

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

## **Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: Організації уроків фізичної культури для хлопців початкової школи  
з пріоритетним використанням елементів волейболу

Виконав: студент \_\_ курсу, групи 111М  
напряму підготовки (спеціальності)

017 «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва напряму підготовки, спеціальності)

Савон М.О.

(прізвище та ініціали)

Керівник канд. пед. наук Шуба Л.В.

(прізвище та ініціали)

Рецензент \_\_\_\_\_

(прізвище та ініціали)

Запоріжжя  
2022р

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

(повне найменування вищого навчального закладу)

Інститут, факультет ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ І ПРАВА

Кафедра УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Напрямок підготовки 017 (магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

Спеціальність «Фізична культура і спорт»

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Мазін В.М.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2022 року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

Савон Максим Олександрович

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) Організації уроків фізичної культури для хлопців початкової школи з пріоритетним використанням елементів волейболу

керівник проекту (роботи) Шуба Л.В., к.пед.наук, доц

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від “\_\_\_” \_\_\_ 2022 року №\_\_\_

2. Строк подання студентом проекту (роботи) \_\_\_\_\_

3. Вихідні дані до проекту (роботи) В роботі здійснено аналіз організації уроків фізичної культури для хлопців початкової школи з пріоритетним використанням елементів волейболу, тому що ця тема є актуальною та своєчасною. Розроблена методика спрямована на вдосконалення фізичної підготовки хлопців 10 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) :1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та новітніх методик спрямованих на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. 2. Розробити методику для хлопців десяти років з

пріоритетним використанням елементів волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості. 3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей хлопці десяти років.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 1 рисунок

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1			
2			
3			

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### **КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту ( роботи )	Примітка
1.	Вибір та обґрунтування теми	Вересень 2021 р.	
2.	Вивчення літератури з теми	Вересень – Жовтень 2021 р.	
3.	Визначення завдань та методів дослідження	Вересень – Жовтень 2021 р.	
4.	Проведення власного дослідження	Вересень 2021 р. – Лютий 2022 р.	
5.	Опрацювання даних зібраних у процесі дослідження	Жовтень 2021р. – Червень 2022 р	
6.	Написання останніх розділів роботи	Червень – вересень 2022 р	
7.	Підготовка до захисту	Вересень 2022 р. –	

	дипломної роботи на кафедрі	Листопад 2022 р.	
8.	Захист дипломної роботи на ДЕК	Грудень 2022 р.	

Студент \_\_\_\_\_ Савон М.О.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник проекту (роботи) \_\_\_\_\_ Шуба Л.В.  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка: 3 сторінок, 2 таблиць, 1 рисунок, список літератури з 44 найменувань, 1 додатку.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури молодших школярів.

Предмет дослідження – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів волейболу для хлопців десяти років.

Мета роботи - обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для розвитку фізичних якостей.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей молодшого та середнього шкільного віку.

2. Розробити методику для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей хлопців десяти років.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови уроків з фізичної культури: вперше виявлено вплив розробленої методики використання елементів волейболу під час уроків фізичної культури для хлопців десяти років на показники розвитку фізичних якостей; уточнено методику організації уроків фізичної культури у хлопців десяти років з урахуванням вікових особливостей на основі використання елементів волейболу; подальшого розвитку й конкретизації

набуло застосування на уроках фізичної культури змагального методу на завершальному етапі впровадження методики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики розвитку фізичних якостей хлопців десяти років із пріоритетним використанням елементів волейболу на уроках фізичної культури, побудови змісту уроку фізичної культури з різним обсягом рухової активності, застосуванні експериментальної методики під час уроків фізичної культури десятирічних школярів для вирішення педагогічних задач фізичного виховання в навчально-виховних закладах.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** МЕТОДИКА, ЕЛЕМЕНТИ ВОЛЕЙБОЛУ, ХЛОПЦІ, ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

## ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	8
Вступ.....	9
Розділ 1. Літературний огляд.....	12
1.1. Основні нормативні документи, що регламентують фізичне виховання в Україні.....	12
1.2. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи.....	20
Розділ 2. Завдання, методи та організація дослідження.....	37
2.1. Завдання дослідження.....	37
2.2. Методи дослідження.....	37
2.3. Організація дослідження.....	43
Розділ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	46
3.1. Методика комплексного розвитку фізичних якостей хлопців 10 років при використанні волейболу.....	46
3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження.....	59
Висновки .....	65
Список використаних джерел.....	66
Додаток А.....	70

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЄСК- Єдина спортивна класифікація;

ВНЗ - Вищі навчальні заклади;

ЧСС - Частота серцевих скорочень;

НДІ - Науково-дослідний інститут;

НП - Навчальна підготовка;

ЗЩ – Загальна щільність;

МЩ – Моторна щільність.



## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасність розвитку фізичного виховання для сьогодення України є великим питанням, особливо це стосується дітей початкової школи та підлітків. Враховуючи аспекти спрямованості головних законів України з фізичного виховання, бачимо можливість залучення різноманітних рухливих ігор в залежності від традицій регіону та навчального закладу. Така особливість надає наснаги науковцям та вчителям з фізичного виховання та спорту для реалізації та впровадження новітніх методи.

В умовах постійного зниження рівня рухової активності у дітей початкової школи протягом навчального дня, велике значення відводиться питанню спрямованого на використання ефективних методик проведення уроку фізичної культури. З нашої точки зору, ефективним засобом покращення рівня розвитку фізичних здібностей для учнів та підвищення мотивації до занять фізичними вправами може стати саме використання ігрових видів спорту, особливо волейболу. Цей вид спорту не потребує дорого та важкого обладнання, що сприяє використанню у різних умовах та місцевості.

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвячена велика кількість науково-методичних робіт: О. Дубогай, Ю. Васькова, Л. Волкова, Т. Круцевич, О. Куца, Л. Сущенко, Б. Шияна; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Е. Вільчковського, Н. Москаленко, Т. Петрука, та інших; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження М. Борейко, В. Жилюк, С. Присяжнюк, Л. Харченко, А. Цьось, В. Шалін та інші. Усе це дає змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання в школі повинна бути

індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, інтереси й потреби у вільному і самостійному розвитку.

Інтерес дітей до фізичної культури належить до мотиваційної сфери особистості. Проблема виховання інтересу до уроків фізичної культури в закладах освіти дітей молодшого шкільного віку залишається актуальною й потребує наукового обґрунтування.

Отже, проблема розробки новітніх методик для дітей початкової школи при використанні елементів волейболу є актуальною та своєчасною.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури молодших школярів.

Предмет дослідження – зміст та методика проведення уроків фізичної культури з використанням елементів волейболу для хлопців десяти років.

Мета роботи - обґрунтувати методику організації уроків фізичної культури для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для розвитку фізичних якостей.

Завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей молодшого та середнього шкільного віку.

2. Розробити методику для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей хлопців десяти років.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань в роботі застосовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі закономірностей побудови уроків з фізичної культури: вперше виявлено

вплив розробленої методики використання елементів волейболу під час уроків фізичної культури для хлопців десяти років на показники розвитку фізичних якостей; уточнено методику організації уроків фізичної культури у хлопців десяти років з урахуванням вікових особливостей на основі використання елементів волейболу; подальшого розвитку й конкретизації набуло застосування на уроках фізичної культури змагального методу на завершальному етапі впровадження методики.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці методики розвитку фізичних якостей хлопців десяти років із пріоритетним використанням елементів волейболу на уроках фізичної культури, побудови змісту уроку фізичної культури з різним обсягом рухової активності, застосуванні експериментальної методики під час уроків фізичної культури десятирічних школярів для вирішення педагогічних задач фізичного виховання в навчально-виховних закладах.

## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

#### 1.1. Основні нормативні документи, що регламентують фізичне виховання в Україні

У даній главі ми проаналізуємо правові, програмні та нормативні основи системи фізичної культури в Україні. Тому що це основні документи, аналіз яких дозволить виявити особливості фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» прийнятий у грудні 1993 року. Цей закон спрямован на визначення цінності фізичної культури та спорту для самотичного та духовного рівня здоров'я, розвитку населення, для затвердження авторитету України на міжнародному рівні [14, 25].

Завдяки впровадженям законам держава має змогу регулювати взаємодію у сфері фізичної культури і спорту для максимально ефективної державної політики в обраній сфері, сприяти утворенню необхідних державних органів та умов для їх існування та праці; давати можливість громадянам для постійних занять фізичною культурою і спортом; сприяти розвитку інноваційним тенденціям в обраній сфері – будь-то масовий спорт або спорт вищих досягнень [8].

2. Програма – «Фізична культура – здоров'я нації» 1 вересня 1998 року. Ця програма допоможе розкрити основні напрямки державної політики в галузі фізичної культури і спорту, показує основні тенденції розвитку фізкультурного та спортивного руху, відображає практичні заходи які необхідно впроваджувати в побут громадян, висвітлює основні напрямки матеріального та технічного забезпечення, наявність кваліфікованих кадрів, доступність інформації для забезпечення занять в обраній сфері діяльності [29, 37, 38].

3. Одним із головних моментів у фізичному вихованні є планування фізичного процесу. Планування фізичного виховання – це попередня розробка та визначення на майбутню діяльність цільових установок та задач, змісту, методики, форм організації методів учбово-виховного процесу із конкретним контингентом [9, 10].

Планування вимагає глибоких різносторонніх професійних знань та практичного досвіду, завжди пропонувати творчий підхід, так як воно не визначається жорсткими рамками методичних приписань.

Усі документи планування логічно та змістовно пов'язані між собою. Кожен наступний документ більш часткового характеру розробляється в відповідності до попереднього. Разом з тим кожен документ має своє призначення в системі планування, виконує певну функцію. В цілому ж реалізація головних документів планування повинна забезпечити необхідну організацію, оптимальний вибір засобів та методики педагогічного процесу з даним (обраним) контингентом вихованців [18, 36, 43].

За своїми функціональними призначеннями усі документи планування діляться на три типи:

1. Документи, які визначають головну спрямованість та зміст навчального процесу в загальноосвітніх школах, коледжах професійної освіти, середніх та вищих спеціальних навчальних закладах. До них відносять навчальний (учбовий) план та навчальна (учбова) програма. Ці документи є державними та обов'язковими для виконання.

2. Документи, які визначають порядок організації процесу фізичного виховання – план-графік навчального (учбового) процесу та розклад занять.

3. Документи методичного характеру, в яких переважно відображена методика фізичного виховання – робочий (тематичний) план та план-конспект заняття [29, 34, 42].

Навчальний (учбовий) план та навчальна (учбова) програма з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл, середніх та вищих спеціальних

навчальних закладах, спортивних шкіл та інших організацій розробляються державними органами (міністерствами, комітетами).

Плани-графіки начального (учбового) процесу, робочі (тематичні) плани та плани-конспекти заняття розробляються самими викладачами виходячи із відправних офіційних документів – навчального (учбового) плану та навчальної (учбової) програми [9, 34, 37].

Навчальний (учбовий) план є основним документом, на основі якого здійснюється вся багатогранна робота з фізичного виховання в державних закладах усіх рівнів.

Навчальним (учбовим) планом установлюються:

а) загальна тривалість заняття з фізичної культури в загальноосвітній школі, навчальному закладі; спортивній спеціалізації в ДЮСШ та інших спортивних школах;

б) розділі (види) програмного матеріалу з вказівкою годин на їхнє проходження по рокам навчання.

Навчальна (учбова) програма – це документ планування навчальної роботи, в якому визначається:

а) цільова установка та загальні задачі педагогічного процесу: в загальноосвітній школі – курсу фізичного виховання, в ДЮСШ спортивного тренування з обраного виду спорту;

б) об'єм знань, умінь та навичок, якими повинен оволодіти вихованець в запланований строк заняття та перелік основних фізичних вправ та інших засобів, які забезпечують рішення поставлених задач;

в) рівень теоретичної, загально фізичної та спортивної підготовленості, відображений в залікових вимогах та учбових нормативах (тестові показники), які повинні досягти вихованці кожного року та по закінченню навчання в освітньому закладі.

Програма з фізичного виховання складається в основному із 4-х розділів:

1) уроки з фізичної культури,

- 2) фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня,
- 3) фізична культура в позаурочний час,
- 4) фізкультурно-масові а спортивні заходи.

