст занять з волейболу має передбачати цілеспрямований розвиток тих фізичних якостей, які забезпечують ефективність виконання ігрових дій та успішність техніко-тактичної підготовки.

Узагальнення наукових джерел і власні педагогічні спостереження дають підстави визначити основні особливості розвитку фізичних здібностей здобувачів середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. До них належать: по-перше, переважний розвиток швидко-силових якостей і координаційних здібностей як базових компонентів ігрової діяльності; по-друге, удосконалення функціональних можливостей організму та підвищення загальної і спеціальної працездатності; по-третє, формування здатності до командної взаємодії, соціальної адаптації та психологічної стійкості; по-четверте, необхідність індивідуалізації тренувального процесу з урахуванням вікових, фізіологічних та особистісних особливостей учнів.

Таким чином, волейбол є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей учнів середньої школи, оскільки забезпечує комплексний вплив на фізичну, функціональну та особистісну сфери розвитку школярів. Його специфіка визначається поєднанням інтенсивної рухової діяльності, техніко-тактичної спрямованості, високих вимог до координації та швидкості реагування, а також значним виховним потенціалом. Ефективність використання волейболу в системі фізичного виховання залежить від науково обґрунтованого планування навчально-тренувального процесу, оптимального дозування навантаження та врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

Важливою особливістю волейболу як засобу фізичного розвитку є його позитивний вплив на функціональний стан організму учнів. У процесі систематичних тренувань підвищується рівень фізичної працездатності, зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи, удосконалюється діяльність опорно-рухового апарату. Дослідження свідчать, що регулярні заняття волейболом сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості учнів, покращенню їх рухових можливостей та зміцненню здоров'я [34].

Науковці зазначають, що у процесі занять волейболом формується широкий спектр фізичних здібностей, які мають важливе значення для розвитку особистості школярів. До них належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація рухів. Розвиток цих здібностей відбувається у результаті виконання спеціально підібраних фізичних вправ та ігрових дій, які спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів. При цьому важливим є поєднання загальної фізичної підготовки із розвитком спеціальних рухових навичок, що забезпечує підвищення ефективності навчально-тренувального процесу [57].

Особливе значення у волейболі має розвиток швидкісно-силових здібностей, які забезпечують ефективність виконання більшості технічних елементів гри. Нападаючий удар, блокування та подача м'яча вимагають від спортсменів високого рівня вибухової сили та швидкості рухів. У зв'язку з цим у процесі фізичної підготовки волейболістів широко застосовуються вправи,

спрямовані на розвиток стрибучості, сили м'язів нижніх кінцівок та швидкості переміщення на майданчику. Саме ці фізичні якості значною мірою визначають результативність ігрових дій та успішність виступів у змагальній діяльності [55].

Разом із тим у процесі занять волейболом важливу роль відіграє розвиток координаційних здібностей. Координація рухів забезпечує точність виконання передач м'яча, своєчасність переміщень на майданчику та ефективність взаємодії між гравцями команди. У спортивних іграх, де ігрова ситуація постійно змінюється, здатність швидко адаптуватися до нових умов є важливим фактором успішності спортсменів. Саме тому розвиток координації розглядається як один із ключових компонентів фізичної підготовки волейболістів.

У наукових дослідженнях також підкреслюється тісний взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю спортсменів. Зокрема, встановлено, що рівень розвитку фізичних здібностей значною мірою впливає на ефективність виконання технічних елементів гри. Високий рівень швидкісно-силових якостей та координації сприяє більш швидкому засвоєнню техніки передач м'яча, нападаючих ударів та блокування. Таким чином, фізична підготовка є важливою передумовою формування технічної майстерності волейболістів [36].

Крім того, заняття волейболом мають значний виховний потенціал. У процесі командної гри учні навчаються взаємодіяти з партнерами, приймати колективні рішення та відповідати за результат спільної діяльності. Формування таких якостей, як дисциплінованість, відповідальність, наполегливість та здатність працювати в команді, є важливим аспектом виховної функції фізичної культури та спорту.

У науково-методичних працях також наголошується на важливості правильної організації спортивно-масової роботи у закладах освіти. Проведення спортивних секцій, турнірів, змагань та інших фізкультурно-оздоровчих заходів сприяє популяризації фізичної культури серед учнів та формуванню у них позитивного ставлення до активного способу життя. Волейбол у цьому контексті виступає одним із найбільш ефективних засобів залучення школярів до систематичних занять спортом [59].

Як видно з таблиці 1.1, ефективність ігрової діяльності у волейболі значною мірою залежить від комплексного розвитку фізичних якостей спортсменів. Зокрема, швидкісно-силові здібності визначають результативність стрибкових дій, координаційні здібності забезпечують точність виконання технічних елементів, а витривалість дозволяє підтримувати високу працездатність протягом усього ігрового процесу. Саме тому у процесі підготовки учнів-волейболістів важливо поєднувати засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки, що сприяє гармонійному розвитку організму та підвищенню ефективності техніко-тактичних дій у грі.

Таблиця 1.1

Фізичні якості та їх прояв у волейболі

<i>Фізична якість</i>	<i>Характеристика якості</i>	<i>Прояв у волейболі</i>	<i>Приклади вправ для розвитку</i>
<i>Швидкість</i>	Здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу, швидко реагувати на зовнішні подразники	швидке переміщення по майданчику; реакція на подачу або атаку суперника; швидкість виконання передач і прийомів	стартові ривки на 5–10 м; вправи на швидкість реакції; естафети; переміщення приставними кроками

Продовження табл. 1.1

<i>Сила</i>	Здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль	виконання нападаючого удару; блокування; силова подача; стійкість у боротьбі за м'яч	присідання, випадки; вправи з власною вагою; вправи з медболами; силові вправи для м'язів плечового пояса
<i>Швидкісно-силові здібності (вибухова сила)</i>	Здатність проявляти значну силу за короткий проміжок часу	стрибки під час нападаючого удару та блокування; різкі стартові переміщення; потужні подачі	стрибки вгору; багатоскоки; стрибки через перешкоди; вправи на розвиток стрибучості
<i>Витривалість</i>	Здатність організму тривалий час виконувати фізичну роботу без значного зниження ефективності	підтримання високої працездатності протягом гри; швидке відновлення між ігровими епізодами; збереження точності технічних дій	біг середньої інтенсивності; інтервальні тренування; ігрові вправи тривалої дії

Продовження табл. 1.1

<p><i>Координація (спритність)</i></p>	<p>Здатність точно та узгоджено виконувати складні рухові дії</p>	<p>точність передач м'яча; узгодженість рухів під час прийому і передачі; швидке переключення між діями</p>	<p>вправи з м'ячами; ігрові координаційні вправи; вправи на рівновагу; комбіновані рухові завдання</p>
<p><i>Гнучкість</i></p>	<p>Здатність виконувати рухи з великою амплітудою у суглобах</p>	<p>виконання складних технічних дій; зниження ризику травм; ефективне виконання атакувальних та захисних рухів</p>	<p>вправи на розтягування; динамічна та статична розтяжка</p>

Таблиця 1.1 конкретизує зміст поняття фізичні здібності саме у волейболі. У теоретичній частині фізичні здібності описуються як інтегральні можливості організму, але для практики секційної роботи важливо бачити, як саме вони проявляються у специфічних умовах гри. Таблиця переводить загальні категорії (швидкість, сила, витривалість, координація, гнучкість) у функціонально-ігрові прояви: реакція на подачу, стрибок під атаку/блок, переміщення, точність передач. Це забезпечує зв'язок між теорією та реальною діяльністю учня-волейболіста. Забезпечує зв'язок між фізичними якостями і техніко-тактичною підготовкою. Оскільки мета секційних занять — не ізольований розвиток сили чи швидкості, а підвищення ефективності ігрових дій, таблиця показує причинно-наслідкові зв'язки. Формує основу для відбору засобів розвитку у наступних розділах роботи. Ваша тема акцентує саме на засобах розвитку

фізичних здібностей. Таблиця виконує роль структурно-логічної моделі добору вправ. Це дозволяє надалі методично коректно обґрунтувати, чому в програмі секції використовуються саме ті чи інші вправи (пліометрика, ривки, естафети, вправи з м'ячем на координацію, інтервальні навантаження, розтягування тощо), і як вони пов'язані з потребами гри. Підсилює вимогу комплексності та педагогічного контролю. Волейбол потребує одночасного прояву кількох якостей, тому таблиця показує, що підготовка має бути комплексною, а не однобічною (наприклад, лише стрибучість). Окрім того, структура таблиці зручна для організації педагогічного контролю: за кожною якістю можна підібрати контрольні тести та критерії оцінювання (швидкість переміщень, стрибкові показники, витривалість, координаційні тести), що напряду відповідає ідеї науково обґрунтованого тренувального процесу.

Забезпечує практичну цінність для вчителя/тренера секції. Для закладу освіти важливо, щоб теоретичні положення мали прикладний вихід. Отже, таблиця 1.1 у межах вашої теми виконує подвійну функцію: науково-обґрунтовувальну (пояснює, які якості є визначальними у волейболі та чому), методично-проектувальну (задає логіку добору засобів і вправ для розвитку фізичних здібностей школярів у секції).

Отже, волейбол є ефективним педагогічним засобом розвитку фізичних здібностей школярів, який поєднує фізичний, психологічний та соціальний аспекти розвитку особистості. Використання цього виду спорту у процесі фізичного виховання дозволяє забезпечити комплексний розвиток учнів, підвищити їх рухову активність та сформувати стійку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом.

Висновки до розділу 1

Фізичні здібності у сучасній теорії фізичного виховання розглядаються як інтегральна система морфофункціональних можливостей організму, що забезпечує результативність рухової діяльності та рівень адаптації до фізичних

навантажень. Їх розвиток є базовою передумовою формування фізичної підготовленості, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я здобувачів повної загальної середньої освіти.

Встановлено, що фізичні здібності реалізуються через фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація), а також через комплексні прояви (швидкісно-силові здібності, швидкісна та силова витривалість), що дозволяє науково обґрунтовано структурувати зміст фізичної підготовки учнів-волейболістів, добираючи засоби та методи відповідно до специфіки ігрової діяльності.

Показано, що вікові особливості фізичного розвитку учнів зумовлюють нерівномірність темпів росту й дозрівання організму, а також наявність чутливих періодів щодо розвитку окремих рухових якостей, що обґрунтовує необхідність раціонального дозування навантажень, дотримання принципів поступовості, систематичності та індивідуалізації, а також обов'язкового педагогічного контролю за динамікою фізичної підготовленості.

Обґрунтовано, що волейбол як складнокоординаційний ігровий вид спорту створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних здібностей школярів. Ігрова діяльність у волейболі вимагає одночасного прояву швидкості реакції та переміщень, вибухової сили (стрибучості), спеціальної витривалості та високої координації рухів, що робить цей вид спорту ефективним засобом цілеспрямованого фізичного вдосконалення учнів.

Виявлено тісний взаємозв'язок фізичної та техніко-тактичної підготовленості: рівень розвитку швидкісно-силових і координаційних здібностей істотно впливає на якість виконання подачі, передачі, нападаючого удару й блокування, а також на стабільність технічних дій у змінних ігрових ситуаціях та в умовах дефіциту часу. Доведено, що ефективність навчально-тренувального процесу у шкільній секції з волейболу підвищується за умови поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, застосування спеціалізованих вправ і ігрових завдань, а також попередньої діагностики вихідного рівня фізичних здібностей, що забезпечує цілеспрямований розвиток

пріоритетних для волейболу якостей (швидкісно-силових, координаційних, спеціальної витривалості) і зменшує ризики перевтоми та травматизму.

