

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ У  
ШКІЛЬНІЙ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ  
Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконав: студент 2 курсу 14-211  
групи  
Спеціальності: 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
Освітня програма «Середня освіта  
(Фізична культура)»

**Верисоча Данило Олександрович**

Керівник: канд. пед. наук, доцентка  
**Городинська І.В.**

Рецензент: док. пед. наук,  
професорка; завідувачка кафедри  
теорії та методики фізичного  
виховання Львівського державного  
університету ім. Івана Боберського  
**Боднар І.Р.**

Івано-Франківськ, 2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Аналіз проблеми удосконалення фізичної підготовленості учнів засобами волейболу у сучасній педагогічній літературі</b> .....	8
1.1. Фізична підготовленість як основа життєдіяльності учнів .....	8
1.2. Волейбол у системі фізичного виховання учнів .....	13
1.3. Спортивна секція як дієва позакласна форма занять волейболом в школі .....	18
Висновки до першого розділу .....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	22
2.1. Організаційні етапи дослідження .....	22
2.2. Методи дослідження .....	24
<b>РОЗДІЛ 3. Організаційно-методичне забезпечення шкільної секції з волейболу</b> .....	27
3.1. Зміст та розподіл складових спортивного тренування у шкільній секції з волейболу .....	27
3.2. Методика удосконалення фізичної підготовленості учнів в шкільній секції з волейболу .....	30
3.3. Експериментальна перевірка ефективності методики фізичної підготовки учнів в шкільній секції з волейболу ...	37
Висновки до третього розділу .....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	44
<b>ДОДАТКИ</b> .....	49
Додаток А .....	50
Додаток Б.....	51

## ВСТУП

**Актуальність.** Фізичне виховання є складової освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти й спрямоване на зміцнення морального і психічного здоров'я учнів, гармонійного їх фізичного розвитку, формування інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і умінь здорового способу життя [9].

В останні роки спостерігається зниження рівня здоров'я школярів, що пов'язано з недостатнім рівнем їх фізичної підготовленості. Фахівці в цій галузі пов'язують цю проблему із соціально-економічними та екологічними змінами, а також з недоліками системи фізичного виховання. Інтелектуальне навантаження школярів у більшості перевищує їх фізичну підготовку, що знижує фізичну активність учнівської молоді.

Велика кількість наукових праць пов'язано саме з дослідженням фізичної підготовленості школярів різного віку та організаційно-методичними шляхами її покращення за рахунок впровадження позакласних занять фізичними вправами, організації активного дозвілля [13, 8, 16, 26, 40].

У системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти певне місце займає волейбол як один із популярних і захоплюючих видів спорту світу. Це пояснюється доступністю гри в волейбол, його емоційним характером і оздоровчою спрямованістю засобів ігрових дій. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, визначає його як ефективний засіб всебічного фізичного розвитку підрастаючого покоління [11, 25, 33, 35, 42].

Волейбол є ефективним засобом фізичного виховання учнів та учнівської молоді й входить до складу варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура (5-9 класи) [7], нової модельної програми з

фізичної культури для учнів 5-6 класів через український проєкт «Junior Z» [30]. За допомогою гри у волейбол вирішуються багато завдань фізкультурної освіти школярів, а саме: формування основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я, як системи цінностей, що активно та довгостроково реалізуються у здоровому стилі життя.

У закладах загальної середньої освіти волейбол використовується як важливий основний засіб фізичної підготовки школярів й посідає важливе місце в освітньому процесі. Це пояснюється не лише його доступністю та естетичною красою, а й можливістю використання для всебічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, сприятливим впливом на розвиток життєво-важливих рухових здібностей учнів, виховання їх моральних та волевих якостей й в той же час, використання волейболу як корисного та емоційного виду активного відпочинку [14].

Змістовий компонент занять з волейболу – це комплекс фізичних вправ, що поєднують технічно-тактичну та загально-фізичну і спеціальну підготовку у взаємодії з психічними впливами, що передбачає реалізацію завдань фізичного та духовного самовдосконалення підростаючого покоління.

Проблему побудови уроків з волейболу в закладах загальної середньої освіти вирішували багато теоретиків та практиків (Бондаренко В., Ціпов'яз А. [2], Вознюк Т., Ковальчук А., Ковальчук О. [11], Прозар М., Козак Є.[34] та ін.). Проте, як вказують фахівці, велике значення надається й секційній роботі з волейболу, що сприятиме зростанню масовості початкового навчання волейболу, розв'язанню завдань фізичного виховання, пов'язаних з вихованням та оздоровленням підростаючого покоління, а також відбору до навчання у дитячо-юнацькі спортивні школи. Шляхи вирішення зазначених проблем полягають у: розробленні та реалізації системи підготовки

вчителів фізкультури до викладання волейболу в закладах загальної середньої освіти; удосконаленні науково-методичного та матеріального забезпечення як уроку так і секційної роботи; здійсненні заходів з популяризації волейболу тощо [18, 27].

Проведення секційних занять з волейболу потребує безперервного удосконалення освітнього та навчально-тренувального процесу, покращання фізичної підготовленості учнів, які займаються волейболом. Складнокоординаційна структура ігрової діяльності у волейболі висуває вимоги до удосконалення рухових вмінь та навичок учнів у процесі секційної роботи [17].

Залучення учнів до занять у секціях з волейболу, на думку багатьох дослідників, сприяє удосконаленню рухових вмінь та навичок, покращанню фізичної активності учнів, свідомому ставленню їх до фізичної культури і спорту, а в цілому і до стану свого здоров'я, вихованню потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом тощо [25, 29].

Тому тема кваліфікаційної роботи набуває актуальності.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Кваліфікаційна робота виконувалась згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260)

**Мета дослідження** – визначити вплив засобів фізичної підготовки у шкільній секції з волейболу на рівень фізичної підготовленості та емоційного стану учнів.

**Завдання дослідження:**

1. Узагальнити дані спеціальної літератури в педагогічній теорії та практиці з проблеми використання засобів волейболу у шкільній секції.

2. Розробити навчальне планування діяльності секції з волейболу для учнів початкового рівня підготовки та розробити методику фізичної підготовки із застосуванням рухливих ігор.
3. Перевірити ефективність розробленої методики фізичної підготовки шкільної секції з волейболу.

**Об'єктом** дослідження є фізичне виховання учнів засобами волейболу у шкільній секції.

**Предметом** дослідження – методика фізичної підготовки учнів в шкільній секції з волейболу.

**Методи дослідження** – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічний експеримент, педагогічне та психологічне тестування), методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- Уточнені дані про сучасні підходи до організаційно-методичних аспектів секційної роботи з волейболу;
- Доповнено інформаційна база про рівень фізичної підготовленості та організацію шкільної секції з волейболу учнів середнього шкільного віку;
- Експериментально перевірено методика удосконалення фізичної підготовленості учнів 11-12 років в шкільній секції з волейболу.

**Практичне значення роботи** полягає у розробці навчального планування діяльності секції з волейболу для учнів початкового рівня підготовки та експериментальної перевірки розробленої методики фізичної підготовки із застосуванням рухливих ігор. Основні результати проведеної експериментально-дослідної роботи можуть бути використані у процесі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку у позакласній роботі для отримання інформації про організаційно-

методичні основи шкільної секції з волейболу.

**Апробація результатів дослідження.** Результати кваліфікаційної роботи знайшли своє відображення у науковій статі (збірка наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2022 рік)

**Структура і обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота викладена на 56 сторінках (основний зміст роботи – 43 сторінки) й складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних літературних джерел. Текстова та цифрова подача матеріалу відображена у 8 таблицях. Список використаної науково-методичної літератури містить 43 джерела.

## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ У СУЧАСНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

#### 1.1. Фізична підготовленість як основа життєдіяльності учнів

Аналіз літературних джерел свідчить, що важливе значення для оптимальної життєдіяльності учнів, ефективного засвоєння ними знань, вмінь та навичок під час освіти є належний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості. За твердженням І. Васкана близько 90 % учнів мають порушення у стані здоров'я, 30 % - хронічні захворювання, понад половини школярів мають на низькому рівні фізичну та розумову працездатність, що вказує на незадовільний фізичний стан. «Протягом навчання в школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3-4 рази – патології органів травлення, у 2-3 рази – порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази – нервово-психічних розладів» [8].

Фізична підготовленість учнівської молоді – важливий компонент здоров'я, фізичного розвитку, підґрунтя високої працездатності та основа активної суспільної життєдіяльності [1].

За результатами багатьох наукових досліджень недостатній рівень фізичної активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості учнів контрольним нормативам, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом гальмують процес формування здорового способу життя, що призводить до зниження рівня здоров'я школярів [21].