Навчальні (учбові) програми мають наступні типові структури:

1. Пояснювальна записка, в якій розкривається мета та задачі курсу фізичного виховання, указуються особливості контингенту вихованців, характеризується структура програми, рекомендуються методи та форми занять, даються вказівки з планування та обліку та інше;

2. Навчальний матеріал з теоретичного та практичного розділу (перелік основних теоретичних тем для вивчення, описування усіх фізичних вправ, які треба освоїти по рокам навчання), а також залікові вимоги та учбові нормативи із засвоєння дій та розвитку фізичних якостей;

3. Додатки, в яких приводиться список літератури, яку рекомендують, зразок планів, заявок, типовий табель спортивного інвентарю та обладнання, необхідного для забезпечення занять з фізичної культури, зразки карти фізичної підготовленості та розвитку вихованців та інше.

Навчальна програма розробляється у відповідності з встановленими навчальним (учбовим) планом, змістом та об'ємом годин, які відведені на кожний розділ та в цілому на всі розділи занять [38, 43].

Робочий (тематичний) план складається на основі навчальної (учбової) програми та річного плану-графіку проходження програмного матеріалу та представляє собою послідовний виклад змісту кожного уроку навчальної чверті (семестру). У практиці фізичного виховання робочий план має різні назви – тематичний план, на одну чверть або семестр. У робочому плані в більш конкретному вигляді, ніж у плані-графіці навчального (учбового) процесу, представлені засоби, які використовують та відображена методика навчання руховим діям та виховання фізичних якостей. Кваліфіковано складений робочий (тематичний) план у значній мірі виконує функцію методичного забезпечення навчального процесу [39, 42].

Робочі (тематичні) плани складаються у текстовій та графічній формах.

У змісті робочого (тематичного) плану входять:

- конкретні навчально-виховні задачі уроків (загальні та часткові);
- теоретичні відомості (знання) з фізичного виховання;
- основні засоби (фізичні вправи), способи їхнього використання та величини навантаження (з вказівкою їхнього об'єму та інтенсивності на кожен урок);
- контрольні вправи (тести) для визначення успішності засвоєння програмного матеріалу та рівня фізичної підготовленості учнів [11, 18, 28].

Під час розподілу в робочому (тематичному) плані навчального матеріалу по урокам необхідно керуватися наступними методичними положеннями:

1) Дотримуватися дидактичного правила від простого до складного, але при цьому приймати до уваги, що в процесі систематичних занять рівень фізичної підготовленості учнів підвищується.

2) Під час розучування рухових дій недоцільно робити великі перерви між уроками, тобто треба використовувати концентроване в часі навчання.

3) Всіляко використовувати позитивний взв'язок вправ із різних розділів програми та уникати розучування на одному уроці негативно взаємодіючих рухових дій (негативний переніс).

4) На тих заняттях, на яких заплановано навчання руховим діям, треба повідомити основні знання про техніку рухової дії, її вплив на організм, правила виконання дії та дотримання техніки безпеки під час виконання вправи.

5) Для вирішення задач фізичного виховання необхідно використовувати на уроці засоби, які різнобічно впливають на фізичний розвиток вихованців.

6) Кількість та зміст задач на одному уроці повинні відповідати можливостям учнів на навчально-матеріальному забезпеченні уроку [36, 38, 40, 43].



В робочому (тематичному) плані фіксується методична послідовність проходження навчального матеріалу та одночасно розкривається зміст кожного конкретного уроку.

4. Важливу роль відіграють Державні тести України. Тому, що державі дуже важливо розуміти рівень соматичного та фізичного здоров'я населення. Враховуючи аналіз цих тестів Держава розуміє в яких рамах та нормах який відсоток населення знаходиться [11, 16, 17, 28].

Водночас, норми мають і контрольно-оціночне значення: за їх виконанням або невиконанням можна судити про те, як реалізуються поставлені завдання; про ефективність застосовуваних у фізичному вихованні засобів і методів; про те, наскільки вдалося вплинути (завдяки їх застосуванню) на динаміку фізичного розвитку і підготовленості учнів. Враховуючи це, в теорії і практиці фізичного виховання проблема розробки адекватних нормативів завжди посідала одне з центральних місць.

У сфері фізичного виховання кількісно-нормативна постановка завдань поширюється, головним чином, на завдання з виховання фізичних якостей як основи рухових можливостей («кондиційні» нормативи фізичної підготовленості) і нормативи, розраховані на виявлення ступеня сформованості рухових умінь і навичок (нормативи «координаційні» — спортивно-технічної підготовленості). Такий розподіл нормативів, звичайно, умовний, оскільки те, що вони виражають, фактично єдине в своїй основі.

При розробці комплексу нормативів необхідно відповісти, щонайменше, на два запитання:

1) які з проявів фізичних можливостей людини вибрати в якості найбільш адекватних і інформативних показників її всебічної фізичної підготовленості?

2) який рівень цих показників можна зважати «нормативним»?

Зрозуміло, що на ці запитання однозначної відповіді бути не може. Об'єктивно вимоги, що ставить життя до фізичної підготовленості, не є сталими, а, отже, сталими не можуть бути і конкретні характеристики

фізичного статусу людини. Тому мова може йти лише про динамічні норми і про диференційоване їх визначення для різних демографічних контингентів з урахуванням конкретних умов [11, 16-18, 28].

Тому для реалізації якісного завдання тестувального процесу використовують педагогічний контроль. Педагогічний контроль – це система заходів, які забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки засобів, методів та навантаження, які використовуються.

Головна мета педагогічного контролю – це визначення зв'язку між чинниками впливу (засоби, навантаження, методи) та тими змінами, які відбуваються в здоров'ї вихованців, фізичному розвитку, спортивної майстерності, тощо (чинники змін).

На основі аналізу отриманих даних в ході педагогічного контролю перевіряється правильність підбору засобів, методів та форм занять, що створює можливість, якщо буде необхідно, вносити корективи в хід педагогічного процесу.

В практиці фізичного виховання використовують п'ять видів педагогічного контролю, кожен із яких має своє функціональне призначення:

1. Попередній контроль проводиться на початку навчального року (навчальної чверті, семестру). Він необхідний для вивчення складу вихованців (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, спортивна кваліфікація) та визначення готовності учнів до майбутніх занять (до засвоєння нового навчального матеріалу або виконання нормативних вимог навчальної програми). Дані такого контролю дозволяють уточнити навчальні задачі, засоби та методи рішення.

2. Оперативний контроль призначений для визначення термінового тренувального ефекту в рамках одного навчального заняття (уроку) з метою доцільного чергування навантаження та відпочинку. Контроль за оперативним станом вихованців (наприклад: за готовністю до виконання наступної вправи, наступної спроби у бізії, стрибках; до повторного

проходження відрізка дистанції, тощо) здійснюється показниками, як дихання, робото здатність, самопочуття, ЧСС і т.ін. Дані оперативного контролю дозволяють оперативно регулювати динаміку навантаження на заняття.

3. Текучий (плинний) контроль проводиться для визначення реакції організму вихованців на навантаження після занять. З його допомогою визначають час відновлення робото здатності вихованців після різних (за величиною, спрямованістю) фізичних навантажень. Данні текучого (плинного) стану вихованців служать основою для планування змісту наступних занять та величини фізичного навантаження на них.

4. Етапний контроль слугує для отримання інформації про кумулятивний (сумарний) тренувальний ефект, отриманий протягом однієї навчальної чверті або семестру. За його допомогою визначають вірність вибору та використання різних засобів, методів дозування фізичного навантаження для вихованців.

5. Підсумковий контроль проводиться в кінці навчального року для визначення успішності виконання річного плану-графіка навчального (учбового) процесу, ступені вирішення поставлених задач, виявлення позитивних та негативних сторін процесу фізичного виховання та його складових. Дані підсумкового контролю (стан здоров'я вихованців, успішність виконання ними залікових вимог та навчальних нормативів, рівень спортивних результатів, тощо) являються основою для наступного планування навчально-виховного процесу [34, 40].

Порівняння результатів у попередньому, текучому (плинному) та підсумковому контролі, а також, порівняння їх з вимогами програми фізичного виховання дозволяє судити про ступінь вирішення відповідних навчальних задач, про зрушення в рівні фізичної підготовленості вихованців за певний період. А це полегшує диференціювання засобів та методів фізичного виховання та підвищує об'єктивність результатів навчальної роботи.

Основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини є державна система яка сприяє виявленню рівня фізичної населення України.

Мета їх – стимулювання і спрямованість подальшого розвитку фізичної культури населення для забезпечення рівня належного здоров'я.

Впровадження тестів дає змогу визначити:

- рівень фізичної підготовленості населення;
- сформувані потреби до активних занять в сфері фізичної культури і спорту протягом усього життя;
- індивідуальна діагностика рівня фізичної підготовленості кожного індивідуума;
- контроль держави за ефективністю фізичного виховання;
- виявити ефективні засоби та методи для фізичного виховання;
- спрямовувати розвитку фізкультурно-спортивних діяльності навчальних закладів [8-11, 14].

Враховуючи аналіз законів України у сфері фізичної культури і спорту відмічаємо, що на наш погляд дуже важливо, що залишається можливість для вдосконалення та розробки нових сучасних підходів для реалізації задач фізичної культури.

## 1.2. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей початкової школи

Розвиток рівень розвитку фізичних якостей дуже важливий для молодшого шкільного віку. Тому цей аспект ми більш детально проаналізуємо у цьому розділі.

Сила – це здібність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруги). Силіві здібності – це комплекс відмінних прояв людини у певній руховій діяльності, в основі якої лежить поняття «сила» [27, 30, 34].

Задачі розвитку силових здібностей.

Перша задача – загально гармонійний розвиток усіх м'язових груп опорно-рухового апарату людини. Вона вирішується шляхом використання вибірних силових вправ. Тут важливе значення має їхній об'єм та зміст. Вони повинні забезпечувати пропорційний розвиток різних м'язових груп. Зовнішньо це висловлюється у відповідних формах побудови тіла та постави. Внутрішній ефект використання силових вправ складається в забезпеченні високого рівня життєво важливих функцій організму та на здійснення рухової активності. Скелетні м'язи є не тільки органами руху, але й своєрідними периферичними серцями, активно допомагаючи ми кровообігу, особливо венозному.

Друга задача – різнобічний розвиток силових здібностей в єдності із засвоєнням життєво важливих рухових дій (умінь та навичок). Дана задача припускає розвиток силових здібностей усіх основних видів.

Третя задача – створення умов та можливостей (бази) для подальшого вдосконалення силових здібностей у рамках занять конкретним видом спорту або у плані професійно-прикладної фізичної підготовки.

Найкращими періодами розвитку сили у хлопчиків та юнаків є вік від 13-14 до 17-18 років, а у дівчаток та дівчат від 11-12 до 15-16 років [18, 37, 42].

Силові здібності проявляються не самі по собі, а через яку-небудь рухову діяльність. При цьому вплив на проявлення силових здібностей чинять різні чинники:

- власні м'язові, до яких відносяться скорочувальні властивості м'язів, які залежать від співвідношення білих (відносно швидко скорочуються) та червоних (відносно повільно скорочуються) м'язових волокон; активність ферментів м'язових скорочень; потужності механізмів анаеробного енергозабезпечення м'язової роботи; фізіологічний поперечник та маса м'язів; якість міжм'язової координації;

- центрально-нервовий стан в інтенсивності (частоті) ефекторних імпульсів, які посиляються до м'язів, в координації їхніх скорочень та розслаблень, трофічного впливу центральної нервової системи на їхні функції;

- особисто-психічні залежать від готовності людини до проявлення м'язових зусиль. Вони включають в себе мотиваційні та вольові компоненти, а також емоційні процеси, які сприяють проявленню максимальних або інтенсивних та тривалих м'язових напружень;

- біомеханічні (розташування тіла та його частин у просторі, міцність ланок опорно-рухового апарату, величина маси, яку переміщують та інше);

- біохімічні (гормональні);

- фізіологічні чинники (особливості функціонування периферичного та центрального кровообігу, дихання і т. інше);

- умови зовнішнього середовища, в яких відбувається рухлива діяльність;

- генотип [13, 24, 36, 42].