Узагальнюючи, можна констатувати, що науково обґрунтований розвиток фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, є необхідною умовою підвищення спортивної майстерності, зміцнення здоров'я та гармонійного фізичного розвитку школярів. Зазначене визначає логіку подальших розділів дослідження, спрямованих на обґрунтування організації, методів діагностики та методичних підходів до розвитку фізичних здібностей учнів-волейболістів.

Розділ II.

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети дослідження та розв'язання поставлених наукових завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили системність, об'єктивність і наукову достовірність отриманих результатів. Добір методів здійснювався з урахуванням специфіки досліджуваної проблеми – розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі занять у спортивній секції з волейболу.

До теоретичних методів дослідження належали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки школярів та розвитку фізичних здібностей у спортивних іграх. Опрацювання наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених у галузі теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування, педагогіки та вікової фізіології дозволило уточнити сутність понять «фізичні здібності», «фізична підготовленість», «тренувальний процес у спортивних іграх», а також визначити основні педагогічні підходи до розвитку швидкісних, силових, координаційних і витривалості якостей учнів у процесі занять волейболом. Теоретичний аналіз літературних джерел також сприяв обґрунтуванню вибору методів і засобів розвитку фізичних здібностей, що застосовуються у спортивних секціях.

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження, педагогічний експеримент і педагогічне тестування. Педагогічне спостереження проводилося під час навчально-тренувальних занять у спортивній секції з волейболу. Воно мало на меті вивчення особливостей рухової діяльності учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості, активності під час виконання вправ, а також дотримання техніки виконання волейбольних елементів і дисципліни під час занять. Спостереження здійснювалося систематично за попередньо

визначеними показниками, що дозволило отримати об'єктивну інформацію про організацію тренувального процесу та рівень сформованості основних рухових умінь.

Провідним методом дослідження виступав педагогічний експеримент, який був спрямований на перевірку ефективності використання спеціально підібраних засобів розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі занять у спортивній секції з волейболу. У ході експерименту застосовувалися загальнорозвивальні, спеціальні та ігрові вправи, спрямовані на вдосконалення швидко-силових якостей, координації рухів, витривалості та спритності. Вправи підбиралися з урахуванням вікових, морфофункціональних та індивідуальних особливостей учнів.

Педагогічне тестування використовувалося для кількісної та якісної оцінки рівня розвитку основних фізичних здібностей, необхідних для ефективної гри у волейбол. Тестування дозволило визначити вихідний рівень фізичної підготовленості учнів та простежити динаміку його змін у процесі експериментального впливу.

Для оцінювання фізичних здібностей учнів було використано такі контрольні вправи:

1. Швидкісні здібності визначалися за результатами бігу на 30 м з високого старту.

2. Швидко-силові здібності оцінювалися за допомогою тесту «Стрибок у довжину з місця», що характеризує вибухову силу м'язів нижніх кінцівок, важливу для виконання стрибків у волейболі.

3. Спритність та координаційні здібності визначалися за допомогою тесту «Човниковий біг 4×9 м».

4. Силова витривалість оцінювалася за кількістю піднімань тулуба в сід за 30 секунд.

5. Гнучкість – вимірювалася за допомогою тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи».

Окрім цього, застосовувалися бесіди з учнями та тренером спортивної секції, що дозволило визначити рівень мотивації школярів до занять волейболом, їх ставлення до тренувального процесу та суб'єктивну оцінку власної фізичної підготовленості.

Для обробки результатів дослідження використовувалися методи математичної статистики, зокрема визначення середніх арифметичних величин, стандартного відхилення та порівняння отриманих результатів до і після експерименту. Статистична обробка даних дозволила об'єктивно оцінити динаміку розвитку фізичних здібностей учнів та підтвердити ефективність запропонованих засобів фізичної підготовки.

Розвиток фізичних здібностей учнів у процесі занять волейболом здійснювався шляхом використання комплексу спеціально підібраних засобів, серед яких:

- загальнорозвивальні вправи, спрямовані на гармонійний фізичний розвиток організму;
- спеціальні вправи з волейбольними елементами (передачі, прийоми, подачі, стрибки);
- швидко-силові вправи (стрибкові вправи, багатоскоки, вправи з власною вагою тіла);
- координаційні вправи на узгодженість рухів та орієнтацію у просторі;
- рухливі та навчальні ігри, що моделюють ігрові ситуації у волейболі;
- вправи на розтягування та відновлення після фізичних навантажень.

Застосування комплексу зазначених методів забезпечило всебічне вивчення проблеми розвитку фізичних здібностей учнів, які займаються волейболом, та дозволило отримати достовірні результати дослідження.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2024–2025 навчального року на базі спортивної секції з волейболу закладу загальної середньої освіти. У

педагогічному експерименті брали участь учні старших класів, які систематично відвідували секційні заняття з волейболу та мали медичний допуск до занять фізичною культурою і спортом.

На підготовчому етапі дослідження було здійснено аналіз науково-методичної літератури з проблеми фізичної підготовки школярів у спортивних іграх, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, сформульовано робочу гіпотезу, а також підібрано адекватні методи дослідження. Особлива увага приділялася вивченню сучасних підходів до розвитку фізичних здібностей учнів у процесі занять волейболом.

Констатуючий етап експерименту передбачав визначення вихідного рівня розвитку фізичних здібностей учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу. На цьому етапі проводилося первинне педагогічне тестування, яке дозволило оцінити рівень розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та гнучкості школярів. Отримані результати дали змогу встановити загальний рівень фізичної підготовленості учасників дослідження та визначити основні напрями подальшої роботи.

Для забезпечення об'єктивності результатів дослідження використовувався комплекс методів, серед яких педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та анкетування. У ході дослідження здійснювався систематичний контроль за динамікою розвитку фізичних показників учнів, що дозволило своєчасно коригувати зміст тренувальних занять.

Результати констатуючого етапу стали основою для формувального етапу педагогічного експерименту, під час якого передбачалося впровадження спеціально розробленого комплексу засобів розвитку фізичних здібностей учнів у процесі секційних занять з волейболу. Програма занять включала вправи на розвиток швидкості, сили, координації та витривалості, а також спеціальні вправи, спрямовані на вдосконалення технічних елементів гри.

У процесі експерименту здійснювався систематичний контроль за змінами показників фізичної підготовленості учнів, що дозволило визначити

ефективність застосованих засобів розвитку фізичних здібностей. Порівняння результатів тестування до та після експерименту дало можливість оцінити динаміку розвитку фізичних якостей школярів.

Отримані дані були узагальнені та оброблені за допомогою методів математичної статистики, що підвищило наукову достовірність результатів дослідження. Науковий аналіз результатів експерименту дозволив визначити ефективність використання запропонованих засобів розвитку фізичних здібностей учнів у процесі занять у спортивній секції з волейболу.

У результаті проведеного дослідження було встановлено, що цілеспрямоване використання спеціальних вправ і педагогічно обґрунтованих методів тренування сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів, покращенню їхніх рухових здібностей та створює сприятливі умови для ефективного оволодіння технікою гри у волейбол.

Розділ III.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

3.1 Діагностика рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу

Важливим етапом педагогічного дослідження є визначення вихідного рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. Проведення такої діагностики дозволяє отримати об'єктивну інформацію про стан фізичної підготовленості учнів, визначити рівень розвитку основних рухових якостей, а також встановити вихідні показники для подальшого порівняльного аналізу ефективності впроваджуваних педагогічних засобів.

У теорії та методиці фізичного виховання встановлено, що успішність оволодіння технічними та тактичними елементами гри у волейбол значною мірою залежить від рівня розвитку таких фізичних здібностей, як швидкість, швидкісно-силові якості, спритність, витривалість, координація рухів і гнучкість. Саме ці якості забезпечують ефективне виконання основних ігрових дій: переміщення по майданчику, виконання передач, блокування, подач та атаквальних ударів.

З метою визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів було проведено констатуючий етап педагогічного експерименту, під час якого здійснювалося комплексне тестування фізичних здібностей. Діагностика проводилася у стандартних умовах спортивної зали з дотриманням методичних рекомендацій щодо проведення контрольних випробувань у фізичному вихованні. Перед початком тестування учні виконували розминку, що включала

загальнорозвивальні вправи, легкий біг та вправи на розтягування, що дозволило підготувати організм до виконання фізичних навантажень.

Для визначення рівня розвитку фізичних здібностей було обрано комплекс тестів, які широко застосовуються у практиці фізичного виховання та спортивного тренування. Обрані контрольні вправи дозволяють об'єктивно оцінити розвиток фізичних якостей, що мають найбільше значення для занять волейболом.

Таблиця 3.1

Комплекс тестів для оцінювання рівня розвитку фізичних здібностей учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу

<i>№</i>	<i>Фізична здібність</i>	<i>Назва тесту</i>	<i>Характеристика тесту</i>	<i>Одиниця вимірювання</i>
1	Швидкість	Біг на 30 м з високого старту	Визначає здатність до швидкого переміщення по майданчику	секунди
2	Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	Характеризує вибухову силу м'язів нижніх кінцівок, необхідну для стрибків і блокування	сантиметри
3	Спритність	Човниковий біг 4×9 м	Оцінює здатність швидко змінювати напрямок руху	секунди

Продовження табл. 3.1

4	Силова витривалість	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Визначає витривалість м'язів черевного преса	кількість разів
5	Гнучкість	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Визначає рухливість хребта та тазостегнових суглобів	сантиметри
6	Координаційні здібності	Кидання та ловіння м'яча об стіну за 30 с	Оцінює координацію рухів та швидкість реакції	кількість разів

Застосування даного комплексу тестів дозволило отримати всебічну характеристику фізичної підготовленості учнів, які займаються волейболом. Важливо зазначити, що кожен із запропонованих тестів відображає певну сторону фізичної підготовленості, яка має безпосереднє значення для ефективної ігрової діяльності у волейболі.

Проведення тестування здійснювалося відповідно до єдиної методики, що забезпечило достовірність отриманих результатів. Кожен учень виконував тестові вправи після попереднього пояснення техніки виконання. Для підвищення точності вимірювання результату фіксувалися за допомогою секундоміра, вимірювальної стрічки та спеціальних тестових шкал.

Отримані результати тестування були систематизовані та занесені до протоколів дослідження. Подальший аналіз отриманих даних дозволив визначити середні показники рівня розвитку фізичних здібностей учнів, а також

встановити індивідуальні особливості фізичної підготовленості кожного учасника дослідження.

Аналіз результатів діагностики дав змогу визначити сильні та слабкі сторони фізичної підготовленості учнів, що стало важливим підґрунтям для подальшого планування тренувального процесу. Виявлення початкового рівня розвитку фізичних здібностей дозволило визначити основні напрями вдосконалення фізичної підготовки та обґрунтувати необхідність використання спеціально підібраних засобів розвитку фізичних здібностей у процесі секційних занять з волейболу.