Таким чином, фізична активність розглядається як один з вагомих чинників покращення фізичної підготовки школярів. Але, як свідчать дослідження, обсяг фізичної активності та навчальне перенавантаження не забезпечуються способом життя учнів, що веде до зниження їх здоров'я.



Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти спрямоване на виконання різних завдань одним із яких є всебічна фізична підготовка учнівської молоді, що передбачає досягнення оптимального розвитку рухових здібностей. Рівень їх розвитку у більшості обумовлює результативність формування життєважливих рухових навичок та успішне їх використання у повсякденному житті.

На думку багатьох фахівців (Т. Круцевич, Л. Сергієнко, Худолія О. та ін.), розвиток рухових здібностей займає одне із важливих місць у фізичному вихованні учнів. За теоретичним аналізом для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи при цьому спеціальні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток рухових здібностей. Проте ефект розвитку цих здібностей залежить, серед всього іншого, також і від індивідуального середовища, норми навантаження реакції на зовнішнє навантаження. Більш успішно процес розвитку рухових здібностей відбувається у поєднанні з процесом розвитку психічних, інтелектуальних і вольових якостей [38, 42, 43].

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, окремі аспекти удосконалення фізичної підготовленості учнів різних вікових груп досліджували ряд науковців. Учені досліджують та вивчають стан фізичної підготовленості та рівень здоров'я школярів, звертають увагу на їх залучення до різних видів рухової активності у позакласній діяльності. Як зазначає Т.Круцевич реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти повинно бути спрямоване саме на покращення здоров'я та удосконалення фізичної підготовленості учнів [21].

За результатами досліджень О. Дикого постійне збільшення навчального навантаження учнів шкільного віку призводить до зниження їх фізичної активності та не залишає часу на фізичне

вдосконалення. Всі ці фактори перешкоджають формуванню мотивації учнів, а також активного їх ставлення до занять фізичними вправами. Проведене науковцем експериментальне дослідження встановило, що фізична підготовленість учнів старших класів як важливий показник стану соматичного здоров'я й рівня рухової активності, набуває тенденції щодо її зниження, що зумовлює необхідність внесення коректив до організації додаткових занять фізичними вправами, залучення учнів до різних форм рухової активності, розробку методичних аспектів впливу на свідомість учнів для формування здорового способу життя, зміцнення власного здоров'я [16].

Науковими дослідженнями Базилевич Н., Тонконога О., Юрченка І. визначено ефективність запропонованої методики фізичної підготовки засобами легкої атлетики на рівень фізичної підготовленості і соматичного здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Результати дослідження, отриманих у процесі педагогічного експерименту, засвідчили позитивний вплив запропонованої методики й надали дослідникам зробити висновок, що засоби легкої атлетики ефективно впливають не тільки під час фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації, а також сприяють покращенню рівня здоров'я і фізичної підготовленості школярів різних вікових груп [3].

За твердженням багатьох науковців рівень розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості) складає фізичну підготовленість людини [5].

Отже, фізична підготовленість розглядається як результат процесу фізичної підготовки - набуття знань в освітній галузі фізична культура, формування різних рухових вмінь та навичок і розвиток рухових здібностей, й, як результат процесу фізичного виховання учнів і використання різних форм занять фізичними вправами [37].

Виходячи з аналізу методичної літератури фізична підготовка в системі фізичного виховання школярів виконує наступні завдання:

- сприяти гармонійного розвитку мускулатури тіла та відповідної сили м'язів;
- виховання загальної витривалості;
- підвищення швидкості виконання різноманітних рухів, загальних швидкісних можливостей;
- збільшення рухливості основних суглобів, еластичності м'язів;
- покращання координації у найрізноманітніших рухових діях, формувати навичок щодо управління простими та складними рухами;
- оволодіння вмінням виконувати рухи без зайвих напруг.

Основним специфічним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, а допоміжними засобами – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Фізичні вправи – це рухові дії, що спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання, сформовані та організовані згідно закономірностей процесу фізичного виховання.

Фізичні вправи як основний засіб фізичної підготовки, розглядаються, з одного боку, як конкретна рухова дія, з іншого – як процес багаторазового повторення. Зміст фізичних вправ обумовлює їх оздоровче значення, освітню роль (освітні завдання), вплив на особистість (виховні завдання). Виконання фізичних вправ викликає адаптивні морфологічні та функціональні перебудови організму учнів, що сприяють поліпшенню показників здоров'я та у багатьох випадках надають оздоровчий ефект

За допомогою фізичних вправ можна цілеспрямовано впливати на виховання рухових здібностей учнів, що впливає на покращання їх фізичного розвитку та фізичну підготовленість, а це, свою чергу, вплине на показники здоров'я школярів [43].

Специфіка використання фізичних вправ з метою фізичної підготовки учнів полягає у раціональному виборі фізичних вправ для дітей шкільного віку згідно всебічного аналізу їхнього впливу на організм школяра, а також врахування анатомо-фізіологічних особливостей учнів кожної вікової групи. При виборі вправ основна увага приділяється загальному оздоровчому ефекту, що викликається окремою вправою. При цьому слід зауважити на специфічні особливості учнів різних вікових груп [1].

Теорія та практика фізичного виховання свідчить, що найефективнішими та корисними вправами, що надають позитивний вплив на організм учнів, слід вважати вправи динамічного характеру. Такі вправи викликають інтенсивну роботу м'язів і всього організму, зокрема. При динамічній роботі відбувається поперемінна напруження та розслаблення м'язів, що супроводжується рухом у суглобах. Ці вправи викликають посилену циркуляцію крові, що сприяє надходженню в організм поживних речовин (білків, вуглеводів, жирів, вітамінів, кисню), а це посилює складні окислювальні процеси, покращує живлення м'язової тканини. Інтенсивна робота м'язів посилює відновлювальні процеси в організмі, а це своєю чергою сприяє зміцненню та зростанню сили м'язів та розвитку опорно-рухового апарату [19].

З метою гармонійного фізичного розвитку та формування оптимальних пропорцій тіла учнів необхідно використовувати фізичні вправи, що надають рівномірний вплив на розвиток всіх м'язових груп. Рівномірний розвиток м'язів, що сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, створює умови щодо розвитку оптимальних пропорцій тіла. Вправи при цьому повинні виконуватися правою та лівою руками і ногами, з нахилами та обертанням тулуба вправо та вліво: аналогічно цьому виконуються всі загальнорозвиваючі вправи з предметами [43].

Також при використанні фізичних вправ, спрямованих на фізичну підготовку, необхідно запроваджувати елементи ігрової та змагальної

діяльності, котрі значно підвищує емоційний тонус учнів, що призводить відсунення процесу стомлення школярів, навіть за виконання складних вправ. Це найважливіша умова організації фізичної підготовки дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Отже, із загальною фізичною підготовкою пов'язане досягнення фізичної досконалості учнів – рівня їх здоров'я та всебічного розвитку фізичних здібностей, що відповідають вимогам людської діяльності у певних історично сформованих умовах виробництва та інших сферах суспільного життя. Конкретні принципи та показники фізичної досконалості завжди визначаються реальними запитами та умовами життя суспільства на кожному історичному етапі. Але в них також завжди є вимога до високого рівня здоров'я та загальної працездатності.

## **1.2. Волейбол у системі фізичного виховання учнів**

Волейбол (від англ. volley – удар з льоту або повітряний та ball – м'яч) – цікава, захоплююча за напруженням боротьби гравців командна спортивна гра, в якій дві команди на майданчику, поділеного сіткою, використовуючи для атаки не більш ніж три торкання м'яча поспіль, намагаються спрямувати м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника або супротивник порушив правила гри [34].

Волейбол за час свого існування пройшов значний шлях свого розвитку та становлення й став однією з найпопулярніших та наймасовіших спортивних ігор, якою захоплюються як дорослі так і діти різного віку. Винахідником волейболу вважають Вільяма Дж. Моргана, керівника фізичного виховання в Союзі молодих християн, а батьківщиною - Сполучені Штати Америки (штат Массачусетс, місто Холіок). У 1895 році Морган запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2 метрів й дав назву цій грі «мінтонет», пізніше сучасну назву спортивна гра волейбол

отримала за пропозицією професора Альфреда Холстеда – викладача Спрінгфільдського коледжу. У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою. А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів [25].

В Україні волейбол почав інтенсивно розвиватись у 1925 році у місті Харків за ініціативи професора В. Бляха, де було побудовано перші волейбольні майданчики й проведено перші масові змагання.

Волейбол - командна гра, де кожен гравець діє з урахуванням дій партнера. Для гри характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій, зміна інтенсивності та тривалості діяльності кожного гравця [18].

Велике різноманіття фізичних вправ і методів їх використання, що складають зміст ігрової діяльності волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток основних функцій організму людини, залежно від її рухових можливостей. За допомогою фізичних вправ волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку людини.