Засобами виховання сили є фізичні вправи з підсиленням обтяжуванням (опором), які спрямовано стимулюють збільшення ступеню напруги м'язів. Вони умовно діляться на основні та додаткові.

Основні засоби.

1. Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанга з комплектом дисків різної ваги; гантелі, які можна розібрати і зробити різної ваги; гирі; понабивані м'ячі; вага партнера та інше.

2. Вправи, де використовують в якості обтяжування вагу власного тіла:

- вправи, у яких м'язова напруга створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування з вису, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, утримання рівноваги в упорі, у висі);

- вправи, в яких власна вага обтяжується вагою зовнішніх предметів (наприклад: спеціальні пояси, манжети).

- вправи, в яких власна вага зменшується за рахунок використання додаткового опору;

- ударні вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла (наприклад: стрибки з підвищення 25-70 см та більш з миттєвим вискакуванням уверх).

3. Вправи з використанням тренажерів загального типу (наприклад: силова лавка, силова станція, комплекс «Універсал» та інше).

4. Ривково-гальмівні вправи. Їхня особливість заключається у швидкій зміні напруги під час локальних та регіональних вправ додатковим обтяжуванням та без нього.

5. Статичні вправи в ізометричному режимі (ізометричні вправи):

- у яких м'язова напруга утворюється за рахунок вольових зусиль з використанням зовнішніх предметів (різні упори, утримання, підтримання, протидія і т.п.);

- у яких м'язова напруга утворюються за рахунок вольових зусиль без використання зовнішніх предметів у само опірності [6, 18, 37-39].

Додаткові засоби.

1. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг та стрибки по піску; біг а стрибки в гору, біг проти вітру і т.п.).

2. Вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі та інше).

3. Вправи з протидією партнера.

За ступенем вибіркового впливу на м'язові групи силові вправи діляться на локальні (з посиленням функціонуванням приблизно 1/3 м'яз рухового апарату), регіональні (з переважним впливом приблизно 2/3 м'язових груп) та тотальні або загального впливу (з одночасним або послідовним активним функціонуванням всіх скелетних м'яз) [2, 34, 41, 42].

Координаційні здібності. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей 8-10 років, що обумовлюють розвиток координаційних здібностей.

У різні вікові періоди природне, обумовлене дозріванням організму розвиток спритності протікає нерівномірно. Найбільш інтенсивні показники спритності наростають з 7 до 9 років та з 9 до 12 років. Тому в рамках цих вікових періодів існують дуже сприятливі соціальні, психологічно-інтелектуальні, анатоμο-фізіологічні і моторні передумови для швидкого розвитку і вдосконалення спритності [1, 2, 18, 24].

Проведені В.І.Ляхом експериментальні дослідження свідчать, що 25% від загального приросту в розвитку спритності особи чоловічої статі досягають у середньому до 8,3, а особи жіночої - до 8,1 рокам; 50% - до 10,2 і 9,6 роками; 75% до 12,4 і 11,9 років і 100% - до 16,2 і 15,9 рокам. Вікові періоди, в які показники розвитку спритності досягають 25-100% від загального приросту, не збігаються між собою.

Показники спритності у віці 8-10 років залежать від характеру і обсягу м'язового навантаження, від стадії статевого дозрівання, успішності і від інших факторів.

Засоби і методи розвитку спритності. Розвиток спритності здійснюється за двома напрямками:

- розвиток здатності освоювати координаційно-складні рухові дії;
- розвиток здатності швидко перебудовувати рухові дії згідно з вимогами мінливої обстановки.

В якості засобів розвитку спритності дітей 8-10 років можна використовувати різноманітні фізичні вправи, які вимагають від виконавця правильності, швидкості, раціональності, а також винахідливості в застосуванні цих дій, або умов виконання [1, 12, 13, 23].

Вправи, що задовольняють хоча б одній з цих вимог, називаються координаційними.

Виховуючи координаційні здібності використовують наступні головні методичні підходи.

1. Навчання новим різноманітним рухам з наступним збільшенням їхньої координаційної складності. Цей підхід широко використовується в



базовому фізичному виховання, а також на перших етапах спортивного вдосконалення. Опановуючи нові вправи і, хто тренується не тільки поповнюють свій руховий досвід, але й розвивають здібність створювати нові форми координаційних рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше та швидше справляється з раптовою руховою задачею, яка виникла.

Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здібність до їхнього опанування і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово змінюючих обставинах. Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному виховання, а також в ігрових видах спорту та єдиноборствах.

3. Підвищення просторової, часової та силової точності рухів на основі покращення рухових відчуттів та сприйняття. Даний методичний прийом широко використовується в багатьох видах спорту (спортивна гімнастика, спортивні ігри, тощо) та професійно-прикладній фізичній підготовці.

4. Подання нераціональної м'язової напруженості. Річ у тому, що зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в необхідні моменти виконання вправи) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження проявлення сили та швидкості, спотворені техніки та передчасній втомленості [6, 23, 38, 39].

М'язова напруженість проявляється у двох формах (тонічній та координаційній).

1. Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає під час значного м'язового втомлення та може бути стійким. Для її зняття доцільно використовувати:

- а) вправи на розтягування, переважно динамічного характеру;
- б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані;

- в) плавання;
- г) масаж, сауну, теплові процедури.

2. Координаційна напруженість (не повне розслаблення м'язів у процесі роботи або їхній сповільнений перехід у фазу розслаблення).

Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати наступні прийоми:

а) у процесі фізичного виховання необхідно сформувати та систематично актуалізувати свідомлену установку на розслаблення в необхідний момент. Фактично розслаблюючі моменти повинні увійти в структуру всіх вивчаємих рухів і цьому треба спеціально навчати. Це багато в чому попередить виникнення непотрібної напруженості;

б) використовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у тих, хто займається чітку уяву про напружені та розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напруженістю інших; контролюючий підхід м'язової групи від напруження до розслаблення; виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення та інше [1, 19, 20, 32].

Розвиток спритності здійснюється через формування у дитини вміння керувати своїми рухами, тобтовміння включати в роботу тільки ті м'язи, які необхідні в даний момент, і вимикати інші, вміння порівнювати напругу з поточними потребами. Завдання це настільки важке, що потребує уваги при розвитку будь-яких фізичних здібностей. Досягти цього можна шляхом ретельного вивчення техніки виконання навіть тих вправ, які здавалося б не мають відношення до спритності.

Важливе значення для розвитку спритності має освоєння рухових дій в обидві сторони.

Основним методом розвитку спритності є змінний. Повторний метод необхідний лише для закріплення сформованих здібностей. Зміна навантаження в методах здійснюється головним чином за рахунок зміни координаційної складності рухів: зміна самої дії, поєднання даної дії з

іншими діями і зміна зовнішніх умов дії. Нижче наведемо деякі методичні прийоми зміни навантаження при розвитку спритності [2, 6, 7, 19].

Застосування незвичайних вихідних положень. Наприклад, стрибок у довжину з положення стоячи спиною до напрямку стрибка.

«Дзеркальне» виконання вправ. Наприклад, метання м'яча лівою рукою, якщо зазвичай учень метає правою.

Зміна швидкості або темпу рухів. Наприклад, ведення баскетбольного м'яча при русі під ухил.

Зміна просторових кордонів, в яких виконується вправа. Наприклад, зменшення розмірів майданчика для гри.

Зміна способів виконання вправи. Наприклад, застосування різних способів стрибка у висоту.

Ускладнення дії додатковими рухами. Наприклад, виконання опорного стрибка з поворотами перед приземленням.

Застосування вчинених вправ у різних поєднаннях. Наприклад, перекиди на підлозі з рівновагою на колоді.

Зміна протидії займаються при групових (парних) вправах. Наприклад, при грі в «П'ятнашки» «плямувати» тільки в певне місце.

Створення незвичних умов для виконання вправ. Наприклад, біг по сильно пересіченій місцевості [12, 13, 19, 20].

Широке застосування в розвитку і вдосконаленні спритності школярів займають ігровий і змагальний методи. Зауважимо, що більшість вправ, рекомендованих для розвитку спритності можна провести з цих методів.

Витривалість – це здібність протистояти фізичному вломленню у процесі м'язової діяльності [24, 29, 30, 42].

Мірилом витривалості являється час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад: у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, плавання і т. інше) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. У гральних видах діяльності та єдиноборствах замірюють час, протягом якого здійснюється рівень заданої

ефективності рухової діяльності. У складнокоординаційних видах діяльності пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне катання і т. інше), показником витривалості являється стабільність технічно вірно виконаної дії [24, 31, 34, 37].

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здібність тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності під час глобального функціонування м'язової системи. По іншому її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (плавання, їзда на велосипеді і т. інше). Основними компонентами загальної витривалості являється можливість аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація.

Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає як важливий компонент фізичного здоров'я та, в свою чергу, слугує передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [2, 6, 7, 23].

Спеціальна витривалість класифікується:

- 1) за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухова задача (наприклад: скачкова витривалість);
- 2) за ознаками рухової діяльності, в умовах якої вирішується рухова задача (наприклад: ігрова витривалість);
- 3) за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями) необхідними для успішного рішення рухової задачі (наприклад: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість і т. інше).

Розвиток витривалості відбувається від шкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності і вище). Найбільш інтенсивне зростання спостерігається з 14 до 20 років.

Задачі з розвитку витривалості.

Головна задача під час розвитку витривалості у дітей шкільного віку полягає у створенні умов для неухильного підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, які передбачені для засвоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання.

На основі узагальнення багатьох робіт, присвячених проблемі розвитку витривалості, можна виділити основні засоби, найбільш розвиваючі цю якість у дітей молодшого шкільного віку [7, 13, 23, 26, 32].

Насамперед, це рухливі ігри, що містять рухові дії, що повторюються короткочасно, але інтенсивно, що чергуються з сюжетними паузами («Два морозу», «День і ніч», «У ведмедя у бору» тощо), а також ігри великої інтенсивності («Боротьба за м'яч», «Салки», «Виклик номерів» тощо). Проводити ці ігри на уроках фізичної культури необхідно протягом усього навчального року, повторювати в одному занятті 2-4 рази. При цьому важливо пам'ятати, що розвитку витривалості сприятиме така ігрова діяльність, при якій частота пульсу була б не нижче 130 уд./хв. ЧСС визначається в процесі гри вибірково у трьох-чотирьох учнів з різними рівнями фізичної підготовленості [3-5, 33, 35].

Розвитку витривалості сприяє також виконання вправ традиційним способом (по типу кругового тренування). При цьому, як відомо підбираються кілька цілеспрямованих вправ (6-8), кожне з яких повторюється в зазначеному місці (станції) протягом 30 с., після чого учні відпочивають - не більше 60 с. Клас ділять на групи по числу станцій, кожна з яких по сигналу переходить від однієї станції до іншої.

На перших заняттях допускається чергування бігу з прискореною ходьбою (30-50 м). Частота пульсу при цьому повинна бути в діапазоні від 130 до 140 уд./хв. Поступово, від заняття до заняття, збільшується тривалість та інтенсивність бігу [15, 19, 22, 31, 39].

Підготовка протягом місяця дозволить бігати з більш високою інтенсивністю при частоті пульсу 150-160 уд./хв. Після адаптації до такої швидкості бігу ЧСС не обов'язково заміряти на кожному занятті. Але робити

це час від часу необхідно, тому що, якщо бігати з однією і тією ж швидкістю, то подальшого вдосконалення серцево-судинної і дихальної систем не відбувається. Частота пульсу при цьому знижується. Отже, для того щоб бігти за вищої ЧСС, необхідно збільшити швидкість бігу [2, 6, 23, 24, 26].

Гнучкість – це здібність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «Гнучкість» найбільш прийнятний, якщо беруть до уваги рухливість в суглобах всього тіла. А для окремих суглобів вірно говорити «рухливість», а не «гнучкість», наприклад: «гнучкість у плечових, тазостегнових, гомілковоступневих суглобах». Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість та економічність рухів, збільшує шляхи ефективного застосування зусиль для виконання фізичних вправ. Недостатньо розвинута гнучкість затрудняє координацію рухів людини, так як обмежує переміщення окремих ланок тіла [18, 36, 42].