Таким чином, проведена діагностика рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, створила науково обґрунтовану основу для подальшого впровадження експериментальної програми фізичної підготовки. Результати констатуючого етапу педагогічного експерименту дозволили визначити вихідні показники фізичної підготовленості учнів та стали базою для порівняння результатів після реалізації розробленої програми розвитку фізичних здібностей.

Визначення вихідного рівня розвитку фізичних здібностей учнів є важливим етапом наукового дослідження, оскільки дозволяє об'єктивно оцінити стан фізичної підготовленості здобувачів освіти та встановити вихідні показники для подальшого аналізу ефективності педагогічного впливу. У спортивних іграх, зокрема у волейболі, рівень розвитку фізичних здібностей відіграє визначальну роль у формуванні технічних і тактичних умінь, а також у забезпеченні результативності ігрової діяльності.

У процесі гри у волейбол спортсмен постійно виконує різноманітні рухові дії: переміщення по майданчику, стрибки, прийом і передачу м'яча, атаквальні удари та блокування. Ефективність виконання цих елементів значною мірою залежить від рівня розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності та витривалості. Саме тому діагностика зазначених фізичних якостей є необхідною умовою для науково обґрунтованої організації навчально-тренувального процесу.

З метою визначення рівня фізичної підготовленості учнів було проведено констатуючий етап педагогічного експерименту, під час якого здійснювалося комплексне тестування фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. Тестування проводилося у стандартних умовах спортивної зали з дотриманням методичних рекомендацій щодо проведення контрольних випробувань у фізичному вихованні.

Перед початком тестування всі учні виконували підготовчу частину заняття, що включала загальнорозвивальні вправи, легкий біг та вправи на розтягування, що дозволило підготувати організм до виконання фізичних навантажень та забезпечити достовірність результатів тестування.

Після проведення контрольних випробувань результати тестування були систематизовані та проаналізовані. Узагальнені середні показники фізичної підготовленості учнів представлені у таблиці.

Таблиця 3.2

**Середні показники рівня розвитку
фізичних здібностей учнів (констатуючий етап)**

<i>Тест</i>	<i>Середній результат</i>
Біг 30 м	5,1 с
Стрибок у довжину з місця	184 см
Човниковий біг 4×9 м	10,4 с
Піднімання тулуба за 30 с	26 разів
Нахил тулуба вперед	8 см
Кидання та ловіння м'яча за 30 с	21 раз

Аналіз отриманих результатів свідчить, що більшість учнів демонструють середній рівень розвитку фізичних здібностей, що є характерним для школярів, які займаються волейболом на рівні спортивної секції. Найкращі показники спостерігалися у тестах, що характеризують швидкісно-силові здібності, зокрема

у стрибку у довжину з місця, а пояснюється тим, що у процесі гри у волейбол активно використовуються стрибкові дії, що сприяє розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. Водночас дещо нижчі показники були зафіксовані у тестах на гнучкість та координаційні здібності, що свідчить про необхідність цілеспрямованого включення до тренувального процесу спеціальних вправ на розвиток рухливості суглобів та вдосконалення координації рухів.

Після проведення контрольних випробувань результати тестування були систематизовані, узагальнені та піддані детальному аналізу. Узагальнені середні показники рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, подано у таблиці 3.2.

Отримані результати дозволяють оцінити вихідний рівень розвитку основних фізичних здібностей учнів, зокрема швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості. Проведений аналіз є важливим етапом педагогічного дослідження, оскільки саме на основі цих показників можна визначити сильні та слабкі сторони фізичної підготовленості учнів і обґрунтувати необхідність застосування спеціальних засобів розвитку фізичних здібностей у процесі секційних занять з волейболу.

Передусім варто зазначити, що отримані результати свідчать про загалом середній рівень фізичної підготовленості учнів, що є характерним для школярів, які займаються у спортивних секціях без поглибленої спеціалізації. Такий рівень відповідає особливостям фізичного розвитку підлітків і підтверджує необхідність цілеспрямованої організації навчально-тренувального процесу, спрямованого на підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей.

Аналіз результатів бігу на 30 м, який характеризує швидкісні здібності, показав, що середній результат учнів становив 5,1 секунди. Даний показник свідчить про достатній, але не максимальний рівень розвитку швидкісних можливостей школярів. Швидкість є однією з ключових фізичних якостей у волейболі, оскільки більшість ігрових дій пов'язана з швидкою реакцією на зміну ігрової ситуації, оперативним переміщенням по майданчику та миттєвим

виконанням технічних прийомів. У процесі гри спортсмен змушений постійно змінювати напрямок руху, швидко реагувати на передачі м'яча та дії суперника. Саме тому розвиток швидкісних здібностей відіграє важливу роль у формуванні ефективної ігрової діяльності волейболістів.

Середній результат у бігу на 30 метрів свідчить, що учні володіють певним рівнем швидкісної підготовленості, проте існує потенціал для його подальшого вдосконалення. З педагогічної точки зору це обґрунтовує доцільність включення до тренувального процесу спеціальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісної реакції, стартової швидкості та швидкості переміщення. До таких засобів можуть належати короткі ривки, вправи на реакцію на зорові та звукові сигнали, а також ігрові естафети.

Результати тесту стрибок у довжину з місця, який характеризує рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, становили в середньому 184 см. Цей показник можна оцінити як відносно високий порівняно з іншими показниками тестування. Такий результат пояснюється специфікою волейболу як виду спорту, що передбачає значну кількість стрибкових дій під час виконання нападаючого удару, блокування та подачі м'яча. Регулярне виконання таких рухових дій у процесі тренувань сприяє розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що позитивно впливає на результати стрибкових тестів.

Отримані дані підтверджують висновки наукових досліджень, у яких зазначається, що швидкісно-силові здібності є одним із ключових компонентів фізичної підготовки волейболістів. Високий рівень розвитку цих здібностей забезпечує ефективність виконання більшості технічних елементів гри, зокрема нападаючих ударів і блокування. Разом із тим результати тесту свідчать про необхідність подальшого вдосконалення стрибкової підготовки учнів шляхом використання пліометричних вправ, багатоскоків, стрибків через перешкоди та інших спеціалізованих засобів тренування.

Наступним показником, що аналізувався у процесі дослідження, є човниковий біг 4×9 м, який характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, спритності та здатності швидко змінювати напрямок руху. Середній

результат у цьому тесті становив 10,4 секунди, що свідчить про середній рівень розвитку координаційних здібностей учнів.

Координаційні здібності мають особливе значення у волейболі, оскільки ігрова діяльність характеризується високою варіативністю рухових дій та потребує швидкої адаптації до змінних умов гри. Під час матчу спортсмен повинен швидко орієнтуватися у просторі, своєчасно реагувати на переміщення м'яча та партнерів по команді, а також точно виконувати складні технічні дії. Саме тому розвиток координації рухів є важливою складовою фізичної підготовки волейболістів.

Отримані результати свідчать про те, що у структурі фізичної підготовленості учнів координаційні здібності потребують подальшого розвитку. Для підвищення їх рівня доцільно використовувати вправи з м'ячами різного розміру, комбіновані координаційні вправи, вправи на рівновагу та вправи, що передбачають швидке переключення між різними руховими діями.

Аналіз результатів тесту піднімання тулуба за 30 секунд, який характеризує рівень розвитку силової витривалості м'язів черевного преса, показав середній результат 26 разів. Даний показник свідчить про достатній рівень розвитку м'язової витривалості, що є важливим для підтримання стабільності положення тіла під час виконання різних технічних елементів гри.

Силова витривалість має важливе значення у волейболі, оскільки сприяє підтриманню високої працездатності спортсмена протягом усього ігрового процесу. Під час гри волейболіст виконує велику кількість різноманітних рухових дій, що потребують значних енергетичних витрат. Добре розвинена м'язова витривалість забезпечує стабільність технічних дій, сприяє зменшенню втоми та підвищує ефективність ігрової діяльності.

Разом із тим результати тесту свідчать про необхідність систематичного включення до тренувального процесу вправ, спрямованих на розвиток м'язів корпусу. До таких вправ належать різні варіанти піднімань тулуба, планки, вправи з медболами та функціональні вправи, що сприяють зміцненню м'язів тулуба.

Окремої уваги заслуговує аналіз результатів тесту нахил тулуба вперед, який характеризує рівень розвитку гнучкості. Середній результат становив 8 см, що свідчить про відносно низький рівень розвитку цієї фізичної якості порівняно з іншими показниками.

Гнучкість є важливим компонентом фізичної підготовленості волейболістів, оскільки вона сприяє збільшенню амплітуди рухів, покращує техніку виконання рухових дій та знижує ризик травматизму. Недостатній рівень гнучкості може обмежувати ефективність виконання технічних прийомів, особливо у ситуаціях, що потребують швидких і різких рухів.

Отримані результати свідчать про необхідність приділяти більше уваги розвитку гнучкості у процесі секційних занять. Для цього доцільно використовувати різні види вправ на розтягування, зокрема динамічні та статичні вправи, вправи на мобільність суглобів та комплекси розтягування після основної частини тренування.

Важливим показником у структурі фізичної підготовленості волейболістів є також координаційні здібності, які оцінювалися за допомогою тесту кидки та ловіння м'яча за 30 секунд. Середній результат становив 21 раз, що свідчить про середній рівень розвитку координації рухів та точності виконання рухових дій.

Координаційні здібності мають особливе значення у волейболі, оскільки більшість технічних елементів гри пов'язана з точними рухами рук, швидкою реакцією та здатністю до узгоджених дій. Добре розвинена координація сприяє більш швидкому засвоєнню технічних навичок та підвищує ефективність взаємодії між гравцями команди.

Загалом аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що фізична підготовленість учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу, має комплексний характер, але окремі фізичні якості розвинені нерівномірно. Найкращі показники зафіксовані у тестах, що характеризують швидкісно-силові здібності, тоді як гнучкість і деякі координаційні показники потребують подальшого розвитку.

Отримані результати підтверджують необхідність використання спеціально підібраних засобів розвитку фізичних здібностей у процесі секційних занять з волейболу. Раціональне поєднання вправ на розвиток швидкості, сили, витривалості, координації та гнучкості дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, удосконалити їх технічні навички та забезпечити більш ефективну ігрову діяльність.

Таким чином, результати констатуючого етапу дослідження стали важливою основою для подальшої розробки та впровадження спеціальної програми розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. Їх аналіз дозволив визначити основні напрями вдосконалення навчально-тренувального процесу та обґрунтувати необхідність застосування сучасних педагогічних засобів і методів фізичної підготовки.

Для більш детального аналізу отримані результати були класифіковані за трьома рівнями розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 3.3

Розподіл учнів за рівнями фізичної підготовленості

<i>Рівень</i>	<i>Кількість учнів</i>	<i>Відсоток</i>
Високий	5	25 %
Середній	11	55 %
Низький	4	20 %

Науковий аналіз таблиці свідчить, що переважна більшість учнів (55%) має середній рівень фізичної підготовленості, що відповідає віковим нормам та рівню підготовки у спортивній секції. Високий рівень розвитку фізичних здібностей спостерігається у 25% учнів, які демонструють кращі результати у швидко-силових та координаційних тестах. Водночас 20% учнів мають низький рівень розвитку окремих фізичних якостей, що потребує додаткової уваги під час організації тренувального процесу.

