

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ІНТЕГРАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ  
НА УРОКАХ З МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛУ» З УЧНЯМИ 11 - их  
КЛАСІВ**

**Дипломна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконала: студентка 4 курсу 421 групи

Якось Аліна Олександрівна

Керівник: к.п.н, доц. Шалар О.Г.

Рецензент: доц. Степанюк С. І.

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ВПРАВИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ</b> .....	<b>6</b>
1.1. Сучасний стан викладання волейболу в навчальних та спортивних закладах.....	6
1.2. Засоби та методи інтегральної підготовки у волейболі.....	15
1.3. Особливості побудови уроків волейболу у школі.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	<b>28</b>
2.1. Організація дослідження.....	28
2.2. Методи дослідження.....	28
2.2.1. Методика визначення технічної підготовленості старшокласників з волейболу.....	29
2.2.2. Методика визначення фізичної підготовленості старшокласників з волейболу.....	32
2.2.3. Методика визначення теоретичній підготовленості та мотивації старшокласників з волейболу.....	34
2.3. Методика інтегральної підготовки на уроках з модулю «Волейбол» з учнями 10 – 11 класів.....	37
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	<b>44</b>
3.1. Рівень фізичної підготовленості старшокласників з волейболу.	44
3.2. Оцінка якості знань старшокласників з волейболу та характеру мотивації до занять фізичної культури.....	45
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>46</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>53</b>
<i>Додаток А</i> .....	53
<i>Додаток Б</i> .....	58

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний волейбол напружена атлетична гра, яка вимагає від спортсмена хорошої фізичної, технічної, тактичної та морально-вольової підготовки.

Техніка волейболу складна: всі прийоми виконуються в один дотик, з обмеженою кількістю ударів. Тому порушення у виконанні того чи іншого технічного прийому веде до втрати злагодженості, що безумовно впливає на результат гри.

Для ігрової діяльності у волейболі є характерними боротьба на майданчику, яку тримає під своїм контролем суперник, щоб отримати перемогу. Кожен гравець повинен брати до уваги розміщення волейболістів на ігровому полі (своїх і команди суперника) та знаходження на ньому м'яча, бачити наперед дії напарників і припускати план ходу суперника та стрімко реагувати на зміни ігрових обставин [1, 1-23].

Для підвищення спортивної вправності волейболістів обов'язковою умовою є використання модернізованих засобів і методів спортивного тренування. З'являється потреба нестандартного, нешаблонного ставлення до викладання інформаційного матеріалу зі спортивних ігор. Одним із варіантів вирішення цього питання є використання інтегральної підготовки [2, 3, 4].

Інтегральна підготовка, за визначенням Ю. Д. Железняка [3] «являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів». Цілісність тактичної та технічної підготовки отримують шляхом покращення технічних прийомів в межах тактичних дій і багатократним повторенням тактичних дій зі збільшенням інтенсивності, що впливає на підвищення майстерності [2].

**Мета дослідження:** розробити методику використання вправ інтегральної спрямованості на уроках з модулю «волейбол» з учнями 10–11 класів.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити сучасний стан викладання волейболу у навчальних закладах.
2. Обґрунтувати засоби та методи інтегральної підготовки юних волейболістів.
3. Визначити рівні підготовленості старшокласників з волейболу.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання старшокласників.

**Предмет дослідження:** використання вправ інтегральної спрямованості на уроках з модулю «волейбол» з учнями 10–11 класів.

**Методи дослідження** – аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методика використання вправ інтегральної спрямованості, на уроках волейболу, методи математичної статистики.

**Практичне значення.** В дипломній роботі наведено методику використання вправ інтегральної спрямованості на уроках з модулю «Волейбол» з учнями 10–11 класів. Отримані в ході роботи результати дозволять значно підвищити якість технічної та фізичної підготовленості.

Отримані результати доцільно використовувати під час уроків з модулю «Волейбол» з учнями старших класів та вивчення дисциплін «Спортивні ігри з методикою викладання» (волейбол).

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної джерел. У першому розділі розкривається вправи інтегральної спрямованості у волейболі, як ефективний засіб покращення підготовленості старшокласників. У другому розділі описуються етапи та методи дослідження. Третій розділ висвітлює результати дослідження. Обсяг роботи 58 сторінки.

**Апробація результатів дослідження:** Основні результати дослідження доповідались та обговорювались у 18 Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України» Центрально українського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка 28-29 травня 2020 року. м. Кропивницький.

**Публікації:** Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України. Збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченка – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. – 331 с.

## РОЗДІЛ 1

# ВПРАВИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ У ВОЛЕЙБОЛІ, ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

### 1.1. Сучасний стан викладання волейболу в навчальних та спортивних закладах

За словами К. Ажицкого «сучасний волейбол – надзвичайно цікава й видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті й під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої й задньої ліній». Волейболісти під час гри виконують велику кількість стартів, ривків та стрибків, нападаючих ударних рухів при довгочасному, швидкому й майже невинному реагуванні на умови, які змінюються, що передбачають необхідність високої фізичної підготовленості гравців [5].

В. Платонов стверджує, що спортивна підготовка – це багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренувань та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком [6].

А ось А. Лапутін говорить, що особливого значення в сучасному волейболі набуває саме спортивна підготовка, причиною цього є розширення діапазону ігрових дій, підвищення напруги в грі, що вимагає від спортсмена граничних фізичних зусиль в будь-яких обставинах, які виникають на ігровому майданчику. Спортивна підготовка є основою, тому при організації її структури зважають на індивідуальних ознаки молодого організму [7].

За теорією Ж. Козіної під час заняття волейболом, виходячи з фізичних можливостей старшокласників та студентів, тренування потрібно ускладнювати поетапно. Таким чином освоївши на практиці основні технічні прийоми, спортсмени не лише навчаються правильно їх робити, а й точно знатимуть напевне, в яких умовах застосовувати той чи інший прийом.

Та слід не забувати, що універсальних вправ, для навчання новачків та волейболістів класу, немає. Новачки виконують вправи з техніки і тактики, що відповідають їх здібностям і можливостям. Коли ж у гарно тренуваних волейболістів вони близькі до ігрових ситуацій. Завдяки великій кількості засобів, на тренуванні, майже точно можна відтворити саме ті ігрові ситуації, що можуть утворитись на змаганнях. А також широкий діапазон вправ, дозволяє цікаво побудувати заняття [8, с. 212].

Для визначення та оцінки рухових якостей фізичної підготовленості старшокласників існують певні вправи державного тестування. Ці вправи об'єднані в одну систему тестів, що забезпечують можливість оцінки ступеня розвитку головних фізичних якостей, а саме сили, витривалість, швидкість, гнучкість і спритність.

О. Сокольвак та більшість фахівців для визначення рівня розвитку швидко-силових якостей рекомендують таку систему:

- стрибок у довжину з місця;
- стрибок угору з місця за Аболаковим;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с;
- кидок набивного м'яча масою 1 кг двома руками із-за голови, сидячи ноги нарізно;
- потрійний стрибок із місця;
- піднімання тулуба із положення лежачи на спині до вертикального положення за 10 с;
- вистрибування з присіду за 10 с;

З метою оцінки рівня технічної підготовленості старшокласників придатні наступні тести:

- передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах;
- прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах;
- подачі м'яча (верхня й нижня);
- прийом м'яча знизу після подачі в задану зону;
- прямий нападаючий удар із власного підкидання;
- нападаючий удар із передачі партнера [9].

Вивчаючи закони спортивної підготовки волейболістів у ДЮСШ на різних етапах підготовки О. Борисов зазначив, що питома вага навчання та тренування змінюється. У підготовчих та підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок. Увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями та навичками, без яких не можлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності [10].

А ось В. Платонов в одній зі своїх робіт розглянув систему багаторічної спортивної підготовки волейболістів, яка потребує тривалого часу, та умовно розподілив її на декілька послідовних і взаємопов'язаних етапів, розкривши кожен з них.

Ці етапи визначені віковою межею та терміном навчання:

- етап початкової підготовки – 9-10 років;
- етап поглибленої спеціалізації – 11-14 років;
- етап спортивного удосконалення – 16-18 років;
- етап вищої спортивної майстерності – старші 18 років [11].