Гнучкість класифікують наступним чином:

Гнучкість за формою відмінності розрізняють активну (під час активної гнучкості рухи з найбільшою амплітудою виконуються за рахунок власної активності відповідних м'язів) та пасивну (під пасивною гнучкістю розуміють здібність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх розтягуючих сил: зусилля партнера, зовнішніх обтягувань, спеціальних пристосувань та т.інше).

За способом прояву гнучкість розділяють на динамічну та статичну.

Динамічна гнучкість завжди проявляється в рухах, а статична – в позах.

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість.

Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковоступневому, рухливість хребта та інше).

Спеціальна гнучкість – амплітуда рухів, відповідних техніці конкретної рухової дії [2, 7, 19, 26].

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а

для активної – 10-14 років. Цілеспрямовано розвиток гнучкості повинен починатися з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці [34, 38]. Це пояснюється великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату у дітей даного віку. Рухливість у суглобах розвивається нерівномірно в різні вікові періоди. У дітей молодшого та середнього шкільного віку активна рухливість у суглобах збільшується, потім зменшується. Обсяг пасивної рухливості в суглобах також з віком зменшується. Причому, чим більше вік, тим менше різниця між активною і пасивною рухливістю в суглобах. Для розвитку пасивної гнучкості найбільш сприятливим періодом буде вік 9-10 років, а для активної – 10-14 років [42].

Швидкісні здібності. Під швидкісними здібностями розуміється комплекс функціональних властивостей, що забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Швидкісні здібності характеризуються часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів. Між окремими проявами швидкості не завжди існує надійний взаємозв'язок, так як висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу.

Найбільш сприятливими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і у дівчаток вважають вік від 7-11 років. Трохи в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. У цьому віці, фактично, настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямований вплив або заняття різними видами спорту сприяють позитивному впливу на розвиток швидкісних здібностей, ті хто спеціально тренується мають перевагу на 5-20% і більше, а зростання результатів може продовжуватися до 25 років [24, 26].

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищувати швидкість у локомоторних циклічних актах вельми обмежена. У процесі спортивного тренування підвищення швидкості руху досягається не тільки впливом на власні швидкісні здібності, але іншим шляхом – через виховання силових та швидкісно-силових, швидкісної витривалості, вдосконаленням техніки руху та інше, тобто за допомогою вдосконалення тих чинників, від яких суттєво залежить проявлення тих або інших якостей швидкості.

У численних дослідженнях показано, що усі вищезазначені види швидкісних здібностей специфічні. Діапазон взаємного переносу швидкісних здібностей обмежений (наприклад: можна володіти хорошою реакцією на сигнал, але мати невисоку частоту рухів; здібність виконувати з високою швидкістю стартовий розгін у спринтерському бізі ще не гарантує високої швидкості на дистанції та навпаки). Прямий позитивний перенос швидкості має місце лише в рухах, які мають подібні суттєві та програмні боки, а також руховий склад. Відмічені специфічні особливості швидкісних здібностей і вимагають використання відповідних тренувальних засобів та методів по кожному різновиду [19, 20, 29-31].

Задачі розвитку швидкісних здібностей.

Перша задача – полягає у необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних дій) у поєднанні з набутими руховими вміннями та навичками, які засвоїли діти за період навчання в освітньому закладі. Для викладача з фізичної культури та спорту важливо не упустити молодший та середній шкільний вік – сенситивні (особливо сприятливі) періоди для ефективного впливу на цю групу здібностей.

Друга задача – максимальний розвиток швидкісних здібностей під час спеціалізації дітей, підлітків, юнаків та дівчат у видах спорту, де швидкість реагування або швидкість дії відіграє суттєву роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства, санний спорт та інше).



Третя задача – вдосконалення швидкісних здібностей, від яких залежить успіх у певних видах трудової діяльності (промисловості, енергосистемах, системах зв'язку та інше) [31, 32, 44].

Засобами розвитку швидкості являються вправи, які виконують з граничною та біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи).

Їх можна розділити на три основні групи.

1. Вправи, які спрямовано впливають на окремі компоненти швидкісних здібностей:

- а) бистрота реакції;
- б) швидкість виконання окремих рухів;
- в) поліпшення частоти рухів;
- г) покращення стартової швидкості;
- д) швидкісна витривалість;
- е) швидкість виконання послідовних рухових дій в цілому (наприклад: біг, плавання, ведення м'яча).

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад: спортивні та рухливі ігри, естафети, єдиноборства і т. інше).

3. Вправи поєднаного впливу:

- а) на швидкісні та всі інші здібності (швидкісні та силові; швидкісні та координаційні; швидкісні та на витривалість);
- б) на швидкісні здібності та вдосконалення рухових дій (в бізі, плаванні, спортивних іграх та інше) [12, 13, 32].

У легкій атлетиці застосовуються три основні методи розвитку швидкісних здібностей: методи строго регламентованої вправи, ігровий і змагальний методи.

Існує два методи строго регламентованої вправи. До них відносяться методи повторного виконання вправ або дій з максимальною швидкістю руху, а також методи повторного (варіативного) вправи із зміною швидкості

виконання вправ за певною програмою і в спеціально для цього створених умовах.

Метод варіативної вправи може виглядати наступним чином: виконується певна вправа, протягом декількох секунд інтенсивність його зростає, досягаючи максимуму, потім швидкість руху утримується на максимумі, після чого інтенсивність знижується. Далі, вправа виконується певну кількість разів в залежності від його специфіки, складності і спрямованості тренування.

Змагальний метод використовують у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняні змагання) а фінальні змагання. Ефективність даного методу дуже висока, оскільки спортсменам різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних, з емоційним підйомом, проявляючи максимальні вольові зусилля.

Гральний метод передбачає виконання різноманітних вправ з максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор. При цьому вправи виконуються дуже емоційно, без зайвої напруги. Крім того, даний метод забезпечує широку варіативність дій, яка перешкоджає утворенню «швидкісного бар'єру» [40-42].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Існують додаткові методи розвитку швидкісних здібностей:

- метод неграничних зусиль передбачає використання неграничних обтяжувачів з максимальним числом повторень (до відмови). В залежності від величини обтяження, не досягаючи максимальної величини, та

спрямованості у розвитку силових здібностей використовують строго нормовану кількість повторень від 5-6 до 100 [18, 26, 44].

У фізіологічному плані суть цього методу розвитку силових здібностей полягає в тому, що ступінь м'язового напруження по мірі стомлення наближається до максимального (до кінця такої діяльності збільшується інтенсивність, частота або сума нервово-ефекторних імпульсів, в роботу утягується усе більше число рухових одиниць, наростає синхронізація їхньої напруги). Серійні повторення такої роботи з неграничними обтяженнями сприяє сильній активізації обмінно-трофічних процесів у м'язових а інших системах організму, сприяють підвищенню загального рівня функціональних можливостей організму;

- метод багаторазового повторення швидкісних вправ з граничною і близько граничною інтенсивністю. Кількість повторень в одному занятті 3-6 повторень в 2-х серіях. Якщо в повторних спробах швидкість знижується, то робота над розвитком швидкості закінчується, тому що при цьому починається вже розвиток витривалості, а не швидкості;

- метод динамічних зусиль. Суть методу складається у створенні максимальної силової напруги за допомогою напруги з неграничним обтяженням, але максимальною швидкістю. При цьому вправи виконуються з повною амплітудою. Використовують даний метод під час розвитку швидкої сили, тобто, здібності до проявлення великої сили в умовах швидких рухів;

- метод прискорень характеризується виконанням вправи з наростаючою швидкістю, яка доходить до максимально можливої;

- змінний метод характеризується чергуванням нарощування швидкості, підтримки її і уповільнення при виконанні вправи;

- зрівняльний метод застосовуються при виконанні вправи одночасно кількома учасниками, кожен з яких має перевагу перед іншими відповідно своїм силам.

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що їх з граничною або біля граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи). Їх можна розділити на три основні групи [22, 24, 31, 32].

Специфічна закономірність розвитку швидкісних здібностей зобов'язує особливо ретельно поєднувати вказані вище методи у доцільних співвідношеннях. Річ у тому, що відносно стандартні повторення рухів з максимальною швидкістю сприяють стабілізації швидкості на досягнутому рівня, виникненню «швидкісного бар'єру». Ось чому у методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального сполучення методів, які включають відносно стандартні та варіюванні форми вправ.

Отже, враховуючи вище наведене відмічаємо, що рівень розвитку фізичних якостей дуже важливий для дітей молодшого шкільного віку.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та новітні методики спрямовані на розвиток фізичних якостей дітей молодшого та середнього шкільного віку.

2. Розробити методику для хлопців десяти років з пріоритетним використанням елементів волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої методики на показники розвитку фізичних якостей хлопців десяти років.

#### 2.2. Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
2. Педагогічне спостереження;
3. Педагогічне тестування;
4. Педагогічний експеримент;
5. Математико-статистичні методи

Розглянемо всі методи послідовно.

Аналітичний огляд літератури. У процесі роботи вивчалася та аналізувалася науково-методична література, яка присвячена проблемам фізичного виховання хлопців 10 років, впливу новітніх методик на фізичний розвиток організму.

Проаналізувавши 44 літературних джерела дало нам змогу оцінити стан питання з особливостей розвитку організму хлопців 10 років, зробити висовки про новітні тенденції, розробити та обґрунтувати методику

використання модернізованого підходу до фізичної культури хлопців 10 років при використанні волейболу у процесі занять.

Педагогічне спостереження. Вивчався вплив різноспрямованих занять фізичною культурою та їх ефективність у процесі розвитку фізичних якостей дітей. Для цього була розроблена методика, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у хід учбово-тренувального процесу.

Тестування фізичних якостей [16, 17, 28]. У дослідженні були використано такі тести:

1. Нахил тулуба вперед (см) – тестування гнучкості.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сідав на підлогу без взуття, відстань між стопами 20-30 см. Партнер, перебуваючи праворуч, тримав ноги за коліна, щоб уникнути їхнього згинання. За командою «Можна» учень нахилився вперед, намагаючись дотягтися рукам якнайдалі (підлога розмічена поділками в сантиметрах від 0 до 30). Максимальний нахил треба було утримувати 2-3 секунди, фіксуючи пальці на розмітці.

Результатом тестування вважалася позначка, до якої учасник дотягся кінцівками пальців рук, якщо учасник згинав ноги у колінах – спроба не зараховувалася.

2. Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів черевного пресу.

Опис проведення тестування. Учень лягав на спину на гімнастичний мат, ноги зігнуті у колінах під прямим кутом, відстань між стопами - 30 сантиметрів, пальці рук за головою. Партнер тримав ступні так, щоб п'яти доторкалися мата. Після команди «Розпочи-Най!» учень переходив у положення сидячи, торкаючись ліктями колін, і знову повертався у вихідне положення, торкаючись спиною, руками мата, далі знову повертався в положення сидячи. Протягом хвилини він виконував цю вправу з максимальною частотою. Час виконання вправи фіксувався секундоміром.

Результатом тестування була кількість підйомів з положення лежачи у положення сидячи за одну хвилину.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – тестування силових здібностей м'язів рук.

Опис проведення тестування. Учень приймав положення тулуба для проведення тесту, ноги опираючи на підлогу. Після команди «Розпочи-Най!» учень згинав руки у ліктьовому суглобі і торкався грудьми тенісного м'яча, потім повертався у вихідне положення.

Результатом тестування була максимальна кількість разів торкання тенісного м'яча грудьми.

4. Стрибок у довжину з місця (см) – тестування швидко-силових здібностей.

Опис проведення тестування. Стрибки проводилися на неслизькій, рівній поверхні з позначеною лінією відштовхування. Учень ставав носками перед лінією відштовхування, робив змах руками назад, потім різко виносив їх уперед, відштовхуючи ногами, стрибав, якнайдалі.

Результатом тестування вважалася дальність стрибка в сантиметрах, виміряна рулеткою у кращій із двох спроб.

5. Біг 30 м (с) – тестування швидкісних здібностей.

Опис проведення тестування. У забігу брали участь два школяра. По команді «На старт» вони підходили до стартової лінії, приймали положення високого старту. По команді «Марш» вони якнайшвидше пробігали дистанцію, не знижуючи швидкості перед фінішем.