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури (як варіативний модуль навчальної програми) та позаурочних форм фізичного виховання в закладах освіти. Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню життєвоважливих рухових навичок; всебічному гармонійному розвитку опорно-рухового апарату і всіх функціональних систем організму; розвитку рухових здібностей; формуванню свідомого ставлення до фізичної культури і спорту, формуванню здорової особистості. Окрім освітніх та оздоровчих завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує й особистісні якості як наполегливість, сміливість, силу волі. Формування завдань відбувається залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня їх фізичної підготовленості [14].

На думку багатьох дослідників «особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями. Рухова функція дітей і підлітків проявляється через рухову діяльність, яка пов'язана з руховим актом, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовнорефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища. Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому потрібно враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язової напруги. Кожна свідома робота вимагає серйозного відчуття простору і часу та уміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Для виховання таких умінь використовують заняття з волейболу» [6].

За теоретичним аналізом умови ігрової діяльності в грі волейбол привчають:

- підпорядковувати свої дії інтересам колективу у досягненні спільної мети;
- діяти з максимальною напругою своїх сил та можливостей;
- долати труднощі під час спортивної боротьби;
- постійно стежити за ігровими діями, миттєво оцінювати обстановку, що змінюється, і приймати правильні рухові рішення [27].

Ці особливості сприяють вихованню в учнів почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги та швидкості мислення, здатності керувати своїми емоціями, вдосконалення основних фізичних якостей.

Отже, волейбол виконуючи освітні, оздоровчі та виховні завдання, маючи емоційне, захоплююче виконання ігрових дій характеризує його як засіб фізичного виховання учнів.

Вивчення основ волейболу здійснюється шляхом навчання та тренування, які є єдиним педагогічним процесом, спрямованим на формування та закріплення певних навичок, на досягнення оптимального рівня фізичного розвитку учнів та оволодіння основ техніки. Успішне здійснення навчального процесу можливе за дотримання принципу єдності всіх сторін підготовки, а саме загальнофізичної, спеціальної фізичної, технічної, тактичної та психологічної [35].

Процес фізичного виховання засобами волейболу будується на основі педагогічних принципів, що в єдності та взаємодії визначають поведінку вчителя у процесі вирішення поставлених завдань. Принципи розглядаються як стисло окреслені науково-теоретичні положення, що базуються на закономірностях навчання, розвитку та виховання. Серед таких педагогічних принципів є: принципи науковості, наочності, систематичності, виховуючого навчання та розвитку, свідомості та активності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності [17].

Згідно загальних основ теорії та методики фізичного виховання основним засобом є фізичні вправи, що поділяються на: загальнорозвиваючі, підготовчі, підвідні та основні. Загальнорозвиваючі та підготовчі вправи спрямовані переважно на розвиток функціональних особливостей організму, підводні та основні - на формування технічних навичок та тактичних умінь. У процесі навчання технічним прийомам використовується поєднання методу цілісного розучування та розучування частинами. Спочатку технічні прийоми вивчають у цілому, потім переходять до складових частин і на закінчення знову



повертаються до виконання дії загалом. У процесі вдосконалення техніки відбувається формування тактичних умінь [11].

Постановка завдань, вибір засобів і методів навчання єдині для учнів за умови дотримання вимог індивідуального підходу. Особливу увагу слід приділяти визначенню індивідуальних особливостей учнів під час навчання техніки та тактики. У ході навчального заняття здійснюється робота відразу за декількома видами підготовки. Заняття включає обов'язково загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. На занятті може бути здійснена робота з технічної, тактичної та морально-вольової підготовки учнів. Різнобічна фізична підготовка проводиться протягом усього освітнього процесу [11].

Головна спрямованість уроків з використанням засобів волейболу – сприяння фізичному розвитку школярів, навчання основним навичкам цієї гри та руховим умінням загалом та прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами у позаурочний час та ведення здорового способу життя. З цією метою було розроблено варіативний модуль «Волейбол» в рамках навчальної програми «Фізична культура (5-9 класи)». В навчальній програмі даного модулю передбачено вивчення стійок та переміщень, нижніх та верхніх передач та подач м'яча, а також відпрацювання прийому м'яча. У програму входить і вивчення теоретичних відомостей про гру, про правила змагань та суддівства, про особисту та спортивну гігієну, про основи техніки та тактики гри. Навчальна програма з модулю «Волейбол» визначає технічну та тактичну підготовку учнів. Технічна підготовка є необхідною базою для успішного вирішення тактичних завдань. Тому перед вивченням технічного прийому пояснюють його тактичне застосування та значення. Закріплюється навчальний матеріал рухливими та спортивними іграми [7].

Розподіл часу на всі розділи роботи здійснюється із завданнями кожного заняття, відповідно до цього відбувається розподіл навчального часу за видами підготовки при розробці поточного планування.

### **1.3. Спортивна секція як дієва позакласна форма занять волейболом в школі**

Позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивна робота в системі шкільного фізичного виховання грає величезну роль у процесі становлення фізично розвинутої особистості для формування здорового способу її життя, оскільки під час уроків фізичної культури неможливо реалізувати всі завдання фізичного виховання, задовольнити потребу у руховій активності, тому позаурочні форми надають додатковий вплив на учнів з реалізації поставлених завдань освітньої галузі «Фізична культура». Позакласні форми ґрунтуються на вихованні потреб та інтересів учнів, можливостей матеріально-технічної бази закладу освіти, кваліфікації вчителя фізичної культури. Основною метою впровадження позаурочних форм занять фізичною культурою та спортом є масове залучення учнів до різних форм позакласних занять [13].

Аналіз теорії та існуючої практики свідчить, що однією із дієвих форм позакласної роботи в закладах освіти є шкільні спортивні секції, що створюються для учнів основної медичної групи. Загальне керівництво роботи спортивних секцій забезпечує старший вчитель фізичної культури за допомогою відповідної комісії фізкультурного осередку школи. Кількість спортивних секцій визначається за узгодженням з адміністрацією школи та рішення осередку фізичної культури. Заняття в спортивних секціях з видів спорту проводяться двічі або тричі на тиждень з тривалістю 60-90 хв. в залежності від року підготовки та віку учнів [29].

До таких форм належить секція з волейболу. Заняття у шкільній секції з волейболу, проходять переважно за урочним типу. Вони мають

освітньо-виховну та оздоровчу спрямованість, зміст, час та місце. Проведення. Провідна керуюча роль надається вчителю фізичної культури, який, виходячи з педагогічних принципів, організовує заняття, навчає, виховує учнів, спрямовує їх діяльність відповідно до поставлених завдань.

Однак, секції з волейболу характеризуються і визначаються особливостями організації та проведення залежно від індивідуальних можливостей, інтересів, здібностей учнів, а також від особливостей регулювання вільного часу, витрачання якого, завжди піддається уніфікованій регламентації. Увесь процес навчально-тренувальної роботи в секції повинен забезпечувати належний рівень оволодіння технікою та тактикою гри у волейбол, розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності), виховання волевих рис характеру, зміцнення здоров'я, що займаються, і на цій основі досягнення спортивної майстерності [39].

Під час проведення секційних занять застосовуються індивідуальні та групові форми роботи (з урахуванням вікових особливостей дітей під час об'єднання класів). Поєднання даних форм на заняттях реалізується однаково. Індивідуальна форма організації сприяє більш ретельному навчанню технічних прийомів у волейболі, а робота в групах сприяє до навчання учнів спілкуватися один з одним, формування командних дій, передбачає змінний склад учасників команди на майданчику тощо. В організаційному аспекті велику роль відіграє принцип варіативності, який передбачає залежно від етапу та рівня підготовки, індивідуальних фізіологічних та вікових особливостей учнів, варіативність та адаптацію програмного матеріалу для проведення практичних занять під час яких, відбувається вплив різноманітних тренувальних засобів та навантажень з метою вирішення конкретних педагогічних завдання заняття в секції [29].

Роботу секції волейболу відбувається на основі навчальної програми, що складається вчителем фізичної культури. Програма містить теоретичний та практичний матеріал, інструкторську і суддівську практику. Основною організаційною формою секцій є навчально-тренувальне заняття. Теоретичний матеріал проводиться у вигляді 15-20 хвилинних бесід перед початком тренування. На практичних заняттях оволодівають технікою і тактикою гри, а також вдосконалюється фізична підготовленість учнів. До змісту роботи спортивної секції належать й спортивні змагання, що значно підвищують ефективність тренувальних занять. Окрім змагань з волейболу, практики рекомендують проводити змагання з фізичної підготовки та техніки гри, що необхідно для здійснення контролю за рівнем фізичної і технічної підготовки учнів, підвищення інтересу учнів до занять.