Групи початкової спортивної підготовки комплектуються з учнів загальноосвітніх шкіл, які мають бажання займатися волейболом. У таких групах головним завданням є прищеплення інтересу до гри, працьовитості на тренуваннях, засвоєння культури рухів, розвиток



гнучкості, спритності, а також ознайомлення з найпростішими елементами технічних прийомів гри. Групи попередньої базової підготовки складаються з підлітків, які довели свою обдарованість в обраній спортивній діяльності та виконали вимоги зі спеціальної фізичної підготовки, а також з найпростіших елементів техніки.

Групи спеціалізованої базової спортивної підготовки створюються лише за умов наявності серед учнів гравців, які б склали команду для участі в юнацькій першості України. На цьому етапі волейболісти повинні вивчити універсалізм. Найскладніші прийоми техніки гри повинні виконуватись у найскладніших умовах [11].

Коли у свою чергу М. Булатова розбираючи групи підготовки до вищих досягнень, вказує, що вони комплектуються з спортсменів, які подолали попередній етап підготовки та задовольняють вимоги щодо гравців команд майстрів. Головна особливість спортивної підготовки полягає у тісному взаємозв'язку навчання, виховання та удосконалення. Технічні прийоми, що вивчаються у процесі занять, поступово переходять у спеціальні навички, які органічно поєднуються з розвитком моральних і вольових якостей волейболістів. Спеціальна ігрова працездатність внаслідок систематичних тренувань підвищується. Спортивна підготовка комплексно діє на організм, підвищує його функціональні можливості, удосконалює рухові якості. Основними завданнями спортивної підготовки волейболістів в ДЮСШ є виховання високих морально-вольових якостей, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, вивчення комплексу спеціальних і техніко-тактичних навичок, а також теоретичних знань з волейболу, гігієни та самоконтролю [6].

Не менш важливу тему зачіпають такі вчені як А. Касаткін, Г. Максименко, М. Короп, а саме, яке важливе значення в удосконаленні системи спортивної підготовки в ДЮСШ належить засобам і методам

спортивного тренування. Основними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, а також вправи з техніки й тактики гри.

Умовно вони поділяються на дві групи – основні та допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру в волейбол. Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння [12].

Та не тільки Г. Максименко, М. Короп, а й А. Демчишин вказував, що вправи з тактики дозволяють навчити волейболістів ДЮСШ індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі. Допоміжні вправи застосовуються для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. При виконанні загально розвиваючих вправ застосовують засоби гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.

Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками. Вони поділяються на підготовчі, завданням яких є розвиток спеціальних фізичних здібностей, і підвідні, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів гри. До групи підвідних вправ входять імітаційні вправи (виконання технічних прийомів без м'яча) [11].

Таким чином, загально розвивальні та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь. У цілому всі ці вправи вирішують завдання різнобічної фізичної, технічної, тактичної підготовки волейболістів [9].

Методи підготовки розглядав О. Борисов, розуміючи їх, як різні способи використання засобів навчання та тренувань для досягнення поставлених цілей. Провідне значення мають методи, безпосередньо

спрямовані на виховання фізичних якостей та розвинення рухових навичок.

В системі спортивної підготовки виділяють основні взаємопов'язані етапи навчання: - ознайомлення з прийомами гри й елементами тактики в волейболі.

Методи – пояснення, показ і безпосередня допомога викладача; – розучування прийомів гри та тактичних взаємодій у спрощених умовах.

Методи – повторні, цілісні, розчленування (по частинах); – розучування прийомів гри й тактичних взаємодій в умовах, близьких до ігрових.

Методи – повторний, ускладнення вправи, метод протидій, ігровий та змагальний; – закріплення прийому гри чи тактичних взаємодій у грі або у змаганнях.

Методи – ігровий, змагальний, інтегральний, демонстраційний (перегляд відеозаписів) [10].

А ось більш детально А. Касаткін, Г. Максименко, М. Короп розглянули словесний метод, тому що вважають його основними у спортивній підготовці, який супроводжується показом ілюстрацій, фотографій, слайдів і відеозаписів. Навчання та тренування ґрунтується на загальних принципах діалектики та специфічних принципах спортивної підготовки.

До першої групи належать: науковість, свідомість та активність, наочність, тривалість та систематичність і послідовність, доступність, індивідуальний підхід в умовах колективної роботи; до другої – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, загальна та спеціальна підготовка, безперервність тренувального процесу, поступовість і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовки.

У спортивній підготовці волейболістів ДЮСШ важливе місце займають навантаження. Вони поділяються: за характером – на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні; за величиною – на малі, середні, значні та великі; за спрямуванням – на такі, що сприяють розвитку рухових здібностей (швидкісних, силових, координаційних, витривалості, гнучкості) чи їх окремих компонентів (алактатних чи лактатних анаеробних тощо). Навантаження характеризуються із зовнішнього боку обсягом тренувальної роботи, кількістю занять, змагальних ігор, тощо, але більш об'єктивно з внутрішнього за показниками функціональних систем організму (ЧСС, частоти дихання, тощо). Величина та спрямованість навантаження визначають ступінь і характер стомлення. Розрізняють явне стомлення, коли працездатність знижується, і приховане, коли працездатність ще не знижена, але вже змінилась структура рухів, їх амплітуда [12].

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних заходів відновлення працездатності, які включаються у тренувальні заняття, змагальний процес в інтервали між заняттями та змаганнями.

А. Касаткін, Г. Максименко, М. Короп не забули згадати, що тренувальний процес спортивної підготовки будується у формі циклів. Цикли тренування являють собою послідовно повторювальні заняття, етапи, періоди. Кожен наступний цикл є повторенням попереднього, але має іншу мету, завдання, їх вирішення, а також відрізняється оновленим змістом, зміненими засобами та методами, зменшенням або збільшенням навантаження. Цикли є універсальною формою організації тренувального процесу і поділяються на три категорії: малі – мікроцикли (тиждень); середні – мезоцикли (місяць); великі – макроцикли (рік) [12].

Та А. Демчишин стверджує, окрім того, спортивна підготовка волейболістів, як спеціалізований процес фізичного виховання,

спрямований на досягнення високих спортивних результатів має різні аспекти. Основні з них: педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний. При удосконаленні системи спортивної підготовки волейболістів ДЮСШ важливо враховувати дані аспекти, адже вони органічно взаємопов'язані та взаємозумовлені в отриманні результатів високих досягнень [13].

Таким чином особливого інтересу набуває вивчення особливостей спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах з метою пізнання, доповнення та удосконалення тренувального процесу і практичного застосування методів, засобів під час змагань з метою досягнення високих результатів у даному виді спорту [14]

Та Г. Проценко вирішив розглянути ще й особистісно-орієнтований стиль спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболістів.

Технічні прийоми волейболу належать до складно координаційних рухів і тому зобов'язують тренера- викладача до ґрунтовної підготовки. Тому що від нього залежить підвищення спортивної майстерності його учнів. Навчально-тренуваний процес волейболістів будується з урахуванням загально педагогічних, своєрідних для спортивного тренування принципів. Перш за все у формуванні навчально-тренувального процесу майбутніх фахівців з волейболу потрібно підкреслювати, дотримання необхідних вимог:

1. Систематично (хоча б 2 рази на рік) проходити лікарський огляд, долучаючи до занять повністю здорових дітей.

2. Розділяти вихованців на групи (за віком та ступенем підготовки), розподілити навантаження. Чітко триматися режиму дня, використовувати принципи систематичності й поетапності із зростом навантажень, зосереджувати увагу на відпочинку.

3. Дотримуватися специфіки режиму й методики роботи згідно дитячих особливостей.

Велику важливість містять відомості самоконтролю спортсменів за власним станом здоров'я, фізичним прогресом. Завдяки цьому тренеру й лікареві зможуть своєчасно виявити не бажані зміни в організмі та запобігти перевтомі та пере тренуваності, спростити методіку тренування, передбачити зміни режиму дня. Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток та функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри.