Результатом тестування був час пробігу дистанції, який фіксувався секундоміром, з точністю до десятої секунди. Допускалася одна спроба.

6. Човниковий біг 4 x 9 м (с) – тестування координаційних здібностей.

Опис проведення тестування. Рівна бігова доріжка довжиною 9 метрів обмежена двома паралельними лініями, за кожною з яких, два півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, у одному із півкол знаходяться два кубика (брусочок 5x5 см).

Учень по команді «На старт» займав положення високого старту на біговій доріжці за стартовою лінією. По команді «Марш» він пробігав 9 метрів до іншої лінії, брав один із двох дерев'яних кубиків (5x5 см), що лежали в півколі, біг назад і клав його в стартове півколо. Потім біг за іншим кубиком, і, узявши, повертався назад, кладучи його в стартове півколо. Кубики кидати не дозволялося.

Результатом тестування є час від старту до момента, коли учасник поклав другий кубик у стартове півколо. Результат визначається за кращою спробою з двох. Час вимірювали секундоміром.

7. Прижок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами (см) - тестування швидкісно-силових здібностей.

Обладнання. Розмітка на стінці, креда.

Проведення тесту. Учасник тестування змащує кінчики пальців рк крейдою, стає боком до стіни, де зроблено розмітку, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою «Можна!» учень піднімає руку вгору і торкається кінчиками пальців розмітки і опускає руки донизу. Потім ледь присідає і робить різкий змах, відштовхується в тому ж напрямку і вистрибує вертикально в гору, намагаючись якомога вище торкнутися розмітки кінчиками пальців рук.

Результат. Відстань у сантиметрах між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до та після стрибка.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Забороняється відштовхуватися і приземлятися за межами квадрату 50x50 см.

2. Виконати тест пропонується три рази. Зараховується краща спроба

3. При проведенні випробування повинні дотримуватися вимоги (точка відліку при положенні стоячи на всій ступні, при стрибку з місця - з помахом рук).

8. Кидок набивного м'яча (см) – тест для визначення швидкісно-силових здібностей.



Обладнання. Набивний м'яч масою 1 кг; накреслена лінія, від якої вимірюється дальність польоту м'яча; рулетка.

Проведення тесту. Кидок набивного м'яча виконується двома руками з-за голови з вихідного положення сидячи на підлозі (на гімнастичному маті) ноги нарізно, п'ятки ніг до лінії. Для контролю траєкторії м'яча (від чого значною мірою залежить результат) натягують шнур або встановлюють інші перешкоди на постійній висоті.

Результат. Дальність польоту набивного м'яча, що вимірюється рулеткою у метрах і сантиметрах.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Учніам пропонується виконати підряд шість кидків, у протоколі записується

2. Виконувати кидки можна і з іншого вихідного положення: лінія, від котрої вимірюється результат, знаходиться за спиною.

Педагогічний експеримент. Для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, досліджувані були розділені на контрольні та експериментальні групи.

На першому етапі експерименту було проведено попереднє тестування із метою встановлення ідентичності експериментальних і контрольних груп, що не виявило достовірних розходжень між ними. На цьому ж етапі здійснювалося визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей.

Другий етап експерименту полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальних груп спеціально підібраними фізичними вправами з елементами волейболу.

Експеримент був побудований на підставі загальноприйнятих принципів і методів навчання.

На третьому етапі експерименту було проведено підсумкове тестування для дослідження ступеня зміни розвитку фізичних якостей хлопців 10 років.

Методи математичної статистики. Обробка результатів досліджень здійснювалася статистичними методами на персональному комп'ютері

засобами пакету прикладної статистичної автоматизованої системи обробки даних (АСОД) [21, 26]. Обчислювалися такі показники:

- середнє арифметичне значення – обчислювалося для характеристики сукупності по окремих параметрам ( $\bar{X}$ ),
- середнє квадратичне відхилення – обчислювалося з метою визначення середнього відхилення реальних варіантів від їх середньої арифметичної ( $\sigma$ ),
- коефіцієнт варіації ( $V$ ),
- стандартна помилка середнього арифметичного – яка показує, які відхилення середньої арифметичної, від відповідних параметрів генеральної сукупності ( $m$ ),
- коефіцієнт кореляції – складається у визначенні ступеня зв'язку між двома ознаками ( $r$ ).

Середнє арифметичне значення розраховували за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i, \quad (2.1)$$

де  $n$  – об'єм вибірки,  $x_i$  – варіанти вибірки.

Середнє квадратичне відхилення розраховували за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}, \quad (2.2)$$

Коефіцієнт варіації розраховували за формулою:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100 \% \quad (2.3)$$

Стандартна помилка середнього арифметичного розраховувалася за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \quad (2.4)$$

Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей використовувалися - критерій Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок.

У випадку рівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}} \times \sqrt{n}, \quad (2.5)$$

У випадку нерівного обсягу вибірок та не однакових числових дисперсій:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}, \quad (2.6)$$

Оцінка достовірності коефіцієнта кореляції проводилася на підставі  $t$ -критерія Стьюдента, який розраховувався за формулою:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (2.7)$$

де  $r$  – вибірковий коефіцієнт кореляції.

При перевірці достовірності за основу був прийнятий 5 %, 1 % рівень значущості.

Для автоматизації обчислювальних процедур використовувалась програма MS Excel. Показники, виражені в цифрових значеннях, вводились в ПК з клавіатури.

### 2.3. Організація дослідження

Експериментальна методика впроваджувалась з вересня 2021 року до лютого 2022 на базі Закладу Загальної Середньої Освіти №6 м.Токмак. В експерименті взяло участь 27 учнів 10 років (14 – контрольна група, 13 –

експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Із двох обстежених класів було сформовано дві однорідні групи.

Уроки фізичної культури проводились при використанні розробленою нами методикою, яка спрямована на формування здорового способу життя.

Педагогічний експеримент складався із трьох етапів: констатуючого, формуючого та контрольного. У процесі експерименту був визначений рівень розвитку фізичних якостей.

Перший етап (вересень – жовтень 2021) складався з вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду організації системи фізичної культури загальноосвітніх шкіл, методики проведення уроків фізичної культури, педагогічні спостереження.

До початку проведення другого етапу (вересень 2021 – лютий 2022) експерименту показники рівня розвитку фізичних якостей хлопців 10 років з двох груп суттєво не відрізнялись. Ефективність впливу експериментальної методики визначалася шляхом аналізу змін показників рівня розвитку фізичних якостей. Результати контрольної та експериментальної груп на початку і на прикінці експерименту порівнювалися шляхом визначення достовірності різниць між двома масивами вибірок.

Третій етап (червень – листопад 2022) включав обробку та аналіз отриманих результатів, проведення порівнянь результатів тестування хлопців 10 років експериментальної та контрольної груп, апробацію результатів, літературне оформлення роботи.

Вимірювання у контрольних тестах проводилося в однакових педагогічних умовах.

В учнів контрольної групи заняття проводились за традиційною методикою, яка передбачала випереджаючий та одночасний розвиток лише тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки рухових дій.

В учнів експериментальної групи заняття проводилися з використанням розробленої методики, але кількість годин і тривалість уроку була також, як і у контрольній групі.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### 3.1. Методика комплексного розвитку фізичних якостей хлопців 10 років при використанні волейболу

В даний час відбувається різке зниження рівня здоров'я школярів, зростає кількість дітей, що мають всілякі відхилення у стані здоров'я, особливо опорно-рухового апарату. Зміцнення здоров'я школярів є одним з найважливіших завдань соціально-економічної політики нашої держави.

Виховуючи в школярах самостійність, викладач допомагає їм вирішити ті завдання, які постануть перед ними в підлітковому віці.

Ствердження дітей себе як «дорослими» особистості нерозривно пов'язане з реалізацією ним власних потреб:

- у самопізнанні (прояві інтересу до своїх поглядів, відносинам, визначенні своїх можливостей);
- у самореалізації (розкриття своїх можливостей і особистісних якостей);
- у самоідентифікації (визначення своєї належності до тих чи інших соціальних груп);

Педагогам важливо створити для учнів такий простір, який б відповідав їх віковим потребам і при цьому сприятливо відбивалося на моральному розвитку. Викладачі підтримують природну цікавість учнів, невгамовну фізичну енергію, бажання займатися спортом. Потрапляючи в нову обстановку, учні мають більше можливостей познайомитися з іншими людськими відносинами.

При підвищених фізичних навантаженнях, сильних емоційних переживаннях, включенні в групову роботу у них з'являється принципова можливість перевірити показати себе, щось довести собі та іншим.

Створюючи методику навчально-тренувальних занять з волейболу для дітей 10 років, ми спиралися на типову навчальну програму з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програма складена на підставі нормативно-правових документів, що регулюють діяльність спортивних шкіл, в ній відображені основні принципи спортивної підготовки юних спортсменів, результати наукових досліджень, досвід роботи спортивних шкіл з волейболу.

Принцип системності передбачає тісний горизонтальний та вертикальний взаємозв'язок:

- взаємозв'язок змісту змагальної діяльності і всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, технічної, тактичної, психологічної, інтегральної, теоритической підготовки, відновлювальних заходів, виховної роботи, педагогічного та медичного контролю) протягом експерименту;

Принцип поступовості визначає послідовність викладу програмного матеріалу відповідності його вимогам навчально-тренувальний процесу в школі

Принцип варіативності передбачає варіативність програмного матеріалу для практичних занять, що характеризуються різноманітністю тренувальних засобів і навантажень, спрямованих на вирішення певної педагогічної задачі.

Актуальність програми полягає в тому, що у дорослого і дитячого населення України в останнє десятиліття значно знижуються показники критеріїв здоров'я. Тому залучення та прищеплення мотивації до здорового способу життя необхідно починати з молодшого шкільного віку.

Мета методики:

1. Створити передумови для формування універсальних навчальних дій, розкриття учнями здібностей до одного з видів ігрової функції в волейболі.

2. Створювати на заняттях доброзичливу атмосферу, орієнтовану на реалізацію ідей педагогіки співробітництва, розвиток діалогових форм спілкування.

3. Розвивати особистості учня на основі засвоєння універсальних навчальних дій пізнання і освоєння світу.

Задачі етапу спортивно-оздоровчої підготовки:

- зміцнення здоров'я та профілактика порушень постави, деформації хребта і корекція плоскостопості;
- усунення недоліків в рівні фізичної підготовленості;
- сприяння гармонійному фізичному розвитку і всебічній фізичній підготовленості;
- навчання основам техніки гри в волейбол;
- виховання морально-етичних і волевих якостей, становлення спортивного характеру;
- профілактика шкідливих звичок і правопорушень.
- підвищення рівня теоретичних предметних і метопредметних знань;
- формування мотивації позитивного ставлення до занять фізичної культури і спортом.

Відмінною особливістю методики є:

1. включення в кожне заняття рухливих ігор, змагально-ігрових вправ або моделей змагальної діяльності, що підвищує емоційний рівень занять, дозволяє уникнути фізичної та психічної перевтоми;

2. включення в кожне заняття здоров'язберігаючих компонентів: вправи на дихання (як на початку підготовчої частини заняття, так і в заключній), комплекси для профілактики порушення постави і корекції плоскостопості, робота з щоденником здоров'я;

Форми занять:

- групові та індивідуальні;
- теоретичні та навчально-тренувальні заняття;



- ігрові, перевірочні та інші.

Організація і планування на уроках з фізичної культури. Спрямованість і зміст учбового процесу на роках визначається з урахуванням завдань і принципів багаторічної підготовки юних спортсменів. На етапі початкової підготовки головна увага приділяється навчанню техніці основних прийомів гри, формуванню тактичних умінь і освоєнню тактичних дій.

Слід широко використовувати ігровий метод, рухливі ігри, кругове тренування, естафети та вправи з різних видів спорту. Важливе значення надається розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, швидкості відповідних дій, спритності, координації, витривалості. При цьому треба прагнути до того, щоб ці якості включалися в тактичні дії та технічні прийоми гри. Доцільно розвивати швидкісні якості у вправах з м'ячем [19, 20, 23, 31].