### **Висновки до першого розділу.**

1. Проведене теоретичне дослідження дозволило визначити, що фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти спрямовано на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості; формування вольових якостей особистості та інтересу до регулярних занять фізичною культурою; виховання свідомого та активного ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя; сприяння гармонійному фізичному розвитку, всебічній фізичній підготовленості; виховання потреби та вміння самостійно займатися фізичними вправами
2. Волейбол є одним із засобів фізичного виховання учнів, котрий виконує освітні, оздоровчі та виховні завдання. Однією з форм організації фізичного виховання в школі є заняття в секціях з волейболу у позакласну годину, що служать важливим доповненням до уроків фізичної культури. Робота секції з

волейболу спрямована на залучення дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом, на освоєння техніки та тактики, на допомогу у вдосконаленні своїх знань та навичок гри у волейбол.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Організаційні етапи дослідження

Дослідження проводилось впродовж 2021-2022 рр. на базі Херсонського державного університету та Дніпровської загальноосвітньої школи, I-III ступенів, Білозерської селищної ради, Херсонської області.

**На першому етапі (вересень – жовтень 2021 р.)** проводився аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, формувалася апаратура дослідження, узагальнювався теоретичний та практичний досвід діяльності шкільних секції з волейболу, здійснювався відбір методів дослідження, котрі відповідають меті та завданням дослідження.

**На другому етапі дослідження (жовтень 2021р.)** здійснено аналіз існуючої навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, розроблено загальний план занять секції з волейболу для учнів початкової підготовки на рік й визначено місце та кількість годин на різні складові змісту спортивної шкільної секції з волейболу. Протягом цього етапу було проведено попереднє педагогічне тестування, в якому взяли участь 20 хлопців віком 10-11 років на базі Дніпровської загальноосвітньої школи, укомплектованих у дві групи по 10 учнів (КГ, ЕГ), здійснено попередній контроль за рівнем фізичної підготовленості та емоційного стану учнів в цих групах.

**Третій етап (листопад 2021 р. – лютий 2022 р.)** передбачав розробку методики удосконалення фізичної підготовленості учнів в шкільній секції з волейболу та впровадження її в навчальний процес секції з волейболу. На цьому етапі проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості та емоційного стану учнів 10-11 років, здійснено експериментальну перевірку зазначеної методики.

На четвертому етапі (березень – жовтень 2022 р.) – проведено аналіз результатів експериментального дослідження, узагальнено основні висновки, здійснено загальне оформлення кваліфікаційної роботи, підготовку наукової статті до друку та захисту дослідження.

## **2.2. Методи дослідження**

Для вирішення поставленої мети та завдань кваліфікаційній роботі використовувався арсенал методів дослідження.

**Аналіз і узагальнення даних літературних джерел** дозволив уточнити дані про сучасні підходи до організаційно-методичних аспектів секційної роботи з волейболу; проаналізувати сучасні дослідження з питань удосконалення фізичної підготовленості учнів засобами фізичного виховання як в урочних, так і позаурочних формах. Було проаналізовано методи експериментального дослідження та на основі цього аналізу підібрані методи, що відповідали меті та завданням кваліфікаційної роботи.

Також було проаналізовано навчальну програму для 5-9 класів (модуль «Волейбол») та програму з волейболу для спортивних шкіл, що дозволило проаналізувати складові спортивної підготовки та зміст кожної із складових в шкільній секції й розробити орієнтований річний план секційної роботи з волейболу на початковому етапі навчання.

**Педагогічне тестування.** З метою визначення ефективності запропонованої методики використано комплекс рухових тестів згідно навчальної програми з волейболу. На кожному році існує певна шкала оцінювання навчальних досягнень учнів як з технічної, так і фізичної підготовки. Отже, у ході проведення експериментальної роботи використано комплекс тестів, в якому кожна тестова вправа застосовувалась для визначення рівня окремої рухової здібності.

За аналізом навчальної програми секційної (гурткової) роботи з волейболу для визначення фізичної підготовленості учнів (10-11 років)

на початковому етапі навчання пропонуються наступні рухові тести, що було використано в експериментальній частині дослідження:

- біг 30 м. з високого старту;
- «човниковий» біг 6x5 метрів;
- стрибок у довжину з місця;
- стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг;
- метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови сидячи на підлозі [10].

Шкала оцінювання контрольних випробувань згідно навчальної програми характеризує норму кількісних показників на кінець навчального року.

*Таблиця 2.1.*

**Шкала оцінювання фізичної підготовленості учнів 10-11 років  
(хлопці) в секції з волейболу**

<b>№</b>	<b>Руховий тест</b>	<b>Результат</b>
1	Біг 30 м. з високого старту, с.	6,3
2	«Човниковий» біг 6x5 метрів, с.	12,3
3	Стрибок у довжину з місця, см	135
4	Стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг, см.	35
5	Метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови сидячи на підлозі, м.	4

Здійснення педагогічного тестування відбувалось за загальноприйнятою методикою [37].

**Психологічне тестування** використовувалось у ході експериментальної частини роботи з метою визначення емоційного стану контингенту дослідження за трьома психологічними категоріями: самопочуття, активність, настрій. Тестування проводилось за методикою самоконтролю та самооцінки САН.



*Методика проведення психологічного опитування за методикою  
САН (самопочуття, активність настрій)*

Шкала опитувальника САН складається з певних індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами відповідей, котрі характеризують стан тестуючого на даний момент часу. Кожна пара має протилежне значення, тому учню пропонують співвіднести свій стан з запропонованими ознаками та обрати цифру, яка найбільш точно відображає стан на даний момент часу здійснення тестування.

*Обробка даних за методикою САН*

При підрахунку визначення негативного полюса кожної пари оцінюється в 1 бал, а крайня ступінь позитивного полюса пари – 7 балів. Також необхідно враховувати, що в типовій карті полюси шкали змінюються, тому необхідно враховувати, що позитивні стани завжди оцінюються високими балами, а негативні – низькими відповідно. Зразок перекодування наведено у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Зразок перекодування методики САН**

Ознака позитивного стану	Бали							Ознака негативного стану
Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

Отримані бали групуються відповідно до ключів у три категорії, підраховується кількість балів за кожною з них.

Самопочуття – сума балів за шкалою: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність – сума балів за шкалою: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій – сума балів за шкалою: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати з кожної категорії діляться на 10.

Середній бал шкали дорівнює 4 бали. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про те, що респондент перебуває в сприятливому емоційному стані; встановлений показник, який нижче 4 характеризує несприятливий емоційний стан учня, який пройшов тест. Високий рівень емоційного стану становлять середнє оцінювання в діапазоні 5,0 - 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізу психологічного стану важливі як значення окремих показників, а й їх співвідношення. У своєму дослідженні нами було визначено середній показник трьох складових емоційного стану.

Типову карту методики САН подано у додатку А.

**Методи математичної статистики** використовувались з метою обробки аналізу отриманих результатів експериментальної частини дослідження [15].

## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ

#### **3.1. Зміст та розподіл складових спортивного тренування у шкільній секції з волейболу**

Аналіз літературних джерел дозволив узагальнити, що одна із дієвих форм позакласної роботи в закладах загальної середньої освіти є секції з видів спорту.

Навчальна програма секції з волейболу в школі базується на програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл й передбачає проведення теоретичних та практичних занять, складання контрольних нормативів, суддівську практику та участь у змаганнях.

Завдання спортивної секції з волейболу наступні:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку;
- розвиток рухових здібностей;
- навчання життєво важливим руховим умінням та навичкам;
- набуття необхідних знань у галузі фізичної культури та спорту;
- виховання звички самостійно займатися фізичними вправами для відпочинку, тренування, підвищення працездатності;
- виховання моральних та волевих якостей [39].

Основний показник ефективності роботи секції з волейболу – виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, що характеризуються у кількісних показниках їх фізичного розвитку, техніко-тактичної та фізичної підготовленості учнів, а також залучення учнів до занять та збереження контингенту секції.

Матеріал програми шкільної секції з волейболу складається з чотирьох розділів: основи теоретичних знань, загальна фізична підготовка (ЗФП), спеціальна фізична підготовка (СФП), показники фізичної підготовленості.

У розділі «Основи теоретичних знань» дається матеріал з історії розвитку волейболу, вивчаються правила змагань та основи суддівства. У розділі «Загальна та спеціальна фізична підготовка» надано вправи, що сприяють формуванню загальної культури рухів, готують організм до фізичної діяльності, розвивають фізичні якості. У розділі «Техніка та тактика гри» представлений матеріал, що сприяє навчанню технічним та тактичним прийомам гри у волейбол. У змісті «Складання нормативів», надаються тести та шкала оцінювання досягнень учнів.

З метою вирішення завдань дослідження нами було складено орієнтований загальний план занять секції з волейболу для учнів початкової підготовки на рік, визначено кількість годин на різні складові спортивної підготовки в секції.