Та не варто ігнорувати й емоційний бік навчального процесу. Важливу роль тут грає різноманітність та новизна вправ. Раціональність застосування певної вправи, чи комплексу вправ, диктується положеннями, що передбачають спортивні ігри при засвоєні рухових дій. Згідно цих положень оволодіння й покращення прийомів технічних й тактичних дій відбувається в такому порядку:

- ознайомлення з розглянутими способом та дією;
- опанувати в спрощених умовах;
- опанувати в ускладнених умовах;
- закріплення в умовах, схожих до гри.

Такий порядок вивчення й закріплення матеріалу є доцільним для всіх волейболістів, не зважаючи на рівень підготовки. Та для новачків буде доцільне тривале та розмірне, за часом, додання всіх етапів. Коли ж для висококваліфікованих гравців головний час здебільшого приділятиметься двом головним етапам.

Інтеграція цих видів підготовки досягається під впливом таких вправ: перший – здійснення прийомів гри в межах тактичних дій; другий – почергове виконання різноманітних тактичних дій; третій – перемикання в тактичних діях відмінного характеру. Всім вправам притаманна час їх виконання.

На різних етапах підготовки волейболістів поруч з усіма якостями, техніко-тактична підготовка являє собою одну з основних. Для ігрової діяльності у волейболі є характерними боротьба на майданчику, яку

тримає під своїм контролем суперник, щоб отримати перемогу. Кожен гравець повинен брати до уваги розміщення волейболістів на ігровому полі (своїх і команди суперника) та знаходження на ньому м'яча, бачити наперед дії напарників і припускати план ходу суперника та стрімко реагувати на зміни ігрових обставин [1, 1-23].

Провідну роль у волейболі має технічна підготовка, яка містить блок прийомів, за якими проводиться гра. Провівши аналіз науково-методичної літератури з цього питання, можна сказати, що від ступеня прогресу фізичних якостей і здібностей, своєрідних для волейболу, залежить засвоєння вихованцями техніко-тактичних навичок[16].

У своїй роботі Е. Довгопол, С. Абрамов дійшли висновку, що на різних етапах тренування волейболістів поряд з іншими якостями, спортивна підготовка є однією з основних і весь час потребує доповнення, удосконалення згідно вікових, фізіологічних, психологічних особливостей організму. Побудова спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах ґрунтується на принципах програмування та моделювання тренувального процесу. Її характерними рисами є раціональне планування тренувального процесу на всіх ланках підготовки з обов'язковим урахуванням календаря змагань і рівня підготовленості гравців; урахування всіх компонентів навантаження; коректний розподіл годин за видами підготовки залежно від етапу підготовки; використання специфічних та неспецифічних засобів, вибірково спрямованих на розвиток якостей, найбільш необхідних на певному періоді підготовки.

На сьогочасному високому етапі розвитку гри у волейбол втілення потрібних тактичних дій імовірно лише в умовах удосконалення спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах [14].

## **1.2. Засоби та методи інтегральної підготовки у волейболі**

Ю. Железняк, В. Костюкевич, В. Платонов розглядали інтегральну підготовку спортсменів, як фактор, що охоплює розвиток спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань, і є обов'язковою обставиною для покращення спортивної вправності в навчально-тренувальному процесі.

Для підвищення спортивної вправності волейболістів обов'язковою умовою є використання модернізованих засобів і методів спортивного тренування. З'являється потреба нестандартного, нешаблонного ставлення до викладання інформаційного матеріалу зі спортивних ігор. Одним із варіантів вирішення цього питання є використання інтегральної підготовки [2, 3, 4].

За визначенням Ю. Железняка, «нтегральна підготовка являє собою систему тренувальних впливів, покликану максимально використовувати тренувальні ефекти технічної, тактичної, фізичної та інших видів підготовки у змагальній діяльності волейболістів». Цілісність тактичної та технічної підготовки отримують шляхом покращення технічних прийомів в межах тактичних дій і багатократним повторенням тактичних дій зі збільшенням інтенсивності, що впливає на підвищення майстерності [2].

При застосуванні засобів і методів комплексного чи інтегрального підходів, під час спортивного тренування, вони забезпечують якісну підготовку майбутніх тренерів і фахівців з волейболу та зменшать час підготовки до змагань.

База змагальних актів волейболіста змагальних дій дуже велика, яку потрібно багаторазово та систематично здійснювати під час гри, а таких ігор на змаганнях завжди кілька. Тому важливим є вміння спортсмена, все що він засвоїв, втілити під час гри, в якій об'єднуються всі види підготовки. Відповідність сторін тренуваності потребує спеціального відповідного впливу. Та все ж не потрібно прирівнювати інтегральну підготовку до двосторонніх ігор і зустрічей. Це планомірний



процес утворення контактів між чинниками, що визначають потенціал ігрових дій волейболіста та інтегральний вплив ігрової активності, враховуючи змагальну.

Метою інтегральної підготовки є об'єднання всіх видів підготовки – фізичної та технічної, технічної та тактичної, морально-вольової та теоретичної, вольовий і фізичної з техніко-тактичної, теоретичної та техніко-тактичної з фізичної, придбання постійних ігрових умінь та втілення фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та морально-вольової підготовки під час гри.

Основним інструментами інтегральної підготовки є вправи, направлені на розв'язання задач двох видів підготовки, почергова зміна вправ за характером; вправи зі спрямуванням, установчі контрольні та календарні ігри з техніки та тактики.

Основні методи інтегральної підготовки – методи об'єднуючих впливів, ігровий, змагальний. Проявом високого рівня інтегральної підготовки є гра на майданчику. Відповідність фізичної та технічної підготовки можна здобути таким чином: розвитком фізичних умінь, потрібних для виконання певного елемента гри, фізичних умінь в межах побудови прийомів та особливих фізичних умінь відносно окремих прийомів в ході систематичного повторення зі збільшенням інтенсивності.

Суттєве значення в придбанні цілісності технічної та тактичної підготовки. Чим краща техніка, тим більше шансів у волейболіста втілити свої фізичні уміння. Чим краща тактична підготовленість і більша тактична база, тим вірогідніше максимальне втілення технічної підготовленості спортсмена і команди.

З форм інтегральної підготовки потрібно приділяти увагу структурі становлення умінь гри, засоби та методи, типи підготовки, стадії навчання техніці та тактиці. На кожному етапі становлення навичку

потрібно включати такі засоби, що збільшують певну спадкоємність і спорідненість сторін підготовки [17].

В даний час у фізичному вихованні все активніше здійснюється конверсія спортивних технологій. На думку В. Бальсевича, "предмет конверсії - оптимізація процесу фізичного виховання шляхом адекватної його завданням модифікації робочих операторів – систем вправ, принципів і методів їх застосування" [18]. Викладачі широко використовують інтегральні вправи, під час занять з ігрових видів спорту, що складають основу спортивного тренування [19].

Термін «інтегральна підготовка» належить одному з найвідоміших фахівців в області теорії і методики спортивної підготовки Н. Озоліну. На його думку, інтегральною підготовкою називається «багаторазове виконання обраного виду спорту зі збереженням його особливостей» [20]. На етапі вдосконалення майстерності в ациклічних і циклічних видах спорту з 70-х років тренери успішно і широко використовували інтегральну підготовку.

В. Платонова (1984) у своїх роботах трансформує термін «фізична підготовка» в «інтегральну підготовленість», де автор відносить її до чинників, що визначають рівень підготовленості спортсменів в конкретному виді спорту. На думку В. Платонова, якщо розглядати інтегральну підготовленість, як результат діяльності спортсменів, вона «Характеризується здатністю до координації та реалізації в змагальній діяльності різних складових спортивної майстерності: технічної, фізичної, тактичної, морально-вольової, психічної та інтелектуальної підготовленості і служить завершальній і, мабуть, однією з найбільш важливих частин підготовки спортсмена до відповідальних змагань» [21].

Вчений І. Гончар (1998), трактує ж інтегральну підготовку як об'єднання, координації та реалізації в умовах тренувального процесу різних сторін підготовленості спортсменів. Тоді як В. Г. Алабін і інші

(1993) відносять інтегральну підготовку до чинників, що визначають результат в багаторічному тренуванні юних спортсменів [22].