Отримані результати розподілу учнів за рівнями фізичної підготовленості дозволяють більш ґрунтовно оцінити структуру фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу. Такий підхід є важливим елементом педагогічного аналізу, оскільки дозволяє визначити не лише середні показники розвитку фізичних здібностей, а й виявити диференціацію рівнів фізичної підготовленості серед учнів, що є необхідною умовою для подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу.

Згідно з результатами, представленими у таблиці 3.3, найбільшу частку становлять учні із середнім рівнем фізичної підготовленості, яких налічується 11 осіб, що становить 55 % від загальної кількості досліджуваних. Такий результат свідчить про те, що більшість учнів володіє достатнім рівнем розвитку основних фізичних якостей, необхідних для виконання базових техніко-тактичних елементів гри у волейбол. Середній рівень фізичної підготовленості характеризується відносно стабільними показниками швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей, проте ці показники ще не досягають високих значень, характерних для більш підготовлених спортсменів.

Наявність значної частки учнів із середнім рівнем фізичної підготовленості є типовою для спортивних секцій закладів загальної середньої освіти, оскільки більшість школярів перебуває на етапі початкової або базової спортивної підготовки. У цьому віці процес розвитку фізичних здібностей має поступовий характер і значною мірою залежить від систематичності занять, обсягу тренувального навантаження, а також індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів.

Разом із тим отримані результати свідчать про наявність певного потенціалу для подальшого вдосконалення фізичної підготовленості учнів цієї групи. Саме середня група є найбільш перспективною з точки зору педагогічного впливу, оскільки за умов раціонально організованого тренувального процесу ці учні можуть значно покращити свої фізичні показники. Для цього доцільно застосовувати комплекс спеціальних засобів фізичної підготовки, спрямованих

на розвиток швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та спеціальної витривалості.

Другу за чисельністю групу становлять учні з високим рівнем фізичної підготовленості, яких у досліджуваній вибірці налічується 5 осіб, що становить 25 % від загальної кількості учасників дослідження. Ці учні продемонстрували найкращі результати під час виконання контрольних тестів, зокрема у тестах, що характеризують швидкісно-силові та координаційні здібності.

Високий рівень фізичної підготовленості характеризується добре розвиненими функціональними можливостями організму, високою швидкістю реакції, значною силою та вибуховою потужністю м'язів нижніх кінцівок, а також здатністю до ефективного виконання складних рухових дій у змінних умовах ігрової діяльності. Учні цієї групи демонструють більш високий рівень техніко-тактичної підготовленості, оскільки фізичні здібності є важливою передумовою для якісного виконання технічних елементів гри.

Варто зазначити, що учні з високим рівнем фізичної підготовленості зазвичай характеризуються більшою руховою активністю, кращою координацією рухів та більшою мотивацією до занять спортом. У процесі тренувань вони швидше засвоюють нові технічні прийоми та демонструють більш стабільні результати у змагальній діяльності. Саме тому учні цієї групи можуть розглядатися як потенційний резерв для подальшого спортивного вдосконалення.

Водночас наявність цієї групи учнів вимагає диференційованого підходу до організації тренувального процесу. Для них доцільно застосовувати більш складні та інтенсивні вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості, удосконалення швидкісно-силових якостей та підвищення ефективності техніко-тактичних дій.

Особливої уваги заслуговує група учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості, яка становить 4 особи або 20 % від загальної кількості досліджуваних. Ці учні продемонстрували найнижчі результати під час

виконання контрольних тестів, що свідчить про недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей.

Низький рівень фізичної підготовленості може бути зумовлений різними факторами, серед яких варто виділити індивідуальні особливості фізичного розвитку, недостатній рівень рухової активності у повсякденному житті, а також відносно короткий період занять у спортивній секції. У деяких випадках причиною нижчих результатів може бути також недостатній розвиток окремих фізичних якостей, зокрема гнучкості, координаційних здібностей або м'язової витривалості.

Наявність учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості вимагає особливої педагогічної уваги з боку тренера або вчителя фізичної культури. Для цієї групи необхідно застосовувати індивідуалізований підхід до організації тренувального процесу, що передбачає поступове збільшення фізичних навантажень, використання спеціальних вправ для розвитку основних фізичних якостей та систематичний педагогічний контроль за динамікою фізичної підготовленості.

З методичної точки зору важливим є також використання різноманітних ігрових вправ, які сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом. Використання елементів змагальності, ігрових естафет та командних вправ дозволяє створити сприятливе емоційне середовище, що позитивно впливає на процес фізичного розвитку школярів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про нерівномірність розвитку фізичних здібностей серед учнів, що є характерною особливістю шкільного віку. У цей період темпи фізичного розвитку можуть суттєво відрізнятись залежно від індивідуальних особливостей організму, рівня фізичної активності та умов навчання.

Саме тому одним із важливих завдань організації навчально-тренувального процесу у спортивній секції з волейболу є забезпечення диференційованого підходу до розвитку фізичних здібностей учнів. Такий підхід

передбачає врахування індивідуального рівня фізичної підготовленості кожного учня та застосування відповідних засобів фізичної підготовки.

З огляду на результати дослідження можна зробити висновок, що у структурі фізичної підготовленості учнів найбільш розвиненими є швидкісно-силові здібності, що пояснюється специфікою гри у волейбол. Водночас деякі фізичні якості, зокрема гнучкість та координаційні здібності, потребують додаткової уваги у процесі тренувань.

Отримані результати також свідчать про необхідність систематичного використання різноманітних засобів розвитку фізичних здібностей, які забезпечують комплексний вплив на організм учнів. До таких засобів належать спеціальні фізичні вправи, ігрові вправи, елементи функціонального тренування, а також вправи, спрямовані на розвиток координації рухів і гнучкості.

Таким чином, аналіз розподілу учнів за рівнями фізичної підготовленості дозволяє зробити висновок, що більшість здобувачів освіти має середній рівень розвитку фізичних здібностей, тоді як частина учнів демонструє високий або низький рівень фізичної підготовленості. Отримані результати підтверджують необхідність подальшого вдосконалення навчально-тренувального процесу та впровадження спеціально розроблених засобів розвитку фізичних здібностей учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу.

Результати констатуючого етапу дослідження стали важливою основою для розроблення експериментальної програми фізичної підготовки, спрямованої на підвищення рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі занять волейболом.

Проведене дослідження дозволило встановити загальний рівень розвитку фізичних здібностей учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу. Отримані результати свідчать, що систематичні заняття волейболом позитивно впливають на розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, що є важливими для виконання ігрових дій.

Разом із тим аналіз показників фізичної підготовленості виявив необхідність удосконалення тренувального процесу шляхом цілеспрямованого

використання спеціальних вправ на розвиток координації рухів, спритності та гнучкості. Саме ці фізичні якості мають важливе значення для ефективного виконання технічних елементів гри, таких як прийом м'яча, точність передач і швидке переміщення по майданчику.

Результати констатуючого етапу дослідження стали основою для розроблення та впровадження спеціальної програми розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі занять у спортивній секції з волейболу. Отримані дані також дозволили визначити основні напрями вдосконалення фізичної підготовки учнів та створили наукове підґрунтя для подальшого проведення формувального етапу педагогічного експерименту.

3.2 Засоби та методи розвитку фізичних здібностей у процесі тренувань з волейболу

Результати проведеної діагностики рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, дозволили встановити загальний стан фізичної підготовленості учнів та визначити основні напрями її подальшого вдосконалення. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що більшість досліджуваних мають середній рівень розвитку фізичних здібностей, що загалом відповідає віковим нормативам фізичного розвитку підлітків. Водночас окремі показники фізичної підготовленості виявилися недостатньо сформованими, що вимагає системного педагогічного впливу в процесі тренувальних занять.

Зокрема, у частини учнів спостерігався недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості та спритності, які мають важливе значення для ефективного виконання технічних елементів гри у волейбол. Недостатня сформованість зазначених фізичних якостей може ускладнювати процес опанування технічних прийомів, знижувати точність виконання ігрових дій та негативно впливати на загальну результативність діяльності спортсменів

під час навчально-тренувального процесу. У зв'язку з цим виникає потреба у цілеспрямованому використанні спеціальних засобів і методів розвитку фізичних здібностей, що забезпечують підвищення ефективності підготовки учнів у спортивній секції з волейболу.

У сучасній теорії та методиці фізичного виховання підкреслюється, що ефективність підготовки спортсменів у спортивних іграх значною мірою залежить від рівня розвитку основних фізичних здібностей. Для волейболу характерною є висока динамічність ігрової діяльності, що зумовлює підвищені вимоги до розвитку швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності, витривалості та гнучкості. Саме ці фізичні якості забезпечують успішне виконання технічних прийомів гри, швидке переміщення по майданчику, ефективне виконання атаквальних дій, блокування та прийому м'яча.

Ігрова діяльність у волейболі характеризується постійною зміною ситуацій, що вимагає від спортсмена високого рівня функціональної підготовленості та здатності оперативно реагувати на дії суперника. У процесі гри спортсмен виконує значну кількість стрибкових дій, коротких прискорень, різких змін напрямку руху, зупинок і переміщень, що створює значне навантаження на опорно-руховий апарат і нервово-м'язову систему. Тому розвиток фізичних здібностей у волейболі повинен здійснюватися комплексно та поєднувати різноманітні засоби фізичної підготовки.

Важливу роль у процесі розвитку фізичних здібностей відіграє раціональний добір засобів фізичної підготовки, які повинні відповідати віковим особливостям учнів, рівню їх фізичної підготовленості та специфіці ігрової діяльності у волейболі. До основних засобів розвитку фізичних здібностей у процесі занять у спортивній секції з волейболу належать:

- загальнорозвивальні вправи;
- спеціальні вправи з волейбольним м'ячем;
- стрибкові вправи;
- вправи на розвиток швидкості та швидкісно-силових здібностей;

- координаційні вправи;
- рухливі та спортивні ігри;
- вправи на розвиток сили, витривалості та гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи спрямовані на всебічний фізичний розвиток організму учнів та підготовку їх до виконання більш складних рухових дій. Вони включають вправи для розвитку основних груп м'язів, вправи на розтягування, вправи для формування правильної постави та зміцнення опорно-рухового апарату. Використання таких вправ створює необхідну функціональну основу для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних у волейболі.

Особливе значення у тренувальному процесі мають спеціальні вправи з волейбольним м'ячем, які спрямовані на поєднання розвитку фізичних здібностей із удосконаленням технічних навичок. Виконання передач м'яча у різних положеннях, вправи на точність подачі, прийом м'яча після переміщення, а також різноманітні вправи на координацію рухів сприяють формуванню техніко-тактичної майстерності учнів та розвитку спеціальної координації.

Значне місце у системі підготовки волейболістів займають стрибкові вправи, які спрямовані на розвиток швидко-силових здібностей та вибухової сили м'язів нижніх кінцівок. До таких вправ належать стрибки у висоту та довжину з місця, багаторазові стрибки через перешкоди, стрибки з обертанням, а також стрибкові вправи з м'ячем. Використання зазначених вправ сприяє підвищенню ефективності виконання атаквальних ударів, блокування та інших ігрових дій, що потребують високої стрибучості.