Дане планування розподілу навчального навантаження можна використовувати в закладах загальної середньої освіти при наявності волейбольного майданчику, обладнання та інвентарю. У секцію з волейболу початкового рівня можна залучати учнів основної медичної групи, 10-11; 11-12 років, у загальній кількості до 15 осіб.

Складання планування передбачає проведення секційних занять з волейболу два рази на тиждень протягом навчального року з вересня по травень по 2 години (90 хв.). Загальна кількість годин за рік приблизно 132 години.

Програмний матеріал розподілявся згідно вимог програми ДЮСШ з волейболу для груп початкової підготовки першого року навчання [10].

До навчального навантаження входили теоретична та практична підготовки з певним розподілом годин. Розподіл годин різних складових змісту діяльності секції з волейболу подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**План**

розподілу навчального навантаження секції з волейболу для учнів  
початкового навчання

Зміст	вересень	жовтень	листопад	грудень	січень	лютий	березень	квітень	травень	усього
Волейбол в Україні та за кордоном			1							1
Техніка безпеки на заняттях з волейболу	1					1				2
Контроль та самоконтроль юного волейболіста								1		1
<b>Усього теоретичної підготовки</b>	1		1			1		1		4
Загальна фізична підготовка	5	4	4	4	3	4	3	2	3	32
Спеціальна фізична підготовка	4	3	4	5	3	4	4	4	3	34
Техніко-тактична підготовка	5	5	7	7	6	7	5	7	5	54
Змагання		2						2	2	6
Складання нормативів	1								1	2
<b>Усього практичної</b>	15	14	15	14	12	15	12	15	14	128

<b>підготовки</b>										
<b>Усього</b>	16	14	16	16	12	16	12	16	14	132

Таким чином, аналіз розподілу годин на різні види підготовки учнів у секції з волейболу на початковому етапі навчання у річному циклі тренування засвідчив, що близько 50 % відводиться фізичній підготовці (24 % - загальна, 26 % - спеціальна підготовка); 40 % від загального навантаження відводиться техніко – тактичній підготовці; 4,5 % - змагальній діяльності; 3 % - теоретичній підготовці та 1,5 % - контрольним випробуванням відповідно.

Підбір вправ для техніко-технічної та фізичної підготовки здійснювався з урахуванням специфіки волейболу, вікових особливостей учнів 10-11 років, поставлених завдань та контрольних нормативів, котрі відповідають навчальній програмі дитячо-юнацької спортивної школи з волейболу для вихованців першого року навчання [10].

### **3.2. Методика удосконалення фізичної підготовленості учнів в шкільній секції з волейболу**

На початку навчання в секції з волейболу учні вивчають найбільш раціональні вихідні положення, стійки для гри у волейбол, а також способи переміщення для заняття вихідного положення та здійснення прийому. Під час ігрових дій учень переміщується приставними кроками вперед, назад, праворуч, ліворуч, застосовує подвійний крок, різноманітні стрибки, біг, зупинки стрибком або подвійним кроком. Учні мають навчитися використовувати різні способи переміщення відповідно до ігрових дій.

Сучасна теорія та практика волейболу до основних елементів техніки гри відносять: стійки та переміщення, передачі м'яча двома руками зверху, прийоми м'яча зверху та знизу, подача м'яча,

нападаючий удар, індивідуальні та командні дії в нападі та захисті [6, 11, 17].

Тактичні дії в нападі залежить від низки факторів, а саме: вдалий прийом подачі, якісна розпасовка розводящим гравцем, що спрямовує м'яч для нападаючого удару, якісне виконання нападаючого удару. Ці прийоми засвоюються під час виконання різних вправ у парах трійках після подачі м'яча на різній висоті й швидкості польоту. Відповідні завдання виконуються під час навчальних ігор [33].

При навчанні учнів техніки гри в волейбол передбачалось дотримання певних методичних правил, а саме:

- навчання вправ в певній методичній послідовності: від простого до складного, від відомого до невідомого;
- використання в підготовчій частині заняття спеціальних підвідних та підготовчих вправ;
- з початку основної частини заняття повторювати виконання вправ, котрі були засвоєні на попередніх заняттях;
- поєднання технічної та фізичної підготовки під час навчання;
- забезпечення оптимального емоційного стану учнів;
- поступово досягати необхідного рівня фізичної працездатності;
- комплексне вирішення освітніх, оздоровчих та вихованих завдань.

Використання двосторонньої ігри у волейбол рекомендовано після оволодіння учнями технікою виконання основних прийомів гри. Тому на початковому етапі навчання пропонуємо навчальні ігри 2x2, 3x3 через сітку в трьох метровій зоні. подача може виконуватись передачею двома руками зверху, потім можна ускладнювати умови проведення навчальних ігор [28].

Основними засобами удосконалення фізичної підготовленості учнів на початковому етапі навчання в шкільній секції з волейболу є спеціалізовані та комплексні спеціальні вправи з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних

навантажень та (меншою мірою) їх інтенсивності. Проведений аналіз розподілу годин на різні види підготовки засвідчив, що на фізичну підготовку на цьому етапі відводиться 50 % часу і спрямована на подальший розвиток рухових здібностей. Методи розвитку фізичних якостей носять складний характер і спрямовані в основному на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів. Велика увага приділяється спеціальній підготовці, що досягається спеціальними вправами з волейболу для розвитку сили, швидкості, спритності.

Зміст загальної фізичної підготовки секції з волейболу включає стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи без предметів, вправи з предметами, легкоатлетичні вправи, гімнастичні вправи, акробатичні вправи, рухливі ігри та естафети. До спеціальної фізичної підготовки входять вправи, що сприяють розвитку рухових здібностей учнів відповідно до специфіки волейболу та особливостей змагальної діяльності.

Здійснення контролю за рівнем технічної та фізичної підготовленості відбувалось згідно нормативних вимог, зазначених навчальною програмою з волейболу для груп початкового навчання відповідно до загальноприйнятих методик [10].

Розробка експериментальної методики спиралась на основні положення та принципи позакласної роботи з фізичного виховання, згідно яких зазначається, що головними завданнями секційної роботи учнів є формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом, виховання бажання систематично займатись фізичними вправами, підвищувати фізичну активність.

Одним із головних завдань експериментальної частини дослідження – сприяти удосконаленню фізичної підготовленості учнів. В основу складання експериментальної програми удосконалення фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку покладено наступні педагогічні положення:



1. Дотримання дидактичних принципів фізичного виховання під час навчання волейболу у секційній роботі (принцип свідомості та активності, принцип доступності, принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання, принцип систематичності, принцип міцності та прогресування).
2. Оптимальна побудова комплексів фізичних вправ, що дозволяє всебічно впливати на організм учнів з урахуванням вікових особливостей учнів 10-11 років. До комплексу фізичних вправ включали вправи, що сприяють розвитку різних фізіологічних систем організму учнів.
3. Комплексний підхід до розвитку рухових здібностей з урахуванням чутливих зон (сенситивних періодів) учнів цього віку. Комплекси вправ відповідали змісту фізичної підготовки відповідно до навчальної програми секції з волейболу для початкового етапу навчання.
4. Широке використання ігрового та змагального матеріалу при вирішенні освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Силові вправи використовувались в рамках загальної фізичної підготовки переважно на заняттях, де вивчалась техніка подачі та нападаючого удару. Вправи на розвиток силових здібностей застосовувались в середині основної частини заняття.

Швидкісні вправи застосовувались на початку основної частини заняття. Швидкісно-силові та координаційні вправи було включено при вивченні майже всіх елементів техніки гри у волейбол. Вправи на гнучкість застосовувались в підготовчій частині уроку і передбачали виконання вправ з найбільшою амплітудою. Розвиток загальної витривалості відбувався як під час виконання бігових вправ, так і під час рухливих ігор та волейбольних ігрових дій. Головне в розробленій методиці було включення в зміст фізичної підготовки великого матеріалу рухливих ігор з метою удосконалення фізичної

підготовленості учнів, закріплення навчального матеріалу, а також для підвищення інтересу до занять волейболом.

У ході експериментального дослідження на початковому етапі навчання в шкільній секції з волейболу використовувався змагальний метод у вигляді змагань, в яких критерієм оцінювання складав показник якості виконання рухової дії («Хто краще?», «Хто точніше?», «Хто більше?») тощо. За допомогою цього методу ми прагнули виховувати в учнів здатність використовувати рухове вміння в умовах дефіциту часу і великого емоційного напруження, приближених до різних ігрових дій. На наш погляд, включення ігрового та змагального матеріалу, сприяло до підвищення інтересу до виконання різних фізичних вправ, наповнювало кожне заняття емоційністю учнів.