Провівши аналіз літературних джерел з інтегральної підготовки А. Гринченко, О. Шалар, А. Шалар у своїй статі припустили, що застосування вправ інтегрального характеру в волейболі ефективно впливають на техніко-тактичну підготовленість, характер інтересів і міцність знань студентів. Тому тільки експериментальним шляхом можна встановити: наскільки успішним можливо оволодіння студентами елементів волейболу при інтегральній спрямованості занять в порівнянні зі звичайними, де розділене навчання з техніки, тактики, фізичної підготовки та ін.

Для впровадження в навчальний процес старшокласників інтегральної підготовки необхідно: по-перше, провести навчальний експеримент зі студентами факультету фізичного виховання; по-друге, модифікувати методику щодо вдосконалення основних прийомів волейболу (прийом, передача, подача, нападаючий удар); по-третє, розробити і організувати контрольне тестування (оцінювання) якості виконання основних технічних елементів волейболу старшокласників, рівень їх умінь і навичок виконувати групові та командні дії, характер інтересу до предмета, міцність знань з теорії та методики навчання в волейболі; по-четверте, встановити наявність взаємозв'язків між компонентами, що спостерігаються; по-п'яте, встановити наскільки ефективна методика інтегральної підготовки, з тим, щоб успішно застосовувати її в навчальному процесі шкіл, ліцеїв, коледжів і т.п.

Досліджуючи ефективність інтегральної підготовки старшокласників, уваги потребують такі аспекти:

1. Вплив інтегральної підготовки на підвищення інтересу і знань старшокласників, а також виникнення зв'язків між вміннями і інтересом, навичками і знаннями, інтересом і знаннями.

2. Навчання студентів за традиційною методикою (роздільне навчання) і з інтегральною спрямованістю впливаючи по різному на освоєння студентами основних прийомів у волейболі. Не можна сказати однозначно, що традиційна методика навчання погана. Адже процес навчання проходить при достатній кількості м'ячів (на пару-м'яч), тому число повторень при розучуванні будь-якої вправи значно більше, ніж при роботі в трійках, четвірках і т.п.

3. Методики дозволяють забезпечити контроль за технічною підготовленістю, характером інтересів і рівнем знань, здатні надавати не тільки інформативну допомогу викладачеві, але можуть служити ефективним засобом самоконтролю старшокласників. При інтегральній підготовці виникає необхідність групового оцінювання дій студентів, вірніше в груповому тесті оцінити дію окремого учня. Тому тут дуже важлива валідність застосовуваних тестів.

4. У навчальному процесі є необхідність розробки та застосування таких інтегральних вправ, які б сприяли не тільки поліпшенню техніко-тактичної підготовленості учнів, а й надавали б вплив на розвиток взаємовиручки, колективізму, самоаналізу, самонавчання і т.п.

5. Рекомендації щодо впровадження методики інтегральної підготовки в навчальний процес шкіл, ліцеїв, коледжів доречні тільки після її апробації зі студентами ВНЗ [19].

Отже, інтегральна підготовка, за Платоновим, є кінцевою і однією з найбільш важливих сторін підготовки волейболістів до змагань. Задачі інтегральної підготовки вирішують на протязі всієї багаторічної підготовки, вона об'єднує в єдине ціле всі якості, навички, вміння і знання. Тому дуже важливо, щоб все, що вивчають та удосконалюють волейболісти в учбово-тренувальний процес, вони могли реалізувати в змагальній діяльності [22].

### **1.3. Особливості побудови уроків волейболу у школі**

У своїй роботі А. Голомазов стверджував, що до навчання гри в волейбол слід приступати в 11-12-річному віці. Для цього віку характерно бурхливий розвиток організму дітей, збільшення маси й сили м'язів. Кістково-м'язовий апарат в цей період набуває порівняно високого росту, кисті рук накопичують потрібну для волейбола міцність і пружність. В цей час у дівчат починається статеве дозрівання. В організмі розпочинається процес морфологічних та функціональних зміни, розширюється таз і відбувається значне збільшення ваги.

Для хлопців цього віку характерно приріст сили м'язів кінцівок (абсолютної та відносної). Відбувається посилення сили серцевого м'яза, підвищується ударний об'єм серця, скорочується частота серцевих скорочень.

Дитячий організм має здатність швидко налаштовуватися на попередню роботу що пов'язана з великою рухливістю нервових процесів. Змінюється психіка дітей, з'являється «почуття дорослості», бажання приєднатися до життя дорослих, наслідувати їх манерам та рухам. Отже, в роботі з дітьми особливо важливий показ вправи, який би являвся гідним прикладом для наслідування [23].

Також за словами А. Голомазова у віці 11-12 років яскравого розвитку набуває увага, пам'ять, воля, швидкість мислення. Підвищується сприйняття, нотування в пам'яті складних рухів, оцінка своїх дій. Діти, зосереджуючи увагу, здатні виконувати складні рухи й збільшувати їх якість. Та потрібно не забувати, що для цього віку є характерним не тільки стрімке стомлення, а й швидке відновлення працездатності, тому при навчанні необхідно як можна урізноманітнити вправи.

Фізичне навантаження під час гри проходить з варіюючою інтенсивністю, що дає змогу гравцям успішно засвоїти ігрові прийомами. Практика знає чимало випадків, коли висококваліфіковані волейболісти розпочинали свою кар'єру в досить пізньому віці. Тому,

що в 11–12-річному віці здібності не виражаються в повній мірі, щоб сформулювався спортивний потенціал. В свою чергу високий прояв зацікавленості волейболом, в юнацькому віці, не рідко ґрунтується на наявності потенціалу до обраного виду спорту[23].

На думку Д. Ковальовим слід зазначити, що різноманіття рухів при грі у волейбол для ліквідування упущень є дійовими у фізичному розвитку і слугує збільшенню їх рухової діяльності впродовж періоду навчання в школі.

Під час заняття волейболом розвивають такі якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Всі дії, що використовуються в волейболі, є природного характеру, що ґрунтується на основах бігу, стрибках і метаннях, тому при безпомилковій настанові учні опановують їх порівняно легко.

Незважаючи на велику емоційність, що сприяють реалізації великого об'єму фізичних навантажень, на заняттях з волейболу не переходячи границі оптимальних старань [23].

Підтвердженням сказаного Д. Ковальовим може служити така відповідь: висококласний волейболіст під час однієї гри втрачає у вазі до 1.5 кг, а волейболіст- новачок опанувавши лише найпростіші способи виконання ігрових прийомів, може брати участь в грі тривалий час, не втрачаючи у вазі. Властивість само дозування в волейболі, дає змогу займатися людям будь-якого віку та є засобом для придбання високого рівня фізичної підготовленості.

Та не слід забувати, що всі навантаження повинні бути не довгочасними та перемінними з активним відпочинком. Для цього використовують рухливі ігри з елементами волейболу, вправи, що імітації навчальних ігор з корегуванням правил, змагання у виконанні окремих ігрових прийомах [23].

В процесі навчання ігровим прийомам Г. Мельников рекомендував концентрувати увагу на засвоєнні основ техніки (вихідні положення,

переміщення, стрибки, передачі), та конкретних рухів і тільки після цього починати вдосконалення техніки на фоні збільшення навантажень. Для швидкого засвоєння технічних прийомів використовують індивідуальну роботу з м'ячем, вправи в парах, трійках. Вивчення розпочинають з імітації, потім для закріплення техніки багатократне виконання вправи або завдання. Під час оволодіння найпростішими ігровими прийомами (для закріплення) їх включають до навчальної гри та інформують щодо розміщення гравців на майданчику, елементи тактики й правил гри.

Для досягнення кращого ефекту в навчанні та засвоєнні передач є вправи з одним м'ячем на пару, це дає змогу зконцентруватися на м'ячі і не розсіюватиме увагу. У ситуації, коли той, хто займається змушений в рівній мірі звертати увагу на кілька об'єктів, в значній мірі ускладнюються засвоєння правильних основ техніки ігрового прийому [23].