Не менш важливими є координаційні вправи, які спрямовані на розвиток точності рухів, швидкості реакції, рівноваги та здатності до швидкої перебудови рухових дій. До таких вправ належать вправи на зміну напрямку руху, виконання технічних прийомів після швидких переміщень, вправи з використанням різних предметів, а також вправи на балансування. Розвиток координаційних здібностей сприяє підвищенню ефективності виконання складних технічних дій у процесі гри.

Важливим засобом розвитку фізичних здібностей учнів у процесі занять волейболом є рухливі та спортивні ігри, які створюють емоційно насичене середовище та підвищують мотивацію учнів до занять фізичною культурою і спортом. Використання ігрових методів дозволяє ефективно розвивати швидкість, спритність, витривалість і координацію, а також сприяє формуванню навичок командної взаємодії.

Поряд із засобами фізичної підготовки важливе значення мають методи розвитку фізичних здібностей, які визначають спосіб організації та виконання вправ у процесі тренувальних занять. У практиці підготовки волейболістів найчастіше використовуються такі методи:

- повторний метод;
- інтервальний метод;
- ігровий метод;
- коловий метод тренування;
- змагальний метод.

Повторний метод передбачає багаторазове виконання вправ із достатніми інтервалами відпочинку, що дозволяє забезпечити високу якість виконання рухових дій. Інтервальний метод спрямований на розвиток витривалості та передбачає чергування періодів інтенсивної роботи з короткими інтервалами відпочинку.

Ігровий метод широко застосовується у процесі занять волейболом, оскільки дозволяє моделювати реальні ігрові ситуації та створює умови для комплексного розвитку фізичних і технічних якостей учнів. Коловий метод тренування передбачає послідовне виконання комплексу вправ на різних станціях, що дозволяє ефективно поєднувати розвиток різних фізичних здібностей у межах одного тренувального заняття.

З метою узагальнення основних засобів розвитку фізичних здібностей у процесі занять волейболом доцільно представити їх у вигляді систематизованої таблиці.

**Засоби розвитку основних фізичних
здібностей у процесі занять волейболом**

Фізична здібність	Основні засоби розвитку	Приклади вправ
Швидкість	бігові вправи, ігрові вправи, вправи з м'ячем	спринтерський біг, ривки на короткі дистанції, переміщення приставним кроком
Швидкісно-силові здібності	стрибкові вправи, вправи з обтяженням	стрибки у висоту, стрибки через перешкоди, вистрибування біля сітки
Координаційні здібності	вправи на рівновагу, вправи з м'ячем	передачі м'яча після обертання, вправи на балансування
Спритність	рухливі ігри, вправи зі зміною напрямку руху	естафети, переміщення по майданчику з різкою зміною напрямку
Витривалість	бігові вправи, інтервальні вправи	біг середньої інтенсивності, ігрові вправи тривалої дії

Таким чином, ефективний розвиток фізичних здібностей учнів, які займаються у спортивній секції з волейболу, можливий лише за умови комплексного використання різноманітних засобів і методів фізичної підготовки, що відповідають специфіці ігрової діяльності та віковим особливостям підлітків. Систематичне використання спеціально підібраних

вправ у поєднанні з раціональними методами тренування сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів, удосконаленню їх рухових здібностей та створює оптимальні умови для ефективного оволодіння технікою гри у волейбол.

У цілому впровадження цілеспрямованої системи розвитку фізичних здібностей у процесі занять у спортивній секції з волейболу забезпечує не лише підвищення спортивних результатів, але й сприяє гармонійному фізичному розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти, формуванню їх рухової культури, зміцненню здоров'я та підвищенню інтересу до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Результати проведеної діагностики рівня розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, дозволили визначити загальний стан їх фізичної підготовленості та окреслити основні напрями її подальшого вдосконалення. Аналіз отриманих даних свідчить, що більшість учнів мають середній рівень розвитку фізичних здібностей, що відповідає віковим нормам фізичного розвитку підлітків. Водночас у частини учнів виявлено недостатній рівень розвитку окремих фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, спритності та гнучкості. Саме ці якості є надзвичайно важливими для ефективного виконання технічних елементів гри у волейбол, що зумовлює необхідність їх цілеспрямованого розвитку у процесі тренувальних занять.

У сучасній теорії та методиці фізичного виховання підкреслюється, що ефективність підготовки спортсменів у спортивних іграх значною мірою залежить від рівня розвитку основних фізичних здібностей. Волейбол належить до складнокоординаційних видів спорту, які характеризуються високою динамічністю рухових дій, частими змінами ігрової ситуації, необхідністю швидкого реагування на дії суперника та партнерів по команді. У процесі гри спортсмен виконує значну кількість стрибків, коротких прискорень, різких змін напрямку руху, зупинок і переміщень, що вимагає високого рівня розвитку

швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, спритності та витривалості.

Важливою особливістю ігрової діяльності у волейболі є необхідність оперативного прийняття рішень у змінних умовах гри, що вимагає високого рівня розвитку сенсомоторних реакцій, просторової орієнтації та координації рухів. Спортсмен повинен миттєво оцінювати положення м'яча, дії партнерів і суперників, швидко переміщатися по майданчику та виконувати технічні прийоми з високою точністю. Саме тому фізична підготовка волейболістів повинна мати комплексний характер, поєднуючи розвиток різних фізичних якостей із удосконаленням технічних і тактичних навичок.

У процесі підготовки волейболістів особливу увагу приділяють розвитку таких фізичних здібностей:

- швидкості;
- швидкісно-силових здібностей;
- координаційних здібностей;
- спритності;
- витривалості;
- гнучкості.

Кожна із зазначених фізичних якостей має специфічне значення для ефективного виконання технічних прийомів гри.

Таблиця 3.5

Основні фізичні здібності та їх значення у волейболі

Фізична здібність	Значення у грі	Приклади прояву
Швидкість	забезпечує швидке переміщення по майданчику	ривки до м'яча, швидке зайняття позиції
Швидкісно-силові здібності	визначають ефективність стрибкових дій	атакувальний удар, блокування

Координаційні здібності	забезпечують точність і узгодженість рухів	передача м'яча, прийом подачі
Спритність	сприяє швидкій зміні рухових дій	зміна напрямку руху під час гри
Витривалість	дозволяє підтримувати працездатність протягом гри	участь у тривалих ігрових епізодах
Гнучкість	забезпечує амплітуду рухів і знижує ризик травм	виконання складних технічних прийомів

Засоби розвитку фізичних здібностей у процесі тренувальних занять з волейболу можна поділити на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та ігрові. До загальнопідготовчих засобів належать вправи, спрямовані на всебічний фізичний розвиток організму учнів. Вони створюють необхідну функціональну основу для подальшого розвитку спеціальних фізичних якостей.

До таких вправ належать:

- бігові вправи різної інтенсивності;
- вправи з власною вагою;
- вправи на розвиток гнучкості;
- вправи для зміцнення основних груп м'язів;
- загальнорозвивальні гімнастичні вправи.

Використання цих вправ сприяє підвищенню загальної фізичної підготовленості учнів, покращує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, зміцнює опорно-руховий апарат.

Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, необхідних безпосередньо для гри у волейбол.

До них належать:

- вправи з волейбольним м'ячем;
- стрибкові вправи;
- вправи на розвиток швидкості реакції;
- вправи на координацію рухів;
- вправи для розвитку вибухової сили.

Таблиця 3.6

**Приклади спеціальних
вправ для розвитку фізичних здібностей волейболістів**

Фізична здібність	Засоби розвитку	Приклади вправ
Швидкість	бігові вправи	ривки на 5–10 м, переміщення приставним кроком
Швидкісно-силові	стрибкові вправи	вистрибування біля сітки, стрибки через перешкоди
Координація	вправи з м'ячем	передачі після обертання, ловіння м'яча після стрибка
Спритність	естафети	переміщення зі зміною напрямку
Витривалість	ігрові вправи	тривалі розігрування м'яча

Одним із ключових елементів фізичної підготовки волейболістів є розвиток стрибучості, яка безпосередньо впливає на ефективність виконання атаквальних ударів та блокування. Стрибкові вправи сприяють розвитку

вибухової сили м'язів нижніх кінцівок та покращують нервово-м'язову координацію. До найбільш ефективних стрибкових вправ належать:

- стрибки у висоту з місця;
- стрибки через бар'єри;
- багаторазові вистрибування;
- стрибки з поворотом;
- стрибки з наближенням до сітки.

Регулярне використання таких вправ у тренувальному процесі сприяє значному підвищенню стрибкової підготовленості волейболістів. Ефективність розвитку фізичних здібностей значною мірою залежить від правильного вибору методів тренування. У практиці підготовки волейболістів використовуються різні методи фізичного тренування.

Основні методи:

- повторний;
- інтервальний;
- ігровий;
- коловий;
- змагальний.

Повторний метод передбачає багаторазове виконання вправ із достатніми інтервалами відпочинку. Він сприяє розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей.

Інтервальний метод застосовується для розвитку витривалості та передбачає чергування інтенсивної роботи з короткими інтервалами відпочинку.

Ігровий метод є одним із найбільш ефективних у підготовці волейболістів, оскільки дозволяє моделювати реальні ігрові ситуації.

Коловий метод тренування передбачає виконання комплексу вправ на різних станціях, що дозволяє одночасно розвивати різні фізичні здібності.

Змагальний метод сприяє підвищенню мотивації учнів та створює умови для максимального прояву фізичних можливостей.

Ефективний розвиток фізичних здібностей учнів можливий лише за умови систематичності тренувальних занять, поступового підвищення навантаження та раціонального поєднання різних засобів і методів тренування. Важливими принципами організації тренувального процесу є:

- принцип поступовості навантаження;
- принцип систематичності;
- принцип індивідуалізації;
- принцип різноманітності вправ;
- принцип поєднання фізичної і технічної підготовки.

Застосування цих принципів дозволяє забезпечити ефективний розвиток фізичних здібностей учнів та створює сприятливі умови для підвищення їх спортивної майстерності.

Таким чином, розвиток фізичних здібностей учнів у процесі занять у спортивній секції з волейболу є складним і багатогранним педагогічним процесом, що потребує використання різноманітних засобів і методів фізичної підготовки. Комплексне поєднання загальнопідготовчих та спеціально-підготовчих вправ, використання сучасних методів тренування, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів забезпечують ефективне підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Реалізація системного підходу до розвитку фізичних здібностей сприяє не лише підвищенню спортивних результатів учнів, а й формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, зміцненню здоров'я та гармонійному фізичному розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти.

3.3 Комплексна програма розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу

З метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та вдосконалення їхніх рухових здібностей була розроблена спеціальна програма

розвитку фізичних здібностей для занять у спортивній секції з волейболу. Основною метою програми є комплексний розвиток швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, витривалості та спритності учнів у процесі систематичних тренувальних занять.

Програма базується на принципах поступовості навантаження, систематичності тренувального процесу, індивідуалізації фізичних навантажень та поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки. Особливу увагу було приділено використанню вправ, які максимально наближені до ігрової діяльності у волейболі.

У процесі реалізації програми застосовувалися такі основні групи вправ:

- загальнорозвивальні вправи для підготовки організму до фізичних навантажень;
- спеціальні вправи з елементами волейболу;
- вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей;
- координаційні вправи;
- вправи на розвиток витривалості;
- рухливі та навчальні ігри.