Загальна фізична підготовка:

- стройові і порядкові вправи: загальне поняття про стройові вправи і команди. Дії в строю на місці та в русі, побудови, розрахунок, рапорт, привітання, повороти, перешиккування, зміна напрямку руху, зупинки під час руху, рух кроком і бігом. Переходи з бігу на крок, з кроку на біг, зміна швидкості руху;

- ходьба: звичайна, спортивна, спиною вперед, на носках, на п'ятах, в напівприсяді, в присяді, з випадами, на колінах, приставним кроком, схрестним кроком;

- біг: на короткі дистанції з різних стартових положень, на середні дистанції, з подоланням різних перешкод, спиною вперед, з високим підніманням стегна, в рівномірному темпі, з прискореннями, із зміною напрямку руху і т.д;

- стрибки: у довжину, у висоту, з місця і розбігу, на одній і двох ногах, зі зміною положення ніг, з однієї ноги на іншу, з поворотами, з обертанням, через скакалку, через партнера, вистрибування на різні висоти і т.д;

- метання: тенісного м'яча, штовхання набивного м'яча з різних положень и т.д;

- гімнастичні вправи без предметів: вправи для м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, вправи на розслаблення, дихальні вправи, вправи для формування правильної постави;

- вправи на гімнастичних снарядах: на канаті, на гімнастичній стінці;

- рухливі ігри та естафети: з елементами бігу, стрибків, лазіння, метання, із збереженням рівноваги, з предметами, елементами спортивних ігор, комбіновані естафети. Рухливі ігри: «Гонка м'ячів», «Невід», «Влучно в ціль», «Рухлива мета», «М'яч середньому», «Мисливці і качки», «Перестрілка», «Ловці», «Боротьба за м'яч», «М'яч ловцю» та ін [3-5, 33, 35];

- спортивні ігри: піонербол, баскетбол, футбол, - ознайомлення з основними елементами техніки і тактики гри, правилами змагань, двосторонні ігри. Основні прийоми техніки гри в нападі та захисті. Індивідуальні тактичні дії та найпростіші взаємодії гравців у захисті та нападі.

Спеціальна фізична підготовка:

- біг із зупинками і зміною напрямку.«Човниковий» біг на 5. 6. і 10 м (загальний пробіг за одну спробу 20-30 м).«Човниковий» біг, але відрізок спочатку пробігають обличчям вперед, а потім спиною вперед і т.д.за принципом «човникового» бігу пересування приставними кроками.Те ж з набивними м'ячами в руках (2-5 кг), з поясом-обтяженням або в куртці з обтяженням;

- біг (приставні кроки) в колоні по одному (в шерензі) уздовж кордонів майданчики, по сигналу виконання певного завдання: прискорення, зупинка, зміна напрямку чи способу пересування, поворот на 360<sup>0</sup> стрибок вгору, падіння і пережат, імітація передачі в стійці, з падінням, у стрибку, імітація подачі, нападаючих ударів, блокування і т.д. Те ж, але подають кілька сигналів; на кожен сигнал виконують певну дію [7, 19, 24];

- рухливі ігри: «День і ніч» (сигнал зоровий, вихідні положення найрізноманітніші), «Виклик», «Виклик номерів», «Спробуй віднеси», різні варіанти гри «квача», спеціальні естафети з виконанням різних завдань в різноманітних поєднаннях і з подоланням перешкод [3-5, 33, 35];

- вправи для розвитку стрибучості. Присідання і різке випрямлення ніг з помахом руками вгору; те ж із стрибком вгору; те саме з набивним м'ячем (двома) в руках (до 2 кг). З положення стоячи на гімнастичній стінці - одна нога сильно зігнута, інша опущена вниз, руками триматися на рівні особи: швидке розгинання ноги (від стінки не відхилятися);

- вправи з обтяженнями. Багаторазові кидки набивного м'яча (1-2 кг) над собою в стрибку і ловля після приземлення. Стоячи на відстані 1-1,5 м від стіни (щита) з баскетбольним м'ячем в руках, в стрибку кинути м'яч вгору об стінку, приземлитися, знову стрибнути і зловити м'яч, приземлитися, знову стрибнути і зловити м'яч, приземлитися і знову в стрибку кинути і т.д. (виконують ритмічно, без зайвих доскоків);

- стрибки на одній і на обох ногах на місці і в русі обличчям вперед, боком і спиною вперед, те ж з обтяженням. Застрибування на тумбу (складені гімнастичні мати), поступово збільшуючи висоту і кількість стрибків підряд;

- стрибки в глибину з гімнастичної стінки на гімнастичні мати (для хлопчиків). Зістрибування (висота 40-80 см) з наступним стрибком вгору;

- стрибки на одній і обох ногах з подоланням перешкод (набивні м'ячі тощо), стрибки з місця вперед, назад, вправо, вліво, відштовхуючись обома ногами;

- стрибки вгору з діставанням підвішеного м'яча, відштовхуючись однією і обома ногами. Те ж, але роблячи розбіг в три кроки;

- стрибки з місця і з розбігу з діставанням тенісних (набивних, волейбольних) м'ячів, укріплених на різній висоті;

- стрибки опорні, стрибки зі скакалкою, різноманітні підскоки. Багаторазові стрибки з місця і з розбігу в поєднанні з ударом по м'ячу.

Техніко-тактична підготовка [19, 22, 23].

Основи техніки:

- Техніка нападу

1. Переміщення і стійки: стійки основна, низька; ходьба, біг, переміщення приставними кроками особою, боком (правим, лівим), спиною вперед; подвійний крок, стрибок вперед; зупинка кроком; поєднання стійок і переміщень, способів переміщень.

2. Передачі: передача м'яча зверху двома руками: підвішеного на шнурі; над собою - на місці і після переміщення різними способами; з накидання партнера - на місці і після переміщення; в парах; в трикутнику: зони 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачі в стіну зі зміною висоти і відстані - на місці і в поєднанні з переміщеннями; на точність з власного накидання і партнера.

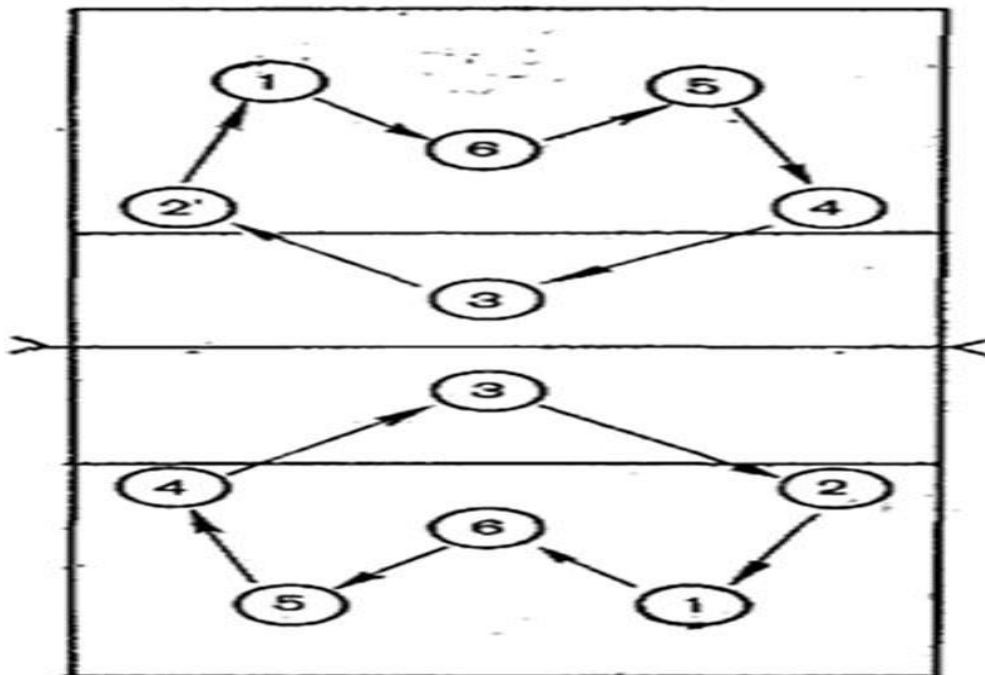


Рис. 3.1 Переміщення по волейбольному майданчику

3. Відбивання м'яча кулаком через сітку в безпосередній близькості від неї: стоячи на майданчику і в стрибку, після переміщення.

4. Подачі: нижня пряма (бічна); подача м'яча в тримачі (підвішеного на шнурі); в стіну - відстань 6- 9 м, відмітка на висоті 2 м; через

сітку – відстань 6 м, 9 м; із – залицьової лінії в межі площадки, праву, ліву половини майданчика.

- Техніка захисту

1. Переміщення і стійки: те ж, що і в нападі, увагу низьким стійкам; швидкісні переміщення на майданчику і вздовж сітки; поєднання переміщень з перекатами на спину і в сторону на стегно.

2. Прийом зверху двома руками: прийом м'яча після відскоку від стіни (відстань 1- 2 м); після кидка партнером через сітку (відстань 4- 6 м); прийом нижньої прямої подачі.

3. Прийом знизу двома руками: прийом підвішеного м'яча, накинутого партнером - на місці і після переміщення; в парах направляючи м'яч вперед вгору, над собою, один на місці, другий переміщається; «Жонглювання» стоячи на місці і в русі; прийом подачі і перша передача в зону нападу.

Інтегральна підготовка [12, 13, 32].

1. Чергування вправ для розвитку фізичних якостей в різних поєднаннях.

2. Чергування вправ для розвитку швидкісно-силових якостей з різними способами переміщень, прийому і передачі, подачі, нападаючого удару і блокувань (імітація, підводящими вправами).

3. Чергування вивчених технічних прийомів і їх способів в різних поєднаннях; індивідуальних, групових, і командних дій у нападі, захисті, захисті-нападі.

4. Багаторазове виконання технічних прийомів поспіль; те ж - тактичних дій.

5. Підготовчі до волейболу ігри: «М'яч у повітрі», «М'яч капітану», «Естафета біля стіни», «Два м'ячі через сітку» (на основі гри «піонербол»); гра в волейбол без подачі.

6. Навчальні ігри. Ігри за правилами міні-волейболу, класичного волейболу. Завдання в ігри з техніки і тактики на основі вивченого матеріалу.

## Теоретична підготовка

Теоретична підготовка може проводитися не тільки у формі теоретичних занять, лекцій, бесід, але і як елемент практичних занять безпосередньо в процесі спортивного тренування. У цих випадках теоретичні заняття органічно пов'язані з фізичним, техніко-тактичної та морально-вольової підготовкою. В процесі теоретичних занять доцільно ширше використовувати активні методи навчання: проблемний метод аналізу конкретних ситуацій, програмоване навчання.

Теоретичні знання повинні мати певну цільову спрямованість: виробляти у дітей, які займаються вміння використовувати отримані знання на практиці в умовах навчально-тренувального заняття.

Навчальний матеріал розподіляється на весь експеримент. При проведенні теоретичних занять в групах початкової підготовки слід враховувати вік дітей і викладати теоретичний матеріал у доступній їм формі, без складних спеціальних термінів. Залежно від конкретних умов роботи в план теоретичної підготовки можна вносити корективи. У змісті навчального матеріалу для груп НП виділено 6 основних тем:

Тема № 1. Фізична культура і спорт в Україні.

Задачі фізичної культури і спорту, їх оздоровче і виховне значення. Характеристика волейболу.

Тема № 2. Відомості про будову і функції організму людини

Короткі відомості про будову організму людини. Вплив систематичних занять спортом на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, гармонійного статури, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Тема № 3. Вплив фізичних вправ

Вплив фізичних вправ на збільшення м'язової маси, працездатність м'язів і рухливість суглобів, розвиток серцево-судинної і дихальної систем.

Тема № 4. Гігієна, лікарський контроль і самоконтроль.

Особиста гігієна, гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, місць занять і устаткуванню. Тимчасові обмеження і протипоказання до занять видами спорту, попередження травм при фізкультурно-спортивних заняттях, долікарська допомога. Використання природних факторів природи в цілях загартовування організму. Лікарський контроль і самоконтроль. Режим дня і харчування. Гігієна тренувального процесу. Щоденник самоконтролю.

Тема № 5. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти фізичних вправ. Змагальні та тренувальні навантаження, специфічні і неспецифічні, різні за величиною і спрямованості. Обсяг і інтенсивність тренувального навантаження. Дозування навантаження.