Також Г. Мельников трактував недоцільність використання на заняттях з дітьми допоміжні снаряди, доцільними є вправи з застосуванням м'ячів, сітки, стінки залу. Більш ефективними є вправи на пара, де іграки позмінно виконують однакові функції (основні та допоміжні), мають можливість робити передачі, нападаючі удари, захисні діях. В подальшому (при оволодінні технікою) число тих, хто займається може збільшитись від трьох (удар, прийом, передача). Але збільшення тих, хто займається з одним м'ячем до чотирьох чоловік і більше, зменшує майстерність, так як, зниження щільність тренування [23].

Також у своїй роботі А. Голомазов, Д. Ковальов, Г. Мельников розглядали актуальність волейболу на уроках фізичної культури.

Освоєння техніки і тактики гри в волейбол відбувається на уроках фізичної культури, присвячений цій грі повністю, або об'єднання розучуваних вправ з іншою частиною шкільної програми. В даному

розділі посібника розглядається організація уроку, повністю відводиться на засвоєння інформаційного матеріалу з волейболу. Кожен урок містить в собі три частини: вступну, основну та заключну.

Вступ уроку (5-8 хв) охоплює організацію класу (побудова, рапорт, повідомлення завдань уроку) і вправи, що слугують підготовкою організму підопічних до основної частини заняття. Освітній матеріал першої частини повинен мати зв'язок з тематикою основної частини уроку і охоплювати вправи: на увагу, стройові і порядкові, вправи на поставу, різновиди ходьби, бігу, стрибків, загальні та спеціальні вправи. Також вона містить вправи для фалангів, кистей рук, плечових, гомілковостопних і колінних суглобів.

Враховується попередньо засвоєний матеріал розділу «стійка і переміщення», та вправи відтворюючого характеру: настрибування, стрибок – імітація нападаючого удару; переміщення вздовж сітки приставними чи подвійними кроками – стрибок – імітація блоку тощо. Поєднання подібних вправ може бути різними.

В основній частині (30-35 хв) розв'язують універсальні й поодинокі завдання: збільшення фізичної майстерності; формування основних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості; освоєння та покращення ігрових навичок волейболу. До цієї частини входять спеціальні вправи імітаційного характеру, вправи для вивчення техніки і тактики ігрових прийомів, рухливі ігри та естафети.

Заклучна частина (3-5 хв) є завершальною. Вона полягає в повільному зменшенні навантаження, відновлення організму до стану спокою, підведення підсумків уроку. Заклучна частина складається з легкого бігу, ходьби, вправи на поставу та увагу. Завершення ґрунтується на загальних та індивідуальних зауваженнях, підсумків уроку та оголошенням домашнього завдання.

Згідно навчального плану з волейболу вивчення: стійки і переміщень гравця; верхніх і нижніх передач м'яча, нижньої і верхньої



прямої подачі, прямого нападаючого удару, одиночного блокування та оволодіння простими тактичними діями в нападі та захисті [23].

Не міг Г. Мельников оминати питання позакласної роботи з волейболу, де він зазначив наступне.

Заняття в гуртках та секціях з волейболу у позза навчальний час служить вагомим доповненням до уроків фізичної культури. Основною метою позакласної роботи з волейболу є: вербування учнів до постійних занять, покращення їх стану здоров'я, слугувати гармонійному фізичному розвитку, формування високих морально-вольових якостей, засвоєння учнями техніки і тактики гри у волейболу, виховання юних інструкторів і суддів з волейболу.

У першій половині вересня відбуваються організація секцій, запису до них школярів, розподілу по навчальним групам, вибори старости груп і бюро секції, складають план роботи і розкладу занять. У секцію приймають учнів 3-10 класів, які отримали дозвіл батьків і пройшли передчасне медичне спостереження. В подальшому плановий медичний огляд спортсмена відбуватиметься один раз на рік, та обов'язково перед змаганнями або після перенесеного захворювання [23].

Чисельність комплектуються з наступних навчальних груп: дитяча навчальна група (3-4 класи) – по 25 осіб, підлітковий (5-6 класи) – до 20 осіб, молодша юнацька (7-8 класи) – до 18 чоловік, старша юнацька (9-10 класи) – до 15 чоловік.

Можливе формування змішаної дитячої групи (хлопці і дівчата), інші навчальні групи комплектуються окремо для хлопців і дівчат.

Тижневий графік та час занять різні: в дитячій групі – 2 заняття по 45 - 60 хв, в підлітків – 2 заняття по 90 хв, в юнацьких групах – 3 заняття по 90 хв. В період канікул рекомендується збільшення числа занять на тиждень.

При створенні секції перед вчителем може постати проблема великою кількістю дітей, бажаючих ходити на волейбол, тому що інтерес до цієї гри у дітей з'являється досить рано. В такій ситуації може бути проведено комплексу вправ, що допоможе провести контроль не настільки рухову підготовленість школярів, скільки здатності новачка у наступному освоювати волейбол. Але вчителю потрібно в кожному індивідуальному випадку визначити істинні причини, що підштовхнули дитину покинути секцію. Цьому допоможить моніторинг за поведінкою тих, хто займається. Якщо у школяра не має потенціалу до гри в волейбол, йому можна порадити спробувати себе в іншому виді спорту або секції загальної фізичної підготовки [23].

**Висновки до першого розділу:** Аналізуючи науково-методичну літературу з волейболу, можна зробити висновок, що провідну роль у волейболі має технічна підготовка, яка містить блок прийомів, за якими проводиться гра. Провівши аналіз науково-методичної літератури з цього питання, можна сказати, що від ступеня прогресу фізичних якостей і здібностей, своєрідних для волейболу, залежить засвоєння вихованцями техніко-тактичних навичок.

Освоєння техніки і тактики гри в волейбол відбувається на уроках фізичної культури, присвячений цій грі повністю, або об'єднання розучуваних вправ з іншою частиною шкільної програми. В даному розділі посібника розглядається організація уроку, повністю відводиться на засвоєння інформаційного матеріалу з волейболу. Кожен урок містить в собі три частини: вступну, основну та заключну.

Для підвищення спортивної вправності волейболістів обов'язковою умовою є використання модернізованих засобів і методів спортивного тренування. З'являється потреба нестандартного, нешаблонного ставлення до викладання інформаційного матеріалу зі спортивних ігор. Одним із варіантів вирішення цього питання є використання інтегральної підготовки

Інтегральна підготовка, за Платоновим, є кінцевою і однією із найбільш важливих сторін підготовки волейболістів до змагань. Задачі інтегральної підготовки вирішують на протязі всієї багаторічної підготовки, вона об'єднує в єдине ціле всі якості, навички, вміння і знання. Тому дуже важливо, щоб все, що вивчають та удосконалюють волейболісти в учбово- тренувальний процес, він міг реалізувати в змагальній діяльності.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №30, під час проходження уроку з модулю «Волейбол». Суб'єктами дослідження були 16 дівчат десятого та 16 дівчат одинадцятого класу.

Перший етап дослідження (вересень – грудень 2019 року) був спрямований на визначення рівня технічних навичок.

На другому етапі (січень – лютий 2020 року) визначався рівень технічних навичок у грі «Волейбол».

Третій етап (березень 2020 року) полягав у аналізі результатів дослідження.

#### 2.2. Методи дослідження

Для реалізації мети та завдання кваліфікаційної роботи були використані наступні **методи дослідження**:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел.
2. Педагогічні контрольні тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

**Аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел.** Аналіз і узагальнення даних науково-методичних та спеціальних літературних джерел. В загальній кількості нами було розглянуто та використано 41 наукових та інтернет-джерел з досліджуваної проблеми.

**Педагогічні контрольні тестування.** Інтегральна підготовленість старшокласників на уроках з модулю «волейбол» оцінювалась за спеціальними тестами.

**Педагогічний експеримент.** Метою основного етапу педагогічного експерименту було експериментальне обґрунтування ефективності методів інтегральної підготовки на уроках з модулю «волейбол».

«волейбол» зі старшокласниками. Під час експерименту розширився загальний обсяг вправ спрямованих на розвиток інтегральної підготовленості.