Таблиця 3.7

**Основні засоби розвитку
фізичних здібностей у секційних заняттях з волейболу**

<i>Фізична здібність</i>	<i>Засоби розвитку</i>	<i>Приклади вправ</i>
Швидкість	бігові вправи, реакційні вправи	біг 30 м, стартові прискорення
Швидкісно-силові здібності	стрибкові вправи	багатоскоки, стрибки через скакалку
Координація	вправи з м'ячем	жонглювання м'ячем, передачі у русі

Продовження табл. 3.7

Спритність	рухливі ігри	естафети, зміна напрямку руху
Витривалість	циклічні вправи	біг, ігрові вправи тривалої дії

Використання даних вправ у процесі занять дозволяє забезпечити комплексний розвиток фізичних здібностей учнів та підвищити ефективність навчально-тренувального процесу. Для реалізації програми було розроблено орієнтовну структуру секційного заняття.

Таблиця 3.8

Структура тренувального заняття у спортивній секції з волейболу

Частина заняття	Зміст	Тривалість
Підготовча	розминка, загальнорозвивальні вправи	10–15 хв
Основна	спеціальні вправи, технічні елементи, стрибкові вправи	25–30 хв
Заключна	рухливі ігри, вправи на розтягування	5–10 хв

Впровадження розробленої програми розвитку фізичних здібностей у процесі занять у спортивній секції з волейболу сприятиме:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості учнів;
- покращенню швидкісних і швидкісно-силових показників;
- розвитку координації рухів і спритності;
- підвищенню ефективності виконання технічних елементів гри;
- формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Таким чином, запропонована програма розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти у процесі занять у спортивній секції з волейболу має комплексний характер і спрямована на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та гармонійний фізичний розвиток учнів.

Представимо загально-методичні рекомендації щодо побудови тренувального процесу:

1. Забезпечувати поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки у пропорції, що відповідає віку та рівню тренуваності учнів: на початковому рівні (або для учнів із середніми показниками) – збільшити частку загальної фізичної підготовки, поступово підвищуючи частку спеціально спрямованих вправ (стрибкових, координаційних, реакційних, ігрових).

2. Реалізовувати принцип поступовості та хвилеподібності навантаження: збільшення обсягу (кількість повторів/серій) і інтенсивності (темп/швидкість/складність) здійснювати послідовно, з обов'язковими мікроциклами або тренуваннями відновлювального характеру (особливо у періоди контрольних робіт у школі та під час змагань).

3. Орієнтувати фізичну підготовку на специфіку волейболу, тобто використовувати вправи, що відтворюють структуру ігрових рухів: короткі прискорення 5–10 м, гальмування та зміна напрямку, повторні стрибки, реакція на сигнал, робота в “коротких інтервалах” з неповним відновленням.

4. Дотримуватися вікової доцільності навантажень: уникати надмірної силової роботи з великими зовнішніми обтяженнями, надаючи перевагу вправам з вагою власного тіла, еспандерами, медболами невеликої маси, а також вправам на стабілізацію корпусу.

Рекомендації щодо розвитку ключових фізичних здібностей у волейболі:

1. Швидкість і швидкісна реакція:

- використовувати короткі спринти 10–30 м, старту з різних положень (сидячи, лежачи, спиною вперед), реакцію на звуковий/зоровий сигнал;

- вводити вправи: сигнал - старт - торкання лінії/фішки - повернення - прийом/передача м'яча;

- для підвищення прикладності швидкості застосовувати переміщення у стійці волейболіста (бокові кроки, приставні, випади) на коротких відрізках із контролем техніки.

2. Швидкісно-силові здібності (стрибучість):

- основу роботи мають становити пліометричні вправи з помірним обсягом: стрибки на місці, стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки, стрибки на тумбу/платформу невисокої висоти;

- рекомендується застосовувати серії повторних стрибків (імітація блокування/атаки) з контролем техніки приземлення: м'яке приземлення на напівзігнуті ноги, контроль колін, активна робота стопи;

- для профілактики перевантаження опорно-рухового апарату обов'язково чергувати стрибкову роботу з вправами на стабілізацію та мобільність гомілковостопного й тазостегнового суглобів.

3. Спритність і зміна напрямку руху:

- використовувати човникові переміщення 4×9 м, 5–10–5, «змійки» між фішками, рухи з гальмуванням і повторним прискоренням;

- застосовувати вправи на перемикання рухових режимів: приставні кроки - ривок - падіння/перекат - підйом - передача м'яча;

- систематично включати естафети з ігровими завданнями, що підвищують мотивацію та моделюють змагальні умови.

4. Координаційні здібності:

- для розвитку координації застосовувати вправи з м'ячем у русі: передача після переміщення, передача в стрибку, ловіння після відскоку від стіни, виконання технічних елементів на нестійких опорах (за безпечних умов);

- включати завдання на орієнтацію у просторі: робота "на три дотики", прийом м'яча після зміни позиції, взаємодія у парах/трійках з варіативними траєкторіями передач;

- ускладнювати координаційні вправи через варіативність: зміна темпу, дистанції, висоти траєкторії м'яча, кількості партнерів, поєднання з реакційним сигналом.

5. Витривалість (спеціальна ігрова):

- рекомендується використовувати інтервальні ігрові вправи: серії розіграшів 20–40 с з паузами 20–40 с, з поступовим збільшенням обсягу;
- ефективним є застосування малих ігор (2×2, 3×3) на зменшеному майданчику з підвищеною частотою ігрових дій;
- доцільно включати циклічні вправи помірної інтенсивності (біг, стрибова робота низької інтенсивності) як базу для відновлення та формування загальної витривалості.

6. Гнучкість і рухливість:

- рекомендується виконувати динамічну мобілізацію у підготовчій частині заняття (рухливість плечового поясу, тазостегнових суглобів, гомілковостопних);
- після основної частини обов'язково застосовувати статичне розтягування 8–12 хв із акцентом на задню поверхню стегна, литкові м'язи, плечовий пояс, грудний відділ хребта;
- для профілактики травм доцільно включати вправи на стабілізацію та контроль постави.

Рекомендації щодо педагогічного контролю, оцінювання та моніторингу:

1) запровадити систематичний контроль (моніторинг) фізичної **підготовленості** учнів не рідше 1 разу на 6–8 тижнів з використанням однакових тестів (табл. 3.1) для забезпечення порівнюваності результатів;

2) проводити тестування у стандартизованих умовах: однаковий час доби, однакова розминка, однакова послідовність тестів (від швидкісних до витривалості), однакові інструменти вимірювання;

3) аналізувати результати у трьох площинах:

- індивідуальна динаміка (приріст кожного учня);
- групова динаміка (середні значення);
- якісна оцінка виконання (техніка старту, приземлення, координаційна точність).

3.4. Для підвищення наукової аргументації рекомендується вести:

- протоколи тестування;
- журнал відвідуваності;
- короткі карти самопочуття;
- реєстрацію мікротравм/скарг (плече, коліна, гомілкоstop).

Отже, ефективний розвиток фізичних здібностей учнів у спортивній секції з волейболу має здійснюватися на основі комплексного підходу, який поєднує спеціально спрямовані засоби фізичної підготовки, варіативні ігрові вправи, систематичний педагогічний контроль та дотримання вимог безпеки. Реалізація запропонованих рекомендацій забезпечує підвищення рівня швидкісно-силових, координаційних і швидкісних здібностей, оптимізує процес засвоєння технічних елементів волейболу та сприяє формуванню стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Висновки до розділу 3

У межах третього розділу обґрунтовано, що розвиток фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу, має базуватися на поєднанні діагностично-контрольного та методично-проектувального компонентів, що забезпечує науково обґрунтоване планування навантажень і спрямованість тренувального процесу на ті фізичні якості, які є визначальними для успішної ігрової діяльності у волейболі (швидкість, швидкісно-силові якості, спритність, координація, витривалість і гнучкість).

Встановлено, що діагностика рівня розвитку фізичних здібностей є необхідною умовою об'єктивного оцінювання стартових можливостей учнів та подальшого відстеження динаміки фізичної підготовленості в процесі тренувань. Застосований комплекс контрольних тестів (біг 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 м, піднімання тулуба за 30 с, нахил тулуба вперед, кидання та ловіння м'яча об стіну за 30 с) забезпечує цілісну характеристику фізичної

підготовленості, є методично доступним для умов шкільної спортивної секції та дозволяє порівнювати результати у часі.

Результати констатуючого етапу педагогічного експерименту засвідчили, що у більшості учнів спостерігається середній рівень фізичної підготовленості, при цьому частина учасників характеризується високими показниками, а певна група – недостатнім (низьким) рівнем розвитку окремих фізичних якостей, що підтверджує необхідність диференційованого підходу до планування тренувальних впливів та потребу у цілеспрямованій корекції змісту занять з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

Виявлено, що найбільш виражені позитивні показники зафіксовано у тестах, пов'язаних зі швидкісно-силовими здібностями, що закономірно пояснюється специфікою волейболу як виду спорту зі значною кількістю стрибкових дій. Водночас відносно нижчі результати у тестах на гнучкість та координаційні здібності свідчать про необхідність систематичного включення у тренувальний процес вправ на рухливість суглобів, стабілізацію корпусу, точність рухів і просторову орієнтацію, оскільки ці компоненти прямо впливають на якість прийому, передачі, переміщень та виконання технічних елементів у складних ігрових ситуаціях.

Обґрунтовано, що ефективний розвиток фізичних здібностей у спортивній секції з волейболу досягається за умови застосування спеціально підібраних засобів і методів, які мають ігрову спрямованість та відповідають структурі змагальної діяльності. Найбільш результативними є: короткі прискорення і стартові вправи на реакцію; пліометричні та стрибкові комплекси з контролем техніки приземлення; вправи на спритність зі зміною напрямку руху; координаційні завдання з м'ячем у русі; інтервальні ігрові вправи та малі ігри (2×2, 3×3) як засіб розвитку спеціальної витривалості.

Доведено доцільність реалізації комплексної програми розвитку фізичних здібностей, побудованої на принципах систематичності, поступовості, хвилеподібності навантажень, поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, індивідуалізації та педагогічної доцільності. Запропонована

структура заняття (підготовча, основна, заключна частини) забезпечує методичну впорядкованість, оптимальний розподіл навантаження та можливість варіативного використання засобів підготовки залежно від завдань конкретного тренування.

Визначено, що систематичний педагогічний контроль (моніторинг) із повторним тестуванням через 6–8 тижнів, фіксацією результатів у протоколах, аналізом індивідуальної та групової динаміки, а також використанням простих індикаторів самопочуття підвищує керованість тренувального процесу та забезпечує науково обґрунтовані корекції програми, що дозволяє мінімізувати ризики перевантаження, підвищити безпечність занять і забезпечити поступальний розвиток фізичних здібностей учнів.

Узагальнено, що впровадження науково обґрунтованих методичних підходів до розвитку фізичних здібностей у спортивній секції з волейболу сприяє не лише підвищенню показників фізичної підготовленості, а й створює передумови для більш ефективного оволодіння техніко-тактичними діями, зростання стабільності виконання ігрових прийомів та формування стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. За результатами виконання першого завдання (уточнення поняття та структури фізичних здібностей у волейболі) уточнено, що фізичні здібності у контексті занять волейболом доцільно розглядати як сукупність індивідуальних морфофункціональних і психофізіологічних можливостей організму, які забезпечують ефективне виконання рухових дій у специфічних умовах ігрової діяльності (швидка зміна ситуації, дефіцит часу, стрибково-ударний характер навантажень, необхідність точності та координації).