Тема № 6. Правила гри в волейбол.

Склад команди. Розстановка і перехід гравців. Початок гри і подача. Переміна подачі. Удари по м'ячу. Вихід м'яча з гри. Рахунок і результат гри. Права та обов'язки гравців. Склад команди, заміна гравців. Спрощені правила гри. Суддівська термінологія.

Виховна робота

Головним завданням у заняттях з дітьми є виховання високих моральних якостей, почуття колективізму, дисциплінованості і працьовитості. Важливу роль в моральному вихованні школярів відіграє безпосередньо спортивна діяльність, яка надає великі можливості для виховання всіх цих якостей.

Центральною фігурою в усій виховній роботі є вчитель, який не обмежує свої виховні функції лише керівництвом поведінкою учня під час занять і змагань. Успішність виховання учнів багато в чому визначається здатністю вчителя повсякденно поєднувати завдання спортивної підготовки і морального виховання.

Виховання дисциплінованості слід починати з перших занять. Суворе дотримання правил чітко виконання вказівок тренера, відмінну поведінку на тренувальних заняттях, в школі і вдома - на все це повинен постійно звертати увагу викладач. Важливо із самого початку виховувати спортивну

працьовитість - здатність долати специфічні труднощі, що досягається, насамперед, систематичним виконанням тренувальних завдань, пов'язаних із зростаючими навантаженнями. На конкретних прикладах потрібно переконувати вчителя, що успіх в сучасному спорті залежить, насамперед, від працьовитості. Разом з тим, в роботі з дітьми необхідно дотримуватися суворої послідовності в збільшенні навантажень. В процесі занять все більш важливого значення набуває інтелектуальне виховання, основними завданнями якого є: оволодіння учнями спеціальними знаннями в області спортивного тренування, гігієни та інших дисциплін.

Провідне місце у формуванні моральної свідомості школярів належить методам переконання. Переконання в усіх випадках має бути доказовим, для чого потрібні ретельно підібрані аналоги, порівняння, приклади. Формулювання загальних принципів поведінки потрібно підкріплювати посиленнями на конкретні дані, на досвід самого що займається.

Виховання вольових якостей - одна з найважливіших задач у діяльності викладача. Вольові якості формуються в процесі свідомого подолання труднощів об'єктивного і суб'єктивного характеру. Тому основним методом виховання вольових якостей є метод поступового ускладнення завдань, що вирішуються в процесі тренувальних занять і змагань.

У нашому дослідженні ми проаналізували урок з фізичної культури з пріоритетним використанням елементів волейболу в спортивній залі (Додаток А).

Оцінка рухової активності дітей на заняттях проводиться шляхом обчислення загальної та моторної щільності.

Загальна щільність уроку – це відношення педагогічно виправданих (раціональних) витрат часу до загальної тривалості уроку.

Для визначення загальної щільності (ЗЩ) підсумовується показник часу активної діяльності на уроці  $t_{ад}$ . Сюди входить час, витрачений на виконання фізичних вправ, слухання, спостереження та організацію уроку,



крім часу на невиправдані очікування та простої. Цей час множиться на 100 відсотків і ділиться на загальний час уроку  $t_{\text{заг}}$ :

$$ЗЩ = \frac{t_{ad}}{t_{\text{заг}}} \times 100\% \quad (2.8)$$

У нашому випадку загальної щільності (ЗЩ) уроку складала:

$$ЗЩ = \frac{39}{45} \times 100\% = 86,67\%$$

Цей відсоток загальної щільності (ЗЩ) уроку відповідає нормі. Тому, що загальна щільність занять повинна бути не меншою ніж 75 – 90%, такі відсотки характерні для уроків навчаючого характеру.

Моторна щільність уроку – це відношення часу, використаного безпосередньо на рухову діяльність учнів, до загальної тривалості уроку.

Для розрахунку моторної щільності (МЩ) необхідно час виконання фізичних вправ  $t_{\text{фв}}$  помножити на 100 відсотків і розділити на загальний час уроку  $t_{\text{заг}}$ :

$$МЩ = \frac{t_{\text{фв}}}{t_{\text{заг}}} \times 100\% \quad (2.9)$$

У нашому випадку моторна щільності (МЩ) складала:

$$МЩ = \frac{34}{45} \times 100\% = 75,56\%$$

Цей відсоток моторної щільності відповідає типу уроку. Тому що на уроках навчання та удосконалювання техніки руху та розвитку фізичних якостей МЩ повинна досягати 65 – 80%.

Через рухову діяльність дитина пізнає світ, розвиваються її психічні процеси, воля, самостійність. Чим більшою кількістю різноманітних рухів опанує дитина, тим ширші можливості для розвитку відчуття, сприйняття та інших психічних процесів, тим цінніше здійснюється її розвиток. Тому

ми вважаємо, що дуже важливо в процесі експерименту контролювати загальну та моторну щільність уроку.

Аналізуючи вище наведені показники, бачимо, що навантаження здійснювались з урахуванням вікових особливостей, всі норми вчителем дотримувалися.

Наведений вище матеріал свідчить, що при побудові занять з фізичної культури з пріоритетним використанням елементів волейболу ми дотримувалися усіх вимог побудови занять з фізичної культури. При цьому більш широко розкривали зміст багатьох пунктів:

1. Чітко поставлені мета та завдання уроку. Формулювання завдань – конкретне, лаконічне. Враховувалися фізичний розвиток і підготовленість, вік.
2. Відповідність складу навчального матеріалу навчальній програмі та характеру поставлених завдань.
3. Доцільний відбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети та завдань уроку.
4. Сполучення фронтальної, групової та індивідуальної роботи.
5. Розмаїтність змісту, методики та процесуального забезпечення уроку сприяє формуванню інтересу учнів до занять фізичними вправами та спонукає їх до активної діяльності.
6. Забезпечення травмобезпеки уроку.
7. Постійний контроль за ходом і результатами навчальної діяльності. На кожному уроці забезпечується оперативне керування учнями. Воно здійснюється на основі аналізу та оцінки виконання навчальних завдань і реакції організму на навантаження з урахуванням суб'єктивних відчуттів дітей.

Щільне положення уроку фізичної культури (як основної форми занять фізичними вправами) визначається тим, що в ньому закладені можливості для рішення стратегічних завдань фізичної культури – всебічного,

гармонічного розвитку учнів, їх спрямованої та ефективної підготовки до життя.

Аналізуючи вище викладений матеріал робимо висновок, що уроки з пріоритетним використанням елементів волейболу були побудовані з урахуванням учбового календаря та розвитком фізичних якостей хлопців десяти років.

### 3.2. Аналіз результатів експериментального дослідження

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали знання в галузі гігієни і медичної допомоги, вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами. Теорія та методика шкільного фізичного виховання розвивається в останні роки значними темпами, поповнюючись новими даними та набуває все більше практичне значення [15, 29, 30, 36, 42].

Однак, ціль фізичної культури може бути досягнута тільки при грамотному керуванні педагогічним процесом, який буде враховувати розвиток фізичних якостей і мотивацію до занять.

У таблиці 3.1 наведені показники результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості хлопців 10 років.

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості хлопців 10 років до експерименту

Тести	Статистичні характеристики	КГ	ЕГ
		n = 14	n = 13
Нахил тулуба вперед, см	$\bar{x}$	7,03	7,14
	$\sigma$	0,43	0,33
	V	15,79	11,51
	m	0,08	0,66
	$\bar{x}$	24,18	24,08

Продовж. табл. 3.1

Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	$\sigma$	1,61	1,63
	V	11,05	11,26
	m	0,32	0,32
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	$\bar{x}$	17,73	18,05
	$\sigma$	0,81	0,84
	V	13,72	14,11
	m	0,16	0,16
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	140,41	141,21
	$\sigma$	4,61	4,44
	V	4,39	4,26
	m	0,91	0,88
Біг 30м, с	$\bar{x}$	5,89	5,88
	$\sigma$	0,11	0,11
	V	1,45	1,46
	m	0,02	0,02
Човниковий біг 4x9 м, с	$\bar{x}$	12,28	12,26
	$\sigma$	0,13	0,14
	V	0,90	1,03
	m	0,17	0,02
Стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами, см	$\bar{x}$	22,13	23,15
	$\sigma$	1,35	1,19
	V	3,12	3,55
	m	0,47	0,32
Кидок набивного м'яча, см	$\bar{x}$	46	47
	$\sigma$	1,11	1,01
	V	7,34	7,16
	m	0,26	0,22

Аналізуючи стан вихідного рівня розвитку фізичних якостей у хлопців можна відмітити, що для всіх використовуваних в дослідженні тестів показники результатів експериментальної та контрольної груп статистично достовірно не відрізнялися при порівнянні значень.

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів: «біг 30 м» ( $V - 1,45\%$  КГ,  $V - 1,46\%$  ЕГ), «човниковий біг 4x9 м» ( $V - 0,90$  КГ,  $V - 1,03\%$  ЕГ), «стрибок у довжину з місця» ( $V - 4,39\%$  КГ,  $V - 4,26$  ЕГ), «стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами» ( $V - 3,12\%$  КГ,  $V - 3,55\%$  ЕГ), «кидок набивного м'яча» ( $V - 7,34\%$  КГ,  $V - 7,16\%$  ЕГ). Для тестів: «піднімання тулуба в сід» ( $V - 11,05\%$  КГ,  $V - 11,26\%$  ЕГ), «нахил тулуба вперед» ( $V - 15,79\%$  КГ,  $V - 11,51\%$  ЕГ), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ( $V - 13,72\%$  КГ,  $V - 14,11\%$  ЕГ) коливання результатів вимірів були середніми.

Результати у контрольних вправ на гнучкість складають у експериментальної та контрольної груп, відповідно:  $2,88 \pm 0,66$  см та  $2,76 \pm 0,08$  см.

Тести на силу («піднімання тулуба в сід за 1 хв.», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи») складають у експериментальної та контрольної груп, відповідно:  $24,08 \pm 0,32$  разів та  $24,18 \pm 0,32$  разів,  $18,05 \pm 0,16$  разів та  $17,73 \pm 0,16$  разів.

Результати тесту «кидок набивного м'яча» складають у експериментальної та контрольної груп, відповідно:  $47 \pm 0,22$  см та  $46 \pm 0,26$  см.

Результати тесту «стрибок у довжину з місця», «стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами» у хлопців експериментальної групі та контрольної склали, відповідно:  $141,21 \pm 0,88$  см та  $140,41 \pm 0,91$  см;  $23,15 \pm 0,32$  см та  $22,13 \pm 0,47$  см.

Також невірогідними є відмінності у результатах рухових тестів наспритність («біг 30м» та «човниковий біг 4x9м»), які складають у

експериментальної та контрольної груп, відповідно:  $5,88 \pm 0,02$  с та  $5,89 \pm 0,02$  с;  $12,26 \pm 0,02$ с та  $12,28 \pm 0,017$  с.

Таким чином, експериментальна та контрольна групи є однорідними за складом. Оцінка результатів вихідного рівня фізичної підготовленості обстежуваних школярів проводилася нами за державними тестами і нормативами.

У табл. 3.2 на наведені показники фізичної підготовленості дітей контрольної та експериментальної групи обстежуваного контингенту після експерименту.

Таблиця 3.2

Статистичні показники фізичної підготовленості хлопців після експерименту

Тести	Статистичні характеристики	КГ	ЕГ
		n=14	n=13
Нахил тулуба вперед, см	$\bar{x}$	9,11	11,75
	$\sigma$	0,47	1,07
	V	10,17	11,15
	m	0,09	0,21
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	$\bar{x}$	30,28	32,16
	$\sigma$	1,70	1,89
	V	10,26	7,55
	m	0,36	0,37
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	$\bar{x}$	20,63	24,34
	$\sigma$	0,81	1,84
	V	11,47	7,16
	m	0,16	0,37
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	151,77	157,52
	$\sigma$	4,70	4,91
	V	4,18	3,52
	m	0,91	1,04

Біг 30м, с	$\bar{x}$	5,31	4,94
	$\sigma$	0,10	0,06
	V	4,50	4,94
	m	0,02	0,01
Човниковий біг 4x9 м, с	$\bar{x}$	11,70	11,28
	$\sigma$	0,02	0,14
	V	3,89	3,15
	m	0,13	0,12
Стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами, см	$\bar{x}$	28,17	30,04
	$\sigma$	1,49	1,73
	V	4,16	4,49
	m	1,08	1,11
Кидок набивного м'яча, см	$\bar{x}$	49	55
	$\sigma$	1,19	1,10
	V	7,44	7,12
	m	0,56	0,42

Необхідно відзначити, що при певному розвитку фізичних якостей у дітей контрольної і експериментальної групах вирішальним фактором є врахування сенситивних періодів розвитку фізичних якостей та комплексний підхід на заняттях з фізичної культури.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки дітей експериментальної групи спрямований на різнобічний і одночасно пропорційний розвиток рухових якостей.