Ефективність впливу розроблених і запропонованих засобів розвитку інтегральної підготовленості волейболістів-старшокласниць мали визначатися в процесі дослідження за такими показниками:

1. З технічної підготовленості (передачу двома руками зверху, прямий нападаючий удар, подача м'яча), фізичної підготовленості (човниковий біг 4×9 м, стрибки з місця у довжину, згинання і розгинання рук в упорі лежачи). Але у зв'язку з пандемією COVID – 19 тестування рівня технічної підготовленості проведені не були.

2. З теоретичної підготовленості (тестові завдання для перевірки теоретичних знань з теми «Волейбол» для учнів 10 – 11-х класів) і мотивації («Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом?») старшокласників. Оцінка характеру мотивації старшокласників до занять фізичної культури не була проведена у зв'язку з пандемією COVID – 19.

### **2.2.1. Методика визначення технічної підготовленості старшокласників з волейболу**

Техніка гри у волейбол дуже багатогранна і містить безліч різних прийомів. Ті де є контакт гравця з м'ячем є найголовніші. До таких можна віднести подача м'яча, прямий нападаючий удар, передача двома руками зверху. Відповідно цих технічних прийомів оцінюється підготовленість волейболістів, на основі контрольних тестів запропонованих програмою з волейболу для учнів 10 –11 класів: подача м'яча, передача м'яча двома руками зверху та прямий нападаючий удар.

Техніка гри розглядається, як комплекс спеціальних прийомів та способів, необхідних для вирішення конкретних тактичних завдань в різних ігрових ситуаціях. Для визначення технічної підготовленості

старшокласників, ми використали методичку з роботи Н. Решотки спираючись на статтю: Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу, а саме: подача м'яча, верхня передача м'яча, прямий нападаючий удар.

Для оцінки рівня технічної підготовленості учнів були використані наступні тести:

**1. Подача м'яча. Верхня пряма подача на точність (з 10 спроб 3 рази.**

попасти вправу та ліву площину майданчику).

*Опис проведення.* Учень з м'ячем в руках стає лицем до сітки. Приймає положення для подачі та за командою «Марш!», починає виконувати верхню пряму подачу. Дається одна спроба – 10 подач. Учень виконує помилку, спроба не зупиняється, доки він не виконає всі подачі.

Результатом є 6 правильно виконаних подач без помилок правильно виконана кожна вдала подача оцінюється у 2 бали влучив в іншу зону оцінюється в 1 бал, не влучив в майданчик оцінюється в 0 болів.

*Загальні вказівки та зауваження.* Помилками вважаються: заступ лінії подачі, якщо м'яч вилетів за межі майданчика протилежної сторони, якщо м'яч при перельоті на протилежний бік майданчика торкнувся стелі, попав в сітку і залишився на стороні того, хто подає.

**2. Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи та з коліна.**

*Опис проведення.* Учень стає в центр кола з м'ячем в руках. За командою, починає виконувати над собою передачу зверху двома руками. Дається дві спроби. Якщо учень допускає помилки рахунок передач зупиняється.

Результатом є краща з двох спроб. Кількість 12 разів, оцінюється кількість вдалих спроб 1 бал за вдалу спробу. Також можуть додаватися

бали за техніку виконання. За правильну техніку додається 1 бал. Якщо техніка не вірна віднімається 1 бал.

*Загальні вказівки та зауваження.* Помилками вважаються: вихід за межі кола, ловіння або кидки м'яча, неправильна техніка виконання передачі.

### **3. Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність в зону 1 і 5 після передачі з зони 3 (по 3 спроби).**

*Опис проведення.* Прямий нападаючий удар. Учень кидає м'яч двома руками в 3 зону сполучному і після передачі виконує удар сильнішою рукою із зон 2 та 4 виконуючи по три удари з кожної зони;

Результати кожна вдала спроба оцінюється у 2 бал влучив в іншу зону оцінюється в 1 бал.

*Загальні вказівки та зауваження.* Помилками вважаються: студент при ударах торкнувся сітки, якщо м'яч вилетів за межі майданчика протилежної сторони, якщо м'яч при перельоті на протилежний бік майданчика торкнувся стелі, попав в сітку і залишився на стороні того, хто подає [24].

Для оцінки рівня технічної підготовленості було використано наступні критерії представлено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

#### **Критерії оцінки технічної підготовленості учнів 10 –11 класів з елементів волейболу**

Рівні	Бали
Високий	12-11-10.
Достатній	9-8-7.
Середній	6-5-4.
Низький	3-2-1.

### 2.2.2. Методика визначення фізичної підготовленості старшокласників з волейболу

Фізична підготовка в волейболі як і в будь-якому виді спорту є дуже важливою. Тому вона є обов'язковою для тестування волейболістів. Для оцінки рівня фізичної підготовленості старшокласників було використано наступні тести:

#### 1. Човниковий біг 4×9 м.

*Опис проведення.* Учень займає місце на лінії старту. Приймаючи положення високого старту за командою «Марш!» проводиться розгін, пробіг дистанції, гальмування, дотик до лінії і розворот з подальшим стартом виконання чергового етапу. Після проведення останнього розвороту, проходження фінішного відрізка здійснюється в максимальному темпі. Закінчення виконання вправи вважається перетин лінії фінішу будь-якою частиною тіла.

*Результат визначається* за критеріями представленими в таблиці 2.2.

*Загальні вказівки та зауваження.* Помилкою вважається: заступ за лінію старту, старт до сигналу.

Таблиця 2.2

#### Критерії оцінки виконання човникового бігу 4×9 м для учнів старшого шкільного віку

Учні	Нормативи (секунд), бали				
	5	4	3	2	1
Юнаки	9,3	9,8	10,3	10,8	до 10,8
Дівчата	10,0	10,2	10,8	11,8	до 11,8

#### 2. Стрибки з місця у довжину (по 3 спроби).

*Опис проведення.* Учень займає місце біля стартової лінії, розташовуючи ноги на рівні плечових суглобів.



1. Підіймаючи руки й одночасно підіймаючись на носки, прогинаючи поперек.
2. Руки опускаються вниз і злегка відводяться назад.
3. Ліктьові суглоби необхідно зігнути, щоб з'явилася можливість висунути тіло вперед.
4. Ноги ставляться на всі стопу, а руки різко викидаються вперед та виконується стрибок.
5. Після стрибку учень повинен затриматись в тому на місці приземлення.

*Результат визначається за критеріями представленими в таблиці 2.3., враховується кращий результат.*

*Загальні вказівки та зауваження. Помилкою вважається: заступ за лінію старту.*

*Таблиця 2.3*

### **Критерії оцінки виконання стрибку з місця у довжину для учнів старшого шкільного віку**

Учні	Нормативи (см), бали				
	5	4	3	2	1
Юнаки	240	222	205	188	до 188
Дівчата	193	180	167	155	до 155

### **3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (за 60 секунд).**

*Опис проведення.* Учень займає вихідне положення: упор лежачи, руки прямі на ширині плечей, кисті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп спираються на поверхню. За командою «Старт!» учень починає ритмічною з повною амплітудою згинати та розгинати руки. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми поверхні (підлоги).

*Результат визначається* за кількістю безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Для оцінки рівня підготовленості було використано наступні критерії представлено в таблиці 2.4.

*Загальні вказівки та зауваження.* Помилкою вважається: торкання поверхні стегнами, зміна прямого положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більше 3-х секунд. Не можна лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання та розгинання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

*Таблиця 2.4*

**Критерії оцінки виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи для учнів старшого шкільного віку**

Учні	Нормативи (секунд), бали				
	5	4	3	2	1
Юнаки	40	34	28	22	до 22
Дівчата	20	16	12	8	до 8

**2.2.3. Методика визначення теоретичній підготовленості та мотивації старшокласників з волейболу**

Для оцінки рівня теоретичних знань протягом трьох етапів нами були використані наступні тестові завдання:

**1. На якій висоті вставиться верхня межа сітки для хлопців?**

- а) 2,25 м;
- б) 2,43 м;
- в) 2,17 м.

**2. Якою є ширина та довжина сітки у волейболі?**

- а) ширина – 1 м, довжина – від 9,5 м до 10 м;
- б) ширина – 95 см, довжина – від 8,5 м до 9 м;

в) ширина – 80 см, довжина – від 8 м до 10 м.