Особливість розробленої методики фізичної підготовки учнів в секції з волейболу полягала в запровадженні рухливих ігор в навчальний процес секційної роботи. Ефективність та доцільність використання рухливих ігор в освітньому процесі підтверджується як сучасною спортивною практикою, так і сучасними науковими дослідженнями [12]. Як стверджують фахівці суворо регламентовані вправи, багаторазове їх повторення, які необхідні для створення рухових вмінь та формування рухових навичок, нерідко сприяють до втрати інтересу учнів до занять, емоційне стомлення, що викликає своєрідний психологічний «ступор». За теоретичним аналізом рухливі ігри активізують увагу учнів, піднімають їх настрій, сприятливо впливають на відновлення працездатності [36].

Використання рухливих ігор в навчальний процес даної методики секції з волейболу здійснювався за двома блоками.

**Перший блок** містив рухливі ігри, спрямовані на оволодіння техніко-тактичними прийомам волейболу, згідно навчальної програми першого року підготовки. Використання рухливих ігор, як зазначає існуюча теорія та практика, дозволяє створювати в учнів на початковому

етапі тренування основу для подальшого вдосконалення координаційних можливостей, необхідних для формування технічних елементів [36]. Систематичне запровадження рухливих ігор, саме в цьому блоці, дозволяє створювати у початківців певний запас рухів, навчати елементарним стандартним тактичним прийомам, у процесі якого учні свідомо використовують свої фізичні можливості, а також застосовують та удосконалюють спортивну техніку. Змістове наповнення першого блоку даної методики відображено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

**Зміст першого блоку (рухливі ігри, спрямовані на оволодіння техніко-тактичними прийомам волейболу)**

Завдання техніко-тактичної підготовки	Рухливі ігри
Закріплення техніки переміщень і передачі м'яча	«Кмітливе око», «Вперед-назад», «Над собою і об стінку» «М'яч у повороті», «М'яч у повітрі», «М'яч в обручі», «Назустріч через чітку», «Передачі за викликом», «Пасування волейболістів», «Передачі за викликом», «Точний пас»
Закріплення техніки верхньої і нижньої передач, нападаючого удару	«По наземній мішені», «Точна подача», «Бомбардири», «Картопля», «Лапта волейболістів», «Вгору-вниз», «Захисти своє поле»,
Закріплення техніки прийому м'яча	«Захист мети», «Швидше відбий», «Кругова гилка», «Зустрічна естафета», «Тільки знизу»
Закріплення технічним елементів гри у волейбол, взаємодії гравців	«Волейбол з вибуванням», «Трикутник», «Піонербол», «По рухомим цілям», «Італійська гилка», «М'яч капітану», «Перестрілбол»

**Другий блок** містив рухливі ігри, спрямовані безпосередньо на розвиток необхідних швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних здібностей згідно вікових особливостей учнів та особливостей спортивної гри у волейбол (див. табл. 3.3)

Методику проведення рухливих ігор подано у додатку Б.

*Таблиця 3.3.*

**Зміст другого блоку (рухливі ігри, спрямовані на розвиток рухових здібностей)**

Рухові здібності	Рухливі ігри
Силові здібності	«Гонка тачок», «Зайці і моржі», «Виштовхни з кола», «На буксир» «Перетягування в парах», «Канат в квадраті»
Координаційні здібності	«Захищай товариша», «Ціль – медбол», Естафета «Пінгвінів», Естафета «Передав – сідай», Естафета «Тунель», Естафета «Хокей руками»
Швидкісні здібності	«Ловці», «День та ніч», «Виклик номерів», «Підсічка скакалкою», «Ривок за м'ячем», «Зміна табору» «Захопи коло», «Кругове полювання»

У ході проведення експерименту два блоки рухливих ігор було впроваджено в експериментальну групу як під час техніко-тактичної так і фізичної підготовки. Впровадження рухливих ігор у навчальний процес секції з волейболу відбувалось з метою удосконалення фізичної підготовленості та активізації і регулювання емоційного стану. При прояві стомленні, порушенні стійкої уваги учнів під час тренування включались рухливі ігри з теми заняття.

Використання рухливих ігор відбувалось також з метою вирішення виховних завдань: виховання впевненості в своїх діях, ініціативи і наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомога в команді, запобігання боязливості і нерішучості та ін.

### **3.3. Експериментальна перевірка ефективності методики фізичної підготовки учнів в шкільній секції з волейболу**

Експериментальна перевірка ефективності методики фізичної підготовки учнів в шкільній секції з волейболу проводилась на базі Дніпровської загальноосвітньої школи, I-III ступенів, Білозерської селищної ради, Херсонської області (жовтень 2021 - лютий 2022 року).

Мета експериментальної частини дослідження полягала у визначенні змін показників фізичної підготовленості учнів під час навчання гри в волейбол в шкільній секції.

В експерименті приймали участь учні 5-6 класів, укомплектованих у дві групи по 10 учнів 1 група – КГ (10 хлопців), 2 група – ЕГ (10 хлопців). Заняття в двох групах проводились 2 рази на тиждень (90 хв. кожне заняття) в позаурочний час. Контрольна група займалась за прийнятою методикою згідно навчальної програми секції з волейболу, експериментальна - за розробленою методикою. До змісту розділу фізична підготовка входив матеріал рухливих ігор, що підбирався, згідно теми заняття з метою закріплення та удосконалення технічних елементів, так й з метою розвитку рухових здібностей.

З метою проведення експериментальної частини кваліфікаційної роботи відібрано рухові тести, що включені до навчальної програми секційної роботи з волейболу, а саме: біг 30 м. з високого старту; «човниковий» біг 6x5 метрів; стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця поштовхом обох ніг; метання набивного м'яча (1 кг) обома руками з-за голови сидячи на підлозі.

Результати тестування фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту подано у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Результати тестування фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ груп до і після експерименту**

Контрольна вправа (тест)		КГ n=10		ЕГ n=10	
		До	Після	До	Після
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Біг на 30 м., с	6,41 ± 0,22	6,19 ± 0,19	6,42 ± 0,33	6,03 ± 0,15
2	«Човниковий» біг 6x5 метрів, с.	12,73 ± 1,51	12,34 ± 0,82	12,61 ± 1,7	11,86 ± 1,9
3	Стрибок у довжину з місця, см	135 ± 3,1	140 ± 3,8	136 ± 3,7	144 ± 2,9
4	Стрибок угору з місця, см	34,7 ± 1,4	36,1 ± 1,7	34,5 ± 1,2	36,2 ± 2,2
5	Метання набивного м'яча (1 кг) сидячи, м	3,89 ± 0,21	4,02 ± 0,35	3,91 ± 0,26	4,07 ± 0,28

Аналізуючи результати проведеного тестування можна зазначити, що на початку експерименту, учнів в групах КГ і ЕГ показали майже однакові результати. Здійснений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості учнів на початку експерименту з оціночними таблицями свідчить, що за всіма тестами учні дослідних груп показали середній рівень фізичної підготовленості, окрім тесту – стрибок у довжину з місця (КГ - 135 ± 3,1; ЕГ - 136 ± 3,7).

Після проведеної методики відбулись зміни показників як в КГ так і ЕГ. Зміни показників фізичної підготовленості учнів подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

**Зміни показників фізичної підготовленості учнів КГ і ЕГ у ході експерименту**

Контрольна вправа (тест)		%	
		КГ	ЕГ
1	Біг на 30 м.	3,9	6,07
2	«Човниковий» біг 6х5 метрів	3,06	5,94
3	Стрибок у довжину з місця	3,7	5,9
4	Стрибок угору з місця	4,03	4,9
5	Метання набивного м'яча (1 кг) сидячи	3,34	4,09

Аналіз результатів бігу на 30 м. показав, що в КГ вони змінилися на 0,25 с (3,9%), в ЕГ – 0,39 с. (6,07%); у показниках тесту «човниковий» біг 6х5 м. зміни відбувались наступним чином: в КГ – 0,39с. (3,06 %), ЕГ – 0,75 с. (5,94 %); у середніх показниках тесту «стрибок у довжину з місця» в КГ відбувалось збільшення на 5 см. (3,7 %), в ЕГ – 8 см. (5,9 %). За аналізом змін в показниках тесту «стрибок у висоту з місця» встановлено у КГ – 1,4 см (4,03 %), в ЕГ – 1,7 см (4,9 %); в показниках тесту «метання набивного м'яча (1 кг) сидячи» КГ – 0,13 м. (3,34 %); ЕГ - 0,16 м. (4,09 %).

Отже, аналіз отриманих результатів показав значиме збільшення показників бігу на 30 м (6,07 %) та «човникового бігу» (5,94 %) , що вказує на вплив розробленої методики на розвиток швидкості та координаційних здібностей.