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів: «біг 30 м» (V – 4,50% КГ, V – 4,94% ЕГ), «човниковий біг 4x9 м» (V – 3,89 КГ, V – 3,15% ЕГ), «стрибок у довжину з місця» (V – 4,18% КГ, V – 3,52 ЕГ), «стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома

ногами» ( $V - 4,16\%$  КГ,  $V - 4,49\%$  ЕГ), «кидок набивного м'яча» ( $V - 7,44\%$  КГ,  $V - 7,12\%$  ЕГ).

Для тестів: «піднімання тулуба в сід» ( $V - 10,26\%$  КГ,  $V - 7,55\%$  ЕГ), «нахил тулуба вперед» ( $V - 10,17\%$  КГ,  $V - 11,15\%$  ЕГ), «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» ( $V - 11,47\%$  КГ,  $V - 7,16\%$  ЕГ) коливання результатів вимірів були середніми.

Результати у контрольних вправах на гнучкість «нахил тулуба вперед» складають в експериментальній та контрольній групі, відповідно:  $11,75 \pm 0,21$  см та  $9,11 \pm 0,09$  см.

Тести на силу («піднімання тулуба в сід за 1 хв.», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи») складають в експериментальній та контрольній групі, відповідно:  $32,16 \pm 0,37$  разів та  $30,28 \pm 0,36$  разів;  $24,34 \pm 0,37$  разів та  $20,63 \pm 0,16$  разів ( $p < 0,05$ ).

Результати тесту «кидок набивного м'яча» складають у експериментальної та контрольної груп, відповідно:  $55 \pm 0,42$  см та  $49 \pm 0,56$  см ( $p < 0,05$ ).

Результати тесту «стрибок у довжину з місця», «стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами» у хлопців експериментальної та контрольної групи, відповідно:  $157,52 \pm 1,04$  см та  $151,77 \pm 0,91$  см;  $30,04 \pm 1,11$  см та  $28,17 \pm 1,08$  см ( $p < 0,05$ ).

Результати контрольних вправ на швидкість («біг 30м», «човниковий біг 4x9м») складають у експериментальної та контрольної групи, відповідно:  $4,94 \pm 0,01$  с та  $5,31 \pm 0,02$  с;  $11,28 \pm 0,02$  с та  $11,70 \pm 0,03$  с ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, статистичні параметри, що дають кількісні характеристики двох різних методик з волейболу для хлопців 10 років, свідчать про наявність вірогідної різниці між ними.

На основі виконаного експерименту показано, що розвиток фізичних якостей за допомогою розробленої експериментальної методики позитивно впливає і має право на існування.



## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел виявив, сучасна концепція фізичної культури спрямована на досягнення більш вагомих результатів рухової підготовленості завдяки принципово новим підходам, засобам і технологіям, котрі забезпечили б гармонійний розвиток, оптимальну рухову активність, збільшення результатів здоров'я, самоактуалізацію особистості дитини.

2. На основі аналізу літературних джерел розроблена методика з елементами волейболу для хлопців 10 років під час уроків з фізичної культури.

3. Визначили ефективність впливу розробленої методики з елементами волейболу на розвиток рухових якостей хлопців 10 років експериментальній групі. Доведена ефективність методики при аналізі показників до та після експерименту у таких тестах як:

1. Нахил тулуба вперед (см)- покращення результатів відбулось: КГ – на 5,27 %; ЕГ – на 11,47 %.

2. Піднімання тулуба в сід за 1 хв.(разів): КГ – на 3,51 %; ЕГ –на 10,64 %.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів): КГ –на 9,11 %; ЕГ –на 14,41 %.

4. Стрибок у довжину з місця (см): КГ – на 5,38 %; ЕГ – на 10,12 %.

5. Біг 30м(с): КГ – на 7,15 %; ЕГ – на 15,64 %.

6. Човниковий біг 4x9 м(с): КГ –на 6,18 %; ЕГ –на 15,22 %.

7. Стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами(см): КГ –на 7,37%; ЕГ – на 13,09%.

8. Кидок набивного м'яча(см):КГ – на 6,22 %; ЕГ – на 11,51%.

Таким чином, результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики використання елементів волейболу під час уроків з фізичної культури для хлопців десяти років.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М. : Физкультура и спорт, 1997. 288 с.
2. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К. : вид-во ПП «Люскар», 2004. 664 с.
3. Васьков Ю.В. Нетрадиційні рухливі ігри в системі фізичного виховання учнів. Х. : Вид-во «Ранок», 2010. 192 с.
4. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання молодших школярів. Х. : Вид-во «Ранок», 2009. 244 с.
5. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп 1-4 класів. Х. : Вид-во «Ранок», 2010. 208 с.
6. Галіздра А. Волейбол. Правила змагань. Рівне, 2001. 146 с.
7. Демчишин А.Д. Волейбол - гра для всіх. К.: «Здоров'я», 2006. 83 с.
8. Державна національна програма «Освіта» / Україна ХХІ століття. К. : Райдуга, 1994. 62 с.
9. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. *Інформаційний збірник Міністерства Освіти України*. 2016. № 9. С. 9-15.
10. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. *Фізичне виховання в школі*. 2019. № 33.
11. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. *Держком. України з фізкультури і спорту*. К., 2017. 36 с.
12. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
13. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.: Физкультура и спорт, 2008. 156 с.
14. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 1994. 22 с.

- 15.Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В Шиян. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
- 16.Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. : Олимпийская литература, 2005. 195 с.
- 17.Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 1999. 232 с.
- 18.Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 2012. 392с.
- 19.Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоров'я, 2006. 216с.
- 20.Леськів А.Д. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Тернопіль : СМП Астон, 2015. 175с .
- 21.Начинская С.В. Математическая статистика в спорте К. : Здоровья, 1978. 136 с.
- 22.Пальчевський С.С. Педагогіка : [Навч. посіб.] К. : Каравела, 2007. 576 с.
23. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. Киев, 1993. 88 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
25. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 року. *Виховна робота в закладах освіти України*. К.:ІЗМН, 1998. Вип. 11. С. 76-77.
- 26.Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 672 с.

27.Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2011. 264с.

28.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 440 с.

29.Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп. ]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

30.Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. [2-ге вид., переробл. та доп. ]. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Література», 2017. Т. 2. Методика виховання різних верст населення. 368 с.

31. Тимошенко О.В., Мішаровський Р.М., Махов В. Я. Основи теорія та методика викладання спортивних ігор: [навч.-метод. посіб. для студентів пед. ВНЗ зі спеціальн. «фіз. вихов.»]. К.: Вища освіта, 2003. 215 с.

32.Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов. Киев: Здоровье. 1996. 128 с.

33.Харченко Л.Л. Рухливі ігри, як засіб розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Л. : ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т.1. С. 269-272.

34.Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. Учеб. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

35.Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Наддністрер'я, 1994. 96 с.

36.Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2015. 445с.

37. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 2006. 232 с.

38.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2007. 272с.

39.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2007. 248 с.

40.Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2010. 276 с.

41.Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. 50 с.

42.Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» 227 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання (друга частина). Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 34 с.

43.Шуба Л.В. Курс лекцій з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» (третья частина) для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» усіх форм навчання. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 34 с.

44.Якса Н.В. Основы педагогических знаний. К. : Знання, 2007. 345 с.

## План-конспект уроку «Волейбол»

Тема: Нижня пряма подача у волейболі

Задачі уроку:

1. Навчити виконанню нижньої прямої подачі;
2. Повторити прийом-передачу м'яча двома руками зверху, знизу на місці та в русі;
3. Розвивати спритність, швидко-силові якості, швидкість.

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: волейбольні м'ячі

Час проведення: 45 хв.

н/п	Зміст уроку	Дозування	ОМВ
I	Підготовча частина	10хв	
	1.Шиккування,повідомлення завдань	1хв	Черговий здає вчителю рапорт про готовність класу до уроку
	2.Ходьба: 1) на носках; 2)на п'ятах; 3)в присіді; 4)приставним кроком; 5)прижками з упору присівши	2 хв	Стежити за поставою.
	3.Біг рівномірний: 1) лицем вперед; 2) спиною вперед; 3) з високим підніманням стегна; 4) з підскоками; 5) приставними кроками спиною вперед, обличчям вперед, боком.	2 хв	Впр5 виконувати в стійці волейболіста: тяжкість тіла рівномірно розподілена на обидві стопи, носки стоп спрямовані вперед, п'яти назад, відстань між стопами 30-40 см (розмір стопи), коліна зігнуті, одна нога трохи (на півстопи) попереду, тулуб злегка нахилено вперед, руки зігнуті в ліктях.
	4.ОРУ з лавкою:1) стрибки ч/з лавку: * боком (особою, спиною вперед), * лицем до лавки з поворотом на 180, * ноги разом - на лавку, ноги нарізно - на підлогу; 2) віджимання: * В упорі ззаду; * В упорі ноги на лавці 3) тримаючись за лавку - «ножиці»: поздовжньо, скрестно.	5 хв	Виконуються потоково ч/з здвоєні в лінію лавки  Чітке виконання вправи
II	Основна частина	25 хв	
	1.Нижня пряма подача	15 хв	

	<p>1) пояснення;  2) показ;  3) подача м'яча партнеру-прийом (або ловлячи) м'яча перед собою.  2. Прийом-передача двома руками зверху, знизу:  2.1. «Граю сам з собою»:  а) передачі над собою на місці. а потім партнеру або в стіну;  б) передачі над собою на місці і після переміщення вперед;  в) передачі знизу перед собою;  г) те ж після переміщення вперед  2.2. «Граю з партнером»  а) прийом-передача двома зверху з накидання партнера (на точність, на переміщення вперед);  б) те саме після передачі партнера;  в) прийом-передача двома руками знизу з накидання партнера;  г) те ж після передачі партнера двома руками зверху  2.3. Гра в команді «М'яч у повітрі»  Кожна команда стає коло і по сигналу вчителя починає Пасівка м'яча, виконуючи прийом-передачу двома руками. Після падіння м'яч піднімається і пасування триває.  Команда яка допустила менше падінь м'яча на підлогу- виграла.  3. Гра «піонербол» з елементами волейболу: подача, ловля з подачі та розіграш в два, три торкання.</p>	<p>3хв  2хв  2х10р    10 хв    5х5р    3х10р    3 хв    7хв</p>	<p>Слідкувати за правильним виконанням подачі    Клас за розрахунком на 1,2 ділиться на дві команди і учні встають у зустрічні шеренги.  Слідкувати за правильним виконанням    Максимально точно виконувати передачу    Не дозволяється пасування між одними і тими ж гравцями кілька разів поспіль, краще через одного.    Грають 4 команди одночасно на 4-х майданчиках за правилами волейболу. Потім вигравша команда грає з якою виграла на іншому майданчику, а що програла з програвшою.</p>
III	Заклучна частина	10 хв	
	<p>1. Учні показують чому навчилися на уроці:  -виконання на показ:  утримання м'яча в повітрі за 20сек, виконуючи прийом-передачу м'яча двома руками спочатку зверху, а потім знизу без перерви (по 10сек.)</p>	5 хв	<p>Учні сідають на лавку.  Завдання виконується в зоні нападу на двох майданчиках одночасно двома учнями за бажанням або за викликом учителя.</p>
	2. Шиккування. Підбиття підсумків уроку	3 хв	Оцінка дітей на уроці.
	3. Домашнє завдання	2 хв	<p>Виконувати самостійно: стрибки ч/з скакалку 3х1хв; стрибки ч/з скакалку на два обертання скакалки 3х10р.</p>