**3. Якою є окружність та вага волейбольного м'яча?**

а) 57 – 60 см, 265 – 280 г;

б) 65 – 67 см, 200 – 260 г;

в) 65 – 67 см, 260 – 280 г.

**4. М'яч «в майданчику» вважається. Позначте правильний вислів:**

а) волейбольний м'яч вважається «в майданчику», коли він торкається його підлоги, включаючи обмежувальні лінії;

б) ділянка волейбольного м'яча, яка торкається підлоги, знаходиться повністю за обмежувальними лініями;

в) волейбольний м'яч торкається антен, шнурів, стійки або сітки за межами бокових стрічок.

**5. Позначте правильні вислови:**

а) гравець може торкнутися м'яча два рази підряд;

б) два або більше гравці можуть торкатися м'яча одночасно;

в) м'яч може черкатися будь-якої частини тіла;

г) м'яч має бути вдарений, а не пійманий.

**6. Чи дозволяють правила з волейболу при переході через сітку м'ячем торкатися її?**

а) ні;

б) може;

в) може, але не завжди.

**7. Позначте не правильні вислови.**

а) гравець торкається м'яча або конкурента в його площі до чи під час атакуючого удару конкурента;

б) гравець проникає в простір конкурента під сіткою, перешкоджаючи грі останнього;

в) гравець може перейти на майданчик конкурента після виходу м'яча з гри;

г) гравець торкається сітки чи антен під час його ігрової дії з м'ячем або перешкоджає грі.

**8. Позначте правильні вислови:**

- а) перерви можуть брати тільки тренер або ігровий капітан;
- б) прохання заміни дозволяється допочатку партії та повинно записуватися як звичайна заміна в цій партії;
- в) дозволяється робити послідовні запиту на заміну гравця під час тієї самої перерви.

**9. Яка тривалість перерви, яку запитують?**

- а) 40 с;
- б) 1 хв;
- в) 30 с.

**10. Позначте правильні дії Ліберо:**

- а) дозволяється підміна будь-якого гравця на задній лінії;
- б) може бути капітаном команди;
- в) не може подавати, блокувати або виконувати спробу блокування;
- г) заміни в яких бере участь Ліберо приймають як звичайну заміну.

**11. Які дії при блокуванні є неправильними?**

- а) гравець задньої лінії або Ліберо робить блокування чи бере участь в ньому;
- б) торкання при блоці не вважається за командне торкання;
- в) блокування подачі конкурента;
- г) блокування м'яча в просторі конкурента за межами антен.

**12. Після блоку удар може виконати:**

- а) будь-яким гравцем;
- б) тільки Ліберо.
- в) гравцями передньої лінії [26].

Для оцінки рівня теоретичної підготовленості були використані наступні критерії – таблиця 2.5.

Таблиця 2.5

**Критерії оцінки теоретичних знань з волейболу**

Рівні	Бали
Високий	12-11
Достатній	10-9
Середній	8-7
Низький	6 і нижче

Для виявлення ступеня домінування тих чи інших мотивів була розроблена анкета «Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом?» (див. додаток А).

### **2.3. Методика інтегральної підготовки на уроках з модулю «Волейбол» з учнями 10 – 11 класів**

Інтегральна підготовка є завершальною, що узагальнює частину підготовки волейболістів до змагань. Вона спрямована на об'єднання, координацію і реалізацію в тренуванні та змаганнях різних сторін підготовленості.

До засобів інтегральної підготовки волейболістів відносять:

- вправи, що передбачають переключення з одних техніко-тактичних дій на інші (від захисних – до нападаючих і навпаки);
- навчальні ігри;
- тренувальні, товариські, контрольні ігри;
- календарні ігри.

#### **Вправи на переключення з одних техніко- тактичних дій на інші.**

Вони поділяються на вправи, що включають різні способи виконання одного прийому і способи виконання двох або трьох прийомів гри.

*Вправи, що включають різні способи виконання одного прийому гри*

### ***Приклад 1. Передача м'яча***

Основне завдання почергово виконує кожний гравець команди. На допомогу йому тренер призначає одного, а пізніше двох або трьох партнерів, які виконують обслуговуючу роль. Партнер (партнери) різними за силою, швидкістю і напрямком передачами, ударами, кидками спрямовує м'яч у бік гравця, створюючи йому умови для застосування одного зі способів передачі м'яча в опорному і безопорному положеннях, на місці або після переміщень, назад на партнера [25].

### ***Приклад 2. Нападаючий удар***

Гравець застосовує різні способи виконання нападаючого удару в залежності від характеру другої передачі (близька до сітки, віддалена від сітки, висока, низька, швидкісна і т. п.), положення партнера, що зв'язує (або декількох партнерів, що стоять біля сітки й на майданчику), сигналів тренера, протидії того хто блокує (блокують). У залежності від умов, що створюються для виконання нападаючого удару, гравець діє у своїй зоні або в суміжних зонах біля сітки, і передачі для удару виконуються вздовж сітки із глибини майданчика. Іншими словами, у вправі створюються умови для дії нападаючого, характерні для гри.

### ***Приклад 3. Блокування***

На роль партнерів у вправу вводять одного, двох або трьох нападаючих, які за вказівкою тренера виконують удари з різних позицій і різними способами, перебиваючи м'яч через сітку в різних напрямках. Той хто блокує при кожній спробі блокувати м'яч вибірково застосовує той чи інший спосіб виконання блоку (у стрибку з місця або після переміщення, з перенесенням рук через сітку і без перенесення), орієнтуючись на особливості другої передачі, фізичні можливості нападаючого, його техніко-тактичні здібності.

*Вправи, що включають різні способи виконання двох і трьох прийомів гри*

***Приклад 1. Блок і нападаючий удар***

Обидва прийоми гри виконує один і той же гравець. До вправи залучають одного, двох або трьох партнерів.

Вправа починається з виконання гравцем блокування або його імітації. Після приземлення блокуючих (як це буває в ігровій практиці) відбігає від сітки на один-два кроки. У той же момент партнер з м'ячем, що стоїть праворуч біля сітки, виконує передачу для удару. Нападаючий удар (після блоку, відбігання від сітки) проводить гравець, закінчуючи цією дією вправу [25].

У подальшому передачу для удару буде виконувати партнер, що стоїть біля сітки ліворуч від гравця, а потім – від партнерів, що стоять у глибині майданчика і праворуч від гравця.

***Приклад 2. Нападаючий удар і самострахування для прийому м'яча, що відскочив від рук блокуючих***

Тут може бути два варіанти виконання.

Перший – імітація нападаючого удару, приземлення, поворот до положення спиною до сітки. У цей час партнер кидає м'яч перед гравцем, змушуючи його підбити м'яч угору. Після двох-трьох вдалих серій час для дій гравця в самострахуванні зменшують до оптимальних меж. З цією метою партнер трохи раніше або з більшою швидкістю кидає м'яч в зону дії гравця.

Другий – нападаючий удар виконують у напрямку, відомому двом блокуючим, які добре організованим над сіткою заслоном відбивають м'яч на сторону нападаючого гравця. Приземляючись, гравець повинен швидко прийняти рішення і постаратися підбити м'яч угору. Беручи до уваги, що від скік м'яча від рук блокуючих щораз буде різним (за траєкторією, напрямком та швидкістю). Гравець змушений у кожній

спробі вибрати найбільш сприятливу дію для успішного самострахування.

Зрозуміло, вправи можуть включати й інші поєднання двох прийомів гри з різноманітним використанням способів їхнього виконання (блок – страхування, подача – страхування блокуючих, блок – друга передача і т. п.).

Оцінюванням інтегральної підготовки є аналіз ігрових дій під час товариських і офіційних ігор. Але оскільки в умовах уроку це зробити неможливо. Пропоную варіанти вправ в яких зображується інтегральна підготовка учня [25].

#### **Фізична + тактична підготовки:**

**Вправа 1** (рис. 2.1). В. п. – розміщення пар гравців див. на рис. Відстань між парами, що стоять навпроти, близько 5 м. У кожних двох пар – один м'яч.