Розроблена методика фізичної підготовки в шкільній секції передбачала поетапне навчання волейболу у шкільній секції із систематичним використанням комплексу рухливих ігор, що були поєднанні в два блоки: спрямовані на оволодіння техніко-тактичними прийомам волейболу, спрямовані на розвиток рухових здібностей. З метою дослідити вплив ігрового матеріалу на емоційний стан учнів

проведено психологічне тестування учнів за методикою САН. Показники емоційного стану учнів за даною методикою відображено у таблиці 3.6

Таблиця 3.6

**Середній показник емоційного стану учнів за методикою САН до і після експерименту, бали ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

група	до	після	різниця	
			бали	%
КГ	4,13±0,74	4,91±0,56	+0,78	18,8%
ЕГ	4,14±0,86	5,45±0,43	+1,21	29%

Одержані дані до експерименту характеризують рівень емоційного стану учнів КГ (4,13±0,74) і ЕГ (4,14±0,86) на середньому рівні згідно шкали оцінювання й мають майже однакові показники. Після експерименту за аналізом результатів тестування, відбулись позитивні зміни емоційного стану учнів як контрольної (на 18,8%) так і експериментальної (на 28 %) групах.

Проведене дослідження засвідчило, що розроблена методика фізичної підготовки в шкільній секції з волейболу мала позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості та емоційних стан учнів експериментальної групи, що підтвердило її ефективність.

**Висновки до другого розділу.**

1. У ході дослідження складено орієнтований загальний план занять секції з волейболу для учнів початкової підготовки. Визначено організаційні та методичні аспекти діяльності шкільної секції з волейболу. Розроблено методику удосконалення фізичної підготовленості учнів із застосуванням спеціальних рухливих ігор.



2. Здійснено експериментальну перевірку розробленої методики, за результатами якої, відбулось покращання показників фізичної підготовленості емоційного стану учнів.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел засвідчив, що фахівці з теорії та методики фізичної культури стверджують про важливість фізичної підготовки в системі фізичного виховання учнів середнього шкільного віку. Підвищення рівня фізичної підготовки є одним з головних завдань фізичного виховання школярів, котрі реалізуються в різних змістовних компонентах навчальної програми з фізичної культури. Однією з форм організації фізичного виховання в школі є заняття в секціях з волейболу. Робота секції з волейболу спрямована на залучення учнів до систематичних занять фізичною культурою та спортом, формуванню життєвоважливих рухових навичок; всебічному гармонійному розвитку організму учнів; розвитку їх рухових здібностей; формуванню свідомого ставлення до фізичної культури і спорту, формуванню здорової особистості.
2. На основі аналізу програми складено орієнтований загальний план занять секції з волейболу для учнів початкової підготовки на рік та визначено місце та кількість годин на різні складові змісту спортивної шкільної секції з волейболу. Розроблено методика удосконалення фізичної підготовленості учнів в шкільній секції з волейболу, яка включала окрім вправ суворо регламентованого характеру, два блоки рухливих ігор на оволодіння техніко-тактичними прийомам волейболу, на розвиток рухових здібностей.
3. Проведене експериментальне дослідження засвідчило позитивні зміни в показниках фізичної підготовленості та емоційного стану учнів експериментальної групи. Встановлено зростання показників бігу на 30 м. (з  $6,42 \pm 0,33$  до  $6,03 \pm 0,15$ ); стрибку у довжину з місця (з  $136 \pm 3,7$  до  $144 \pm 2,9$ );

«човниковому» бігу ( $12,61 \pm 1,7$  до  $11,86 \pm 1,9$ ); стрибку угору з місця (з  $34,5 \pm 1,2$  до  $36,2 \pm 2,2$ ); метанню набивного м'яча (з  $3,91 \pm 0,26$  до  $4,07 \pm 0,28$ ). Дослідження емоційного стану учнів 10-11 років виявило значні позитивні зрушення у двох групах: в контрольній групі (на 18,8%) в експериментальній (на 28 %). Отже отримані експериментальні дані засвідчили позитивний вплив розробленої методики фізичної підготовки в шкільній секції з волейболу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. 268с.
2. Беляєв А.В., Савин М.В. Волейбол. URL: <https://studfile.net/preview/4542573/>.
3. Базилевич Н., Тонконог О., Юрченко І. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. Scientific trends and trends in the context of globalization. Physical education and sports. № 60. 2021. С.360-379. DOI 10.51582/interconf.7-8.06.2021.037
4. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
5. Булатова М., Линець М., Платонов В. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімп. література, 2008. Т. 1. С. 175-296
6. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу: навчальний посібник. Київ: Люксар, 2004. 664 с.
7. Варіативний модуль «Волейбол» 5-9 класи. URL: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbXhmaXppY25ha3VsdHVyYTIwMTR8Z3g6NjMzOGIxYjQ0ZGJlZDEzMw>
8. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. №1 (21). 2013. С. 269-272
9. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. X-IX класи. Харків: Вид-во «Ранок», 2009. – 208 с.

10. Волейбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / авт. кол.: Туровський В.В., Носко М.О., Осадчий О.В., Гаркуша С.В. та ін. К., 2009. 138 с.
11. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 280 с.
12. Войнов В.М., Войнов С.В., Кандиба П.О., Коваленко С.О., Щириця В.В. 1014 рухливих ігор та естафет у загальній системі фізичного виховання. Черкаси: ЧДТУ. 2014. 420с.
13. Городинська І.В. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв і гімназій у позакласній роботі: монографія. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. 176с.
14. Гусев В., Кравченко Н. Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 5(63)
15. Деделюк Н. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2714/1/metod%20do%20slidz.pdf>
16. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.пр.* №4 (55). 2015. С.79-82. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229325164.pdf>
17. Кічук С.Ф. Методичні аспекти навчання техніки гри у волейбол. Тернопіль: ТНПУ, 2004. - 59 с.

18. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. URL: [https://www.studmed.ru/kleschev-yunfurmanov-ag-yunyu-voleybolist\\_f61a369f2fe.html](https://www.studmed.ru/kleschev-yunfurmanov-ag-yunyu-voleybolist_f61a369f2fe.html)
19. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
20. Кулаков Ю. Є. Вертелецький О. І. Богатир В. Г. Р-90 Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1-8 класів: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ, 2016. 92 с.
21. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теория и методика физического воспитания и спорта. №2. 2015. С. 72 - 80.
22. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
23. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224с.
24. Лакіза О.М., Деменков Д.В., Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турченко І.Х., Кравченко Н.С. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Київ: Літра ЛТД, 2009. С.39-45
25. Лущик І.В. Волейбол. *Фізичне виховання в школах України*. № 2 (74) лютий, 2019. С. 20-31
26. Мандюк А.Б., Ярошик М.Я., Літкевич О.А. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 90–94
27. Марченко Т.М. Урок волейболу. 10-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. № 12 (132) грудень, 2019. С. 9-11

- 28.Медяник О.Г. Урок волейболу. 6-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. № 2 (98) лютий, 2017. С. 13-17
- 29.Методика проведення секційних занять з волейболу: методичний посібник для викладачів / Упор.: Н. Г. Луцик. ДНЗ Канівське ВПУ, 2014. 53 с. URL: <https://www.dnzkvpu.org.ua/source/%D0%9B%D1%83%D1%86%D0%B8%D0%BA/volleybol.pdf>
- 30.Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <http://yakistosviti.com.ua/uk/Fizichna-kultura11#pdf> (дата звернення 14.01.2022)
- 31.Мошенець О.Д. Методика навчання волейбольної техніки. *Фізичне виховання в школах України*. 2013. № 3 (51). С. 17-22
- 32.Осадець М., Слобожанінов А., Волощук А. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71-73
- 33.Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Видавництво «Лілея-НВ», 2000. 196 с.
- 34.Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1522>. 15.
- 35.Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси. 2011. 65с.
- 36.Сердечний В.В. Волейбол у рухливих іграх. Старобільськ. 2017. 184 с. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2102/1/Volleybol.pdf>
37. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360с.

38. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
39. Сочинський А.Я., Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу. *Фізична культура в школах України*. № 12 (36) грудень. 2011. С. 16-26
40. Спіцин В.В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. Теорія та методика фізичного виховання. 2014. № 4. С. 38 - 46
41. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.1. Методика фізичного виховання різних груп населення. 382 с.
- 42.Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
43. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2007. 406 с.



# ДОДАТКИ

**Додаток А**  
**Типова карта методики САН**

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ ; Дата \_\_\_\_\_ ; Час \_\_\_\_\_

Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3	2	1	0	1	2	3	Почуваюся слабким
Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
Добрий настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	Розбитий
Сповнений сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасливий
Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий
Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Схвильований
Захоплений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Печальний
Відпочивши	3	2	1	0	1	2	3	Стоплений
Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
Бажання відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажання працювати
Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Втомлений
Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Млявий
Думати важко	3	2	1	0	1	2	3	Думати легко
Розсіяний	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
Сповнений надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадовільний

**Додаток Б**  
**Методика проведення рухливих ігор**  
**«Пасування волейболістів»**

*Мета:* сприяти навчанню передачі м'яча. Інвентар: волейбольні м'ячі.