Встановлено, що у структурі фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у секції з волейболу, провідне значення мають: швидкісні та швидкісно-силові здібності (реакція, стартові прискорення, стрибкові дії); координаційні здібності та спритність (точність передач, узгодженість рухів, швидке перемикавання); спеціальна (ігрова) витривалість (збереження працездатності та точності дій протягом партій/матчу); гнучкість і рухливість як умова технічно якісного виконання елементів та профілактики травматизму.

Обґрунтовано, що для старшої школи (10–11 класи) фізичні здібності мають розвиватися комплексно, але з акцентом на ті компоненти, які прямо визначають результативність у волейболі: швидкість реакції, вибухова сила ніг, координація, спритність та спеціальна витривалість.

2. За результатами виконання другого завдання (обґрунтування підходів і засобів розвитку фізичних здібностей у секції з волейболу) обґрунтовано, що методична система розвитку фізичних здібностей у секційних заняттях з волейболу має будуватися на поєднанні педагогічних підходів, які забезпечують ефективність тренувального впливу: систематичність і поступовість у нарощуванні навантаження; хвилеподібність (чергування інтенсивних і відновлювальних тренувань/мікроциклів); індивідуалізація та диференціація (рівень підготовленості, руховий потенціал, роль/амплуа); спеціалізація (наближення вправ до ігрових ситуацій та структури змагальної діяльності).

Встановлено, що найбільш педагогічно доцільними засобами у шкільній спортивній секції є: спринтові відрізки 5–30 м, вправи на старт і реакцію (зоровий/звуковий сигнал); стрибкові комплекси (багатоскоки, повторні стрибки “на блок/атаку” з контролем приземлення); координаційні вправи з м’ячем у русі (передача після переміщення, ловіння/передача з ускладненням); вправи на зміну напрямку руху (човникові, «змійка», 5–10–5); малі ігри 2×2, 3×3 та інтервальні ігрові вправи як засіб спеціальної витривалості; мобілізація і розтягування (динаміка до навантаження, статична – після).

Доведено, що саме поєднання загальної фізичної підготовки із спеціальною (волейбольно-спрямованою) є оптимальним для учнів 10–11 класів, оскільки забезпечує і розвиток якостей, і перенос на техніко-тактичні дії.

3. За результатами виконання третього завдання (констатуючий експеримент: виявлення вихідного рівня розвитку фізичних здібностей) проведено констатуючий етап педагогічного експерименту із застосуванням комплексу тестів, що дозволяють оцінити ключові для волейболу фізичні здібності: швидкість (30 м), швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця), спритність (4×9 м), силову витривалість (піднімання тулуба за 30 с), гнучкість (нахил вперед сидячи), координацію (кидання-ловіння м’яча об стіну за 30 с).

Узагальнений аналіз результатів засвідчив, що для більшості учнів характерний середній рівень фізичної підготовленості, при цьому наявна група учнів із високими показниками та група з недостатнім рівнем розвитку окремих якостей, що підтверджує потребу диференційованого тренувального впливу.

Виявлено, що відносно сильнішою стороною підготовленості є швидкісно-силовий компонент, що закономірно зумовлено стрибковим характером волейболу та наявністю у тренуваннях стрибкових елементів.

Встановлено, що «зонами ризику» виступають координаційні здібності та гнучкість (а також елементи спритності у частини учнів), що може обмежувати якість прийому, передачі та переміщень, підвищувати енергозатратність рухів і ризик травматизму.

Отже, результати констатуючого етапу створили емпіричну основу для подальшого проєктування програми розвитку фізичних здібностей і визначили пріоритети корекції змісту занять.

4. За результатами виконання четвертого завдання (розробка й обґрунтування програми розвитку фізичних здібностей учнів у секції з волейболу) розроблено комплексну програму розвитку фізичних здібностей, орієнтовану на учнів 10–11 класів, яка передбачає цілеспрямований розвиток: швидкості та реакції; швидкісно-силових якостей (стрибучості); спритності та зміни напрямку; координації з техніко-ігровим перенесенням; спеціальної витривалості; гнучкості/мобільності та стабілізації.

Обґрунтовано, що ефективність програми забезпечується:

- структурою заняття (підготовча–основна–заклучна частини);
- добором вправ, наближених до ігрових ситуацій;
- поєднанням загальної та спеціальної підготовки;
- поступовим і хвилеподібним дозуванням навантаження;
- включенням контрольних точок моніторингу (повторне тестування кожні 6–8 тижнів) та аналізом індивідуальної/групової динаміки.

Встановлено, що запропонована програма має практичну спрямованість і може бути реалізована в умовах шкільної секції, оскільки використовує доступні засоби (власна вага, м'ячі, фішки/розмітка, базові стрибкові та бігові комплекси) та поєднується з навчанням техніки гри.

Узагальнено, що впровадження програми створює передумови для: підвищення фізичної підготовленості учнів; покращення якості технічних дій у грі; стабілізації працездатності упродовж ігрових відрізків; формування мотивації до систематичних занять спортом і дотримання здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук Ю. М. Оптимізація фізичного стану високорослих підлітків у процесі секційних занять волейболом : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2015. 23 с.
2. Безчаснюк Б. Вплив секційних занять з різних видів спорту на фізичей якості студентів. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019). Вінниця, 2019. С. 6-9. URL:http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf
3. Бейгул І. О., Шишкіна О. М., Гацура В. В. Розвиток фізичних якостей волейболістів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, С. 11(157), 2022. С. 26-30. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).07)
4. Бермудес Д. В., Клименко А. Ю. Аналіз застосування різних фізичних вправ у процесі занять волейболом. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : мат. XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С24-27.
5. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 / Прикарпатський національний університетім. В. Стефаника. Київ, 2012. 21 с.
6. Бойчук Р. І., Захаркевич Т. М. До питання педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболістів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 3К2(71). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 41-44.
7. Бойчук Р. І., Короп М. Ю. Програма педагогічного контролю координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г.*

Шевченка. 2010. Вип. 81. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. С. 554-557.

8. Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Белявський І. Л. Значущість спритності та координації для успішної ігрової діяльності волейболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Вип. 3(159). С. 330-334.

9. Бойчук Р. Координаційні здібності як фактор удосконалення форм і методів відбору дітей для занять волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. Випуск 3К(45). Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 23-29.

10. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. Київ : ПП «Люскар», 2004. 664 с.

11. Бурла А. О. Структура фізичної і технічної підготовки юних волейболістів. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей IV Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 13-14 квітня 2017 р. Суми : СумДУ, 2017. С. 58-61.

12. Власенко А. В., Грищук С. М. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні здоров'я учнів. Біологічні дослідження - 2014 : зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 березня 2014р. м. Житомир). Житомир : ПП «Рута», 2014. С. 455-458.

13. Волейбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : Науково-методичний кабінет, 2009. 140 с.

14. Гакман А., Осадець М., Лимаренко Н. Дидактичні особливості методики навчання технічних дій юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 6(137). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична

культура і спорт. С. 46-50.

15. Гамалій В. В., Синіговець І. В. Програма диференційованої фізичної підготовки волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХХПІ, 2007. № 8. С. 22-26.

16. Гарлінська А., Корнійчук Н., Чайка Ю. Покращення показників фізичного стану школярів засобами волейболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. 2022. Вип. 14(33). Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, С. 5-9.

17. Гуржий О. С., Порохнявий А. В. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання». Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 36 с.

18. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13–14 років засобами волейболу. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту : зб. наук. праць. 2019. Вип. 3. Харків : ХДАФК, С. 146-155.

19. Денисовець А. П., Грибан Г. П. Фізична підготовка волейболістів : методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання, тренерів та студентів. Житомир : ДАУ, 2005. 51 с.

20. Державний стандарт базової середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898). URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyaki-pitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoyi-serednoyi-osviti-i300920-898>

21. Державний стандарт профільної середньої освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2024 р. № 851). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>

22. Довгопол Е. П. Розвиток фізичних якостей школярів, які займаються волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 4(85). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 48-51.

23. Довгопол Е. П., Абрамов С. А. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 11(81). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 44-46.

24. Дубенчук А. І. Волейбол: Спортивні ігри в школі. Харків : Ранок, 2010. 112 с.

25. Жула В. П. Використання методів біомеханічного контролю в навчально-тренувальному процесі дівчат 15-17 років під час занять волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 3К(44). Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 246-250.

26. Закон України «Про освіту» (від 05.09.2017 р. № 2145-VIII). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

27. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (від 16.01.2020 р. № 463-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/463-20>

28. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (від 24.12.1993 р. № 3809-XII). Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>

29. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

30. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

31. Кліщук Ю. О. Волейбол як чинник підвищення рівня фізичної підготовки студентів. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти (Вінниця, 25 березня 2019). Вінниця, 2019. С. 19-21.
URL:http://www.vtei.com.ua/images/2019/KF/25_03_2019.pdf

32. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. Львів : Національний університет «Львівська політехніка», 2013. № 2(22). С. 129-132.

33. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 19 с.

34. Кожанова, О. С., Косік Н. Л., Косік М. С. Особливості впливу занять волейболом на фізичну підготовленість учнів середніх класів Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 листопада 2015 р. 2015. Київ : КУБГ, С. 109-113.

35. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посібн. 2-ге вид. перероб. та доп. Київ : КНТ, 2018. 616 с.

36. Крамаренко В. І. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості у волейболістів на етапі початкової підготовки. Фізична культура, спорт і здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : Х Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція (15 грудня 2023 року, м. Київ). 2023. Київ : КУБГ, С. 269-273.

37. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. Л-ра, 2011. 224 с.

38. Лоза Т. О., Ювко Д. В. Особливості розвитку фізичних якостей на заняттях з волейболу з підлітками. Сучасні проблеми фізичного виховання і

спорту різних груп населення : мат. XX Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С. 83-86.

39. Любашенко Д. Оцінка властивостей темпераменту волейболістів. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). м. Херсон. 2017. Херсон : Херсонський державний університет, С. 36-39.

40. Ляхова Т., Немцева К. Спортивний відбір юних волейболістів для занять у ДЮСШ. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків : Харківська державна академія фізичної культури, 2019. № 2. С. 29-32.

41. Маклоуф М. Формування елементів техніки гри у волейболістів з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей на етапі початкової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 20 с.

42. Малойван Я. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2016. № 3. С. 124-127.

43. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічних дій гри. Запоріжжя : ЗНУ, 2009. 56 с.

44. Меньшикова Н. Класифікація технічних прийомів у волейболі. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). Херсон : Херсонський державний університет, 2017. С. 44-47.

45. Мітова О. О., Малойван Я. В., Кіреєв О. А. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів : метод. реком. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

46. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. пр. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

47. Морозович В. Розвиток фізичних здібностей старшокласників засобами волейболу. Фізична культура, спорт і здоров'я людини : зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.). Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С.49-50.

48. Морозович В. Розвиток фізичних здібностей старшокласників засобами волейболу. Фізична культура, спорт і здоров'я людини : зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.). Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 49-51.

49. Морозовський О. Л., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І. Спеціальна фізична підготовка волейболістів : навч. посібник. Харків : ХНУМГ, 2020. 142 с.

50. Нагель Р. Навчання технічним прийомам юних волейболістів за допомогою рухливих ігор. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). Херсон : ХДУ, 2017. С. 85-90.

51. Нагорна В., Федоров М., Митько А. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя школярів засобами волейболу. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності : матер. VII Всеукр. наук. електронної конф. з міжнародною участю, 29 жовтня 2024 р. Київ : Нац. університет фіз. вих. і спорту України, 2024. С. 117-118.

52. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

53. Носко М. О., Синіговець В. І. Модельно-рейтингова оцінка фізичної підготовленості юних волейболістів 10-12 років на етапі початкового спортивного відбору. Педагогіка, психологія та медико-біологічні. проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХХІІІ, 2001. № 13. С. 25-31.

54. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>

55. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єршоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2101.2024.18>

56. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), 2018. С.20-28. ISSN 2227-2844.

57. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с.

58. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України від 29.08.2024 р. № 1225). URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>

59. Пугач Ю. С. Теорія та методика спортивно масової роботи : навчально-методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2021. 97 с.

60. Раковська І. А., Грюкова В. В., Мицак А. В. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Дніпро : Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 56 с.

61. Решотка Н. Технічна підготовленість волейболісток. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). Херсон : ХДУ, 2017. С. 64-67.

62. Рибалко П. Ф., Матлаш В. А., Андрєєва І. А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18–20 років. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2016. Вип. 140. Серія : Педагогічні науки. С. 71-74.

63. Романюк В., Ємельянова А. Комплексне оцінювання фізичної працездатності у волейболі. Фізична культура, спорт і здоров'я людини : зб. тез доп. IV Регіон. наук.-практ. студ. конф. (10 груд. 2021 р.). Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 101-103.

64. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на тренувальних заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 4 (98). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). С. 141-144.

65. Сапрун С. Т., Корнієнко С. М. Методика формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 11(93). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 102-106.

66. Сергієнко К. М., Гайволя Р. Ю. Показники фізичних якостей старшокласників, які займаються у різних спортивних секціях. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції національного

університету фізичного виховання і спорту України, 19 травня 2016р. Київ : НУФВСУ, 2016. С. 104-107.

67. Синіговець В. І., Курілова В. І. Розвиток спритності учнів 13-14 років у процесі занять волейболом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 7(180). Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 177-182.

68. Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І. Критерії оцінювання розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку в процесі занять волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 10(155). Серія 15 : Науково- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 158-165.

69. Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І. Педагогічний контроль фізичної підготовленості старшокласників у процесі занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 6(151). С. 124-127.

70. Синіговець В. І., Синіговець Л. І., Дісковський В. І. Педагогічний контроль фізичної підготовленості старшокласників у процесі занять волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022. Вип. 6(151). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 124-127.

71. Синіговець В., Синіговець І., Борисенко В. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.* Том 176 № 20. 2023. С. 50-61. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.232008>

72. Синіговець І. В. Дослідження показників опорно-рухової функції ступні волейболісток 13-14 років в кінці підготовчого періоду річного циклу підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів : ЧНПУ, 2011. Вип. № 91. Т. 2. С. 255-258.

73. Синіговець І. В. Особливості контролю швидкісно-силової підготовленості волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа. Молода спортивна наука України. Львів : ЛДУФК, 2006. Вип. 10. Том 2. С. 401-406.

74. Синіговець І. В. Швидкісно-силова підготовка волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2007. 20 с.

75. Синіговець І. В., Ложковий С. В. Тестометричний контроль спеціальної фізичної підготовленості волейболістів 15-17 років різного ігрового амплуа. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Чернігів : ЧДПУ, 2010. Вип. 81. С. 435-438.

76. Сироватко З. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей у студентів під час занять волейболом. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 1(95). Сер. 15 : Фізична культура і спорт. С. 68–71.

77. Сироватко З. В. Особливості розвитку спеціальної швидкості у юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 3(97). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 106-108.

78. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.

79. Смолюк В. І., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Засоби фізичного вдосконалення студентів групи підвищення спортивної майстерності з волейболу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 4(163). С. 168-172.

80. Соколькова 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 імені Лесі Українки. Луцьк : Вид-во Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4(20). С. 486-491.

81. Сочинський А. Я., Шалар О. Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. Фізична культура в школах України. 2011. № 12(36). С. 16-26.

82. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання і спорту: колективна монографія: за гол. ред. О. В. Отравенко; авт. кол.: Л. В. Зубченко, О. В. Ливацький, С. Ю. Ливацька, Н. П. Мартинова, О. В. Отравенко, О. І. Соколенко, О. Д. Шинкарьова, С. І. Шинкарьов. Полтава: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2023. 216 с.
<http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9835>

83. Тимчик М. В., Шкуратюк П. В. Фізичне виховання молодших школярів у процесі занять волейболом. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2017. Вип. 2(83). Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. С. 119-121.

84. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посібн. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

85. Указ Президента України «Про Національну молодіжну стратегію до 2030 року» (від 12.03.2021 р. № 94/2021). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/94/2021#Text>

86. Устінова Т. Б., Прекурат О. О. Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів на етапів початкової підготовки. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАМД (ХХІІІ), 2009. № 8. С. 153-156.

87. Устінова Т. Особливості формування координаційних здібностей волейболістів на етапі початкового навчання. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конф.

Чернівці, 6–7 квітня 2016 р. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2016. С. 229-234.

88. Хомолюк Ю. Антропометричні показники фізичного розвитку сучасних підлітків. Дидактико-методичні аспекти фізичної культури : збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). Херсон : ХДУ, 2017. С. 102-106.

89. Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу. Спортивні ігри. 201. 9№1(11) С. 58-66.

90. Шалар О. Г., Гузар В., Стрикаленко Є. Використання інтегральних вправ в секції з волейболу в сільській школі. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав : Університет Григорія Сковороди в Переяславі, 2021. Вип. 67. С. 449-453.

91. Шалар О. Г., Серебреннікова А., Шалар Г. П. Методичні аспекти навчання підлітків технічним елементам волейболу в умовах сільської спортивної секції. Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. статей XIII Всеукр. наук. конф.(м. Херсон, 27 вересня 2018 р.). Херсон : ХДУ, 2018. С. 169-173.

92. Шалар О. Г., Череповська Г. О., Бережков І. Т. Методичні умови вдосконалення техніки юних волейболістів сільської спортивної секції. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення : зб. статей I Всеукр. наук. конф., 11 квітня 2019 р. Херсон : ХДУ, 2019. С. 205-213.

93. Шевченко О. О., Лучик В. І. Поточний контроль швидкісно-силової підготовленості волейболістів 13-14 років. Спортивні ігри. 2016. № 2. С. 63-65.

94. Шевченко О. С., Синіговець В. І. Розвиток спритності учнів середнього шкільного віку у процесі занять волейболом. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-

конференції (Глухів, 24 листопада 2023 р.). Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка. 2023. С. 247-251.

95. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

96. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. №1. 2024. 40-48. <https://actabalneologica.pl/wp-content/uploads/library/ActaBalneol2024i1.pdf>

97. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>

98. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

99. Risma N., Bakhtiar S., Umar I., Zarya F., Ndayisenga, J., Zakaria J. B. The effects of various teaching approach in the physical education student on the performance of volleyball skill: systematic review. *Fizjoterapia Polska*. 2024. № 24(1). P. 331-336. URL: <https://doi.org/10.56984/8ZG2EF8cY4>

100. Zanada J. F., Nasrulloh A., Nugroho, S., Susanto, N. The effect of circuit training program on physical fitness level in volleyball club athletes IPK Kuamang. *Fizjoterapia Polska*. 2023. № 23(3). P. 120-124.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА

про кваліфікаційну роботу

Затірку Володимира Олександровича

«Засоби розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу»

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

Обрана тема кваліфікаційної роботи Затірка В. О. є практично значущою та відповідає сучасним потребам системи фізичного виховання, оскільки волейбол є одним із найбільш поширених видів спорту серед учнівської молоді та потребує цілеспрямованого розвитку комплексу фізичних здібностей.

У дослідженні ґрунтовно висвітлено теоретичні засади розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості та координаційних здібностей у здобувачів повної загальної середньої освіти, які систематично займаються волейболом. Автор переконливо доводить доцільність диференційованого підходу до планування навчально-тренувального процесу з урахуванням вікових, фізіологічних та індивідуальних особливостей старшокласників. Теоретичний матеріал подано послідовно, з опорою на сучасні наукові праці вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі фізичної культури та спортивного тренування. Практична частина роботи характеризується логічною побудовою та методичною обґрунтованістю.

Висновки кваліфікаційної роботи є обґрунтованими, логічно впливають із поставлених завдань і підтверджені результатами дослідження. Практичні рекомендації можуть бути використані в роботі вчителів фізичної культури та керівників спортивних секцій з волейболу в закладах загальної середньої освіти.

Під час виконання кваліфікаційної роботи Затірко В. О. виявив достатній рівень професійних знань, уміння самостійно працювати з науковими джерелами, аналізувати й узагальнювати отримані дані. Робота виконувалася вчасно, відповідно до встановлених вимог, із дотриманням принципів академічної доброчесності. Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає чинним нормативним вимогам.

Загалом кваліфікаційна робота є завершеним, самостійним і науково обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт, та заслуговує на оцінку «добре», а її автор на присвоєння освітнього ступеня магістра за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Науковий керівник:

к. п. н., доцент



Марина КАРПЕНКО

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу

Затірку Володимира Олександровича

«Засоби розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, які займаються у спортивній секції з волейболу»
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта. (Фізична культура)

У сучасних умовах реформування системи загальної середньої освіти та зниження рухової активності підлітків дослідження, спрямовані на оптимізацію навчально-тренувального процесу, набувають особливої значущості, що підтверджує доцільність обраної теми.

У теоретичному розділі роботи здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичних джерел з проблеми розвитку фізичних здібностей школярів. Практична частина кваліфікаційної роботи має прикладний характер і вирізняється методичною доцільністю. У процесі дослідження використано адекватні методи педагогічного контролю та експерименту, що дозволило об'єктивно оцінити рівень розвитку фізичних здібностей учнів. Отримані результати свідчать про позитивний вплив запропонованих засобів тренування на показники фізичної підготовленості учасників секції з волейболу та узгоджуються з поставленою метою й завданнями роботи.

До позитивних сторін кваліфікаційної роботи слід віднести чітку структуру, логічну послідовність викладу матеріалу, обґрунтованість висновків і практичну спрямованість рекомендацій. Запропоновані методичні підходи можуть бути використані у професійній діяльності вчителів фізичної культури та тренерів шкільних спортивних секцій з волейболу.

Разом із тим, рецензент вважає за доцільне відзначити окремі незначні зауваження, зокрема обмежене використання сучасних закордонних засобів розвитку фізичних здібностей здобувачів повної загальної середньої освіти, а також недостатню кількість додатків, що могли б покращити сприйняття

результатів дослідження. Зазначені недоліки не мають принципового характеру та не знижують загальної наукової й практичної цінності роботи.

У цілому кваліфікаційна робота Затірка Володимира Олександровича є завершеним, самостійним і методично обґрунтованим дослідженням, відповідає вимогам до магістерських робіт, і заслуговує на оцінку «добре».

Рецензент

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

професор

кафедри олімпійського та

професійного спорту



Володимир ГОНЧАРЕНКО