*Підготовка до гри.* Гравці встають в коло на відстані витягнутих рук. Гравець, який водить, бере волейбольний м'яч і входить з ним в середину кола. Якщо граючих багато і дозволяє приміщення, то вони утворюють два кола і в кожному грають самостійно.

*Опис гри.* Гравець, який водить, підкинувши м'яч, відбиває його будь-якому гравцю. Той передає його кистями (як у волейболі) кому-небудь з граючих або гравцю, який водить, а той передає м'яч іншому гравцю. Мета гри – не дати м'ячу торкнутися землі, якомога довше протримати його в повітрі. Як тільки м'яч торкнеться землі, на місце ведучого йде гравець, через якого м'яч впав на землю. Той, хто водив, встає на його місце. На місце ведучого йде також гравець, який торкнувся м'яча 2-3 рази підряд.

Гра продовжується встановлений час. Кращими вважаються гравці, які жодного разу не були такими, якими водили. В цій грі можна підраховувати, скільки разів вдалося граючим відбити м'яч в повітрі, не давши йому торкнутися землі. Можна провести змагання між граючими, розділивши їх на 2 групи. Перемагає та група, яка довше протримає м'яч в повітрі. Починають гру 3 рази (якщо грають в 2 командах) і грають до помилки в якій-небудь команді. Можна встановити для гри час і вважати переможницею команду, в якій буде менше падінь м'яча або інших порушень правил. Якщо граючих мало, вводиться іноді таке правило: гравець, який зробив помилку, виходить з гри. Переможцем вважається останній гравець, який залишився.

*Правила гри.* 1. Не можна відбивати над собою м'яч більше одного разу. Гравець, який допустив помилку йде водити; якщо рахують бали за кожну передачу м'яча, то рахунок починається спочатку. 2. Коли м'яч вилетів з кола, він може бути «врятований», якщо хто-небудь з граючих встигне підбігти до нього і відбити його в коло, не давши впасти на землю. 3. М'яч дозволяється відбивати кистю, головою та плечем. При проведенні варіанту з вибуванням краще грати без того, який водить.

### **«М'яч в обручі»**

*Мета:* вдосконалення техніки верхньої передачі.

*Підготовка до гри.* Команди стоять у колонах перед обмежувальною лінією. Перед кожною колоною лежать 3-4 обручі в 3 м один від іншого. У кожному обручі знаходиться волейбольний м'яч.

*Опис гри.* За сигналом направляючі в колонах біжать до першого обручу, беруть м'яч, встають в обруч і виконують верхню передачу над собою, потім ловлять м'яч, кладуть його в обруч і біжать до наступного. Виконавши верхню передачу у всіх обручах, гравці біжать до своїх команд, передають естафету наступним учасникам і йдуть у кінець колон. Коли останній учасник повертається до своєї команди, всі діти в колонах піднімають руки, сигналізуючи про завершення естафети.

*Правила:* 1. Забороняється наступати на обмежувальну лінію. 2. М'яч при верхній передачі повинен злетіти на висоту не менше 1 м над головою гравця. 3. Якщо м'яч викотиться з обруча, учасник естафети повинен сам повернути його на місце.

### **«Точний пас»**

*Мета:* вдосконалення техніки верхньої передачі.

*Підготовка до гри.* Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці, розподілившись по командам, шикуються перед різними щитами біля лінії штрафного кидка. Перші номери з м'ячами в

руках встають в 7-10 кроках праворуч (або ліворуч) від команди в окреслених заздалегідь колах.

*Опис гри.* За сигналом починається змагання команд. Гравець з кола кидає м'яч партнеру, що стоїть в колоні. Той точною передачею повинен направити м'яч 84 у кошик. Потім він підбирає м'яч (незалежно від того, потрапив він в ціль чи ні) і біжить в коло. Гравець, який кидав м'яч, встає в кінець колони. Гравець з кола знову кидає м'яч головному гравцеві колони, а сам направляє в її кінець. Коли всі гравці виконають вправу, гра закінчується. Команда-переможниця отримує 2 очки. 2 очки нараховуються і за кожне попадання м'яча у кошик. 1 очко команда отримує, якщо м'яч не влучив у кошик, але вдарився об кільце. Перемогу в грі визначає найбільша сума очок, набрана однією з команд.

*Примітка.* Оскільки для волейболу характерне виконання технічних прийомів відразу після зупинки, можна (ускладнюючи гру) розташувати колони збоку в 3-4 кроках від лінії штрафного кидка. Тоді під час кидання м'яча гравець вибігає назустріч м'ячу і потім направляє його в корзину.

### **«По наземній мішені»**

*Мета гри:* сприяти навчанню нападаючого удару.

*Підготовка до гри.* На кожній стороні волейбольного майданчика у лінії нападу креслять по 2 круги діаметром 1,5м. 2 команди розташовуються з різних сторін від сітки. У гравців однієї команди в правій (або лівій) руці тенісний м'яч.

*Опис гри.* За сигналом 2 гравці від кожної команди одночасно спрямовуються до сітки. Гравець з м'ячем стрибає якомога вище і акцентованим рухом кисті посилає м'яч в один з кругів на стороні супротивника. Гравець за сіткою, ставлячи блок, прагне перешкодити йому. За попадання в будь-який круг нападаючий одержує 2 очки, а якщо він обійшов блок, але промахнувся (м'яч приземлився в межах майданчика) -1 очко.

### **«Волейбол з вибуванням»**

*Мета гри:* сприяти закріпленню технічним елементам гри волейбол, взаємодії гравців.

*Підготовка до гри.* 2 команди по 6-8 чоловік розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика.

*Опис гри.* За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд третю помилку, гравець, який припустився її, вибуває. Команда, що залишилася в меншині, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то позбавляється ще одного гравця і т.д. Коли обидві сторони понесли «втрати», гра продовжується, але команда, що вчинила чергову, третю помилку, вирішує (виходячи з тактичних міркувань), чи видаляти їй з поля свого чергового гравця або залишитися в колишньому складі, але дозволити повернутися на майданчик гравцю протилежної команди (це правило при бажанні можна виключити). Зустріч складається з 3—5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити партії часом (12-15 хв.) і визначати переможця в кожній з них по більшому числу гравців, які залишилися.

*Правила гри.* 1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами. 2. Після виходу учасника з гри подає команда, що допустила помилку. 3. Учасники повертаються в гру в такому порядку, в якому вибували (перший вибув, потім другий і т. д.) 4. Гравці в командах подають по черзі, переміщаючись на майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

### **«Картопля»**

*Мета гри:* закріпити техніку верхньої і нижньої передач, нападаючого удару, сприяти вихованню сміливості, вмінню захиститися від удару.

*Опис гри.* Учасники стоять по колу і перекидають м'яч один одному (в основному верхні передачі). Той, хто зробив помилку при прийомі м'яча або послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Гравці, які розігрують м'яч по колу, час від часу сильним ударом посилають його в сидячих. М'яч, відскочивши від гравців (потрапивши в одного з сидячих), знову вводиться в гру. Якщо ж гравець не влучив м'ячем у сидячих, він сам займає місце поряд з ними. «Обстріл» продовжується до тих пір, поки один із сидячих не спіймає м'яч руками. Тоді всі встають і займають місця по колу, а в середину йде гравець, який пробив м'яч партнеру в руки. Гра закріплює техніку передачі м'яча і удару нападаючого.

#### **«Лапта волейболістів»**

*Мета гри:* закріпити техніку подач, вдосконалити техніку передач.

*Підготовка до гри.* Грають дві команди, одна з яких подає, а інша приймає подачу. Розстановка гравців на майданчику в обох команд різна. Гравці, які подають м'яч, перебувають за лінією подачі, а приймаючі, як звичайно, в зонах.

*Опис гри.* За сигналом перший гравець подає м'яч умовним способом на бік противника, а сам швидко оббігає навколо майданчика (за лініями) і повертається на своє місце. Гравці протилежної команди приймають м'яч і розігрують його між собою, намагаючись зробити якомога більше точних передач за той час, поки гравець, що подавав м'яч, біжить по колу. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняється. Так гра продовжується до тих пір, поки всі гравці команди, що подають м'яч не виконають перебіжку. Після цього підраховується загальна кількість передач м'яча, які зробила приймаюча

команда під час перебіжок гравців команди, що подає. Гравці міняються ролями і гра повторюється.

*Правила гри.* За кожну невдало виконану подачу (в сітку, за межі майданчика та ін.) команді супротивника нараховується 10 передач. Якщо гравець, який оббігає майданчик, увійшов на його територію, торкнувся руками стінки, стійки сітки та ін., протилежній команді присуджується 5 очок. Гравцям, які перекидають м'яч, не можна його втрачати, користуватися повторними передачами між одними і тими ж партнерами. За порушення цього правила у команди знімається 5 передач. Для контролю за діями гравців до кожної команди прикріплюється суддя.