Вправу одночасно починають передачами гравці двох пар. Кожний гравець, що виконав передачу, переміщується ліворуч і займає позицію за другим гравцем сусідньої пари.

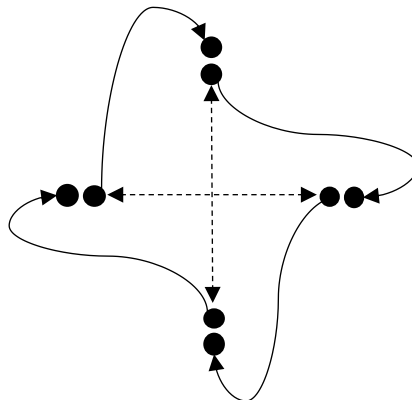


Рис. 2.1

**Вправа 2** (рис. 2.2). В. п. – чотири гравці стоять в кутах умовного квадрата зі стороною 5 м у гравця 1 м'яч.

Починаючи вправу, він спрямовує м'яч по високій траєкторії партнерові, що стоїть навпроти, а потім, пересуваючись за м'ячем, займає місце гравця 2. Останній виконує високу передачу по діагоналі



гравцеві 3, а сам займає місце гравця 1. Гравець 3 після передачі м'яча четвертому займає його місце. Гравець 4, передавши м'яч по діагоналі гравцеві 2, займає місце гравця 3 і т. д. Напрямок передач і переміщень періодично змінюється за сигналом тренера [25].

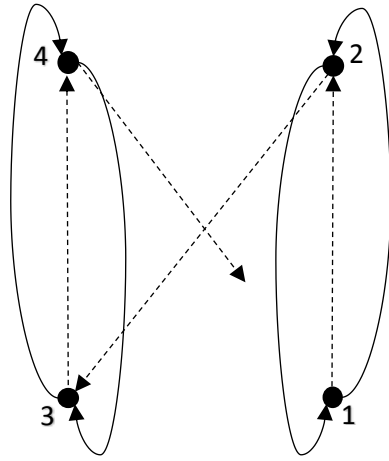


Рис. 2.2

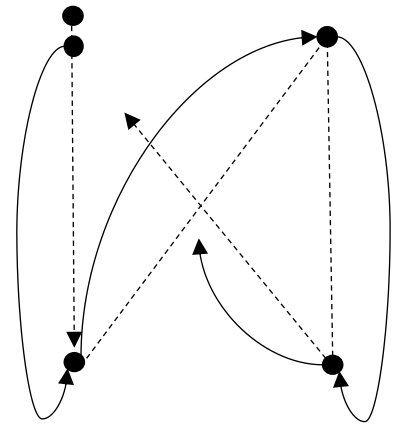


Рис. 2.3

**Вправа 3** (рис. 2.3). В. п. – гравці стоять в кутах умовного квадрата зі стороною 6 м так, як показано на малюнку. В одному кутку стоять два гравці, у першого м'яч.

Гравець з м'ячем передає його вперед партнерові, який у свою чергу виконує діагональну передачу. На малюнку показаний подальший шлях м'яча, що передається від одного гравця до іншого. Кожний гравець після виконання передачі рухається услід за м'ячем і замінює того гравця, якому була спрямована передача.

**Вправа 4** (рис. 2.4). Закріплення технічної дії після переміщень праворуч, ліворуч, вперед, назад. В залежності від кількості повторень або часу виконання вправи розвиваємо швидкість або витривалість.

– В. п. вправа виконується в парі з одним м'ячем. Перший (1) виконує передачу двома руками зверху над собою та у гравця, а інший (2) прийом двома руками знизу у заданому переміщенні. Ускладнити вправу можна якщо гравець 1 виконує слабкий удар або силовий удар [25].

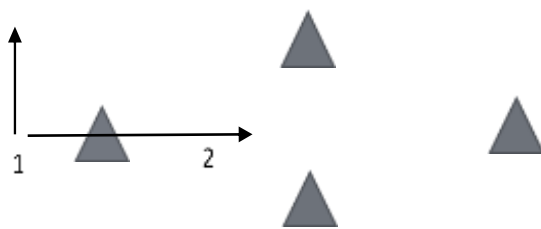


Рис. 2.4

**Вправа 5** (рис. 2.5).

– В. п. учні працюють в парах. Гравець, що виконує технічну дію має виконати перекид або поворот на 180, 360 градусів.

– В. п. гравець 1 і гравець 2 розташовуються біля сітки. Гравець 2 тримає м'яч і стоїть правим боком до сітки. Гравець 1 стоїть лицем до сітки і виконує серію імітацію блокування та атакуючу дію за вибором. Тривалість серії залежить від того, яку фізичну якість розвиває учень.

– В. п. учні знаходяться з м'ячами в зоні подачі. Розташовані в колоні. Учень виконує подачу і перебігає на протилежну сторону для виконання подачі. Для ускладнення можна додати виконання захисної дії в зоні 1 після подачі. Накидання або удар може виконувати учень, звільнений від фізичного навантаження.

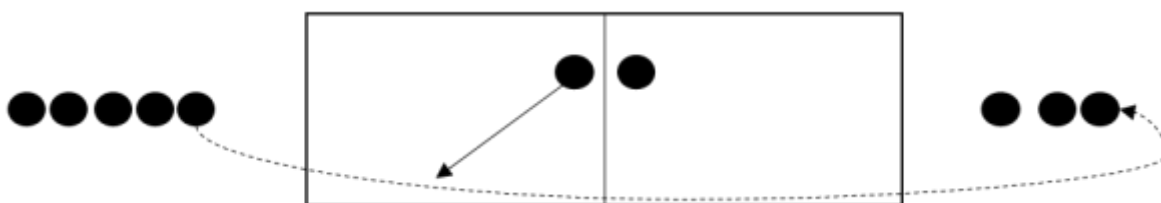


Рис. 2.5

**Вправа 6** (рис. 2.6).

– Групові дії.

– Вправа «Пісочний годинник».

Гравець, який виконав ігрову дію, переміщується в ту зону, в яку спрямував м'яч.

1. Пунктир – шлях м'яча;
2. Лінія – шлях учня.

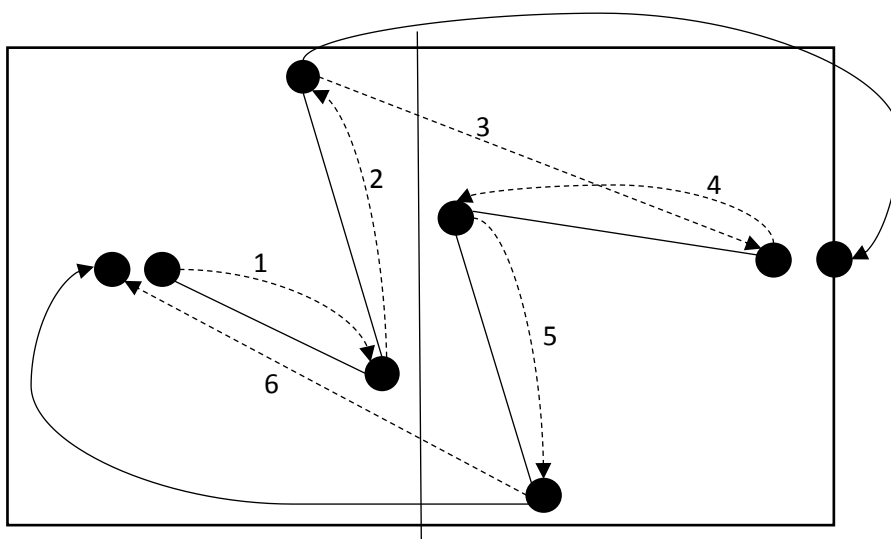


Рис. 2.6

**Технічна + тактична:**

**Індивідуальні дії.** Вправу можна виконувати поточним способом або серію.

- Виконання передачі двома руками зверху в конкретну зону для атаки.
- Виконання прийому двома руками знизу в зону 2 або 3.
- Виконання атакуючої дії в задану зону з урахуванням якості передачі на удар.
- Виконання подачі в указану зону або за заданим алгоритмом (виконання подач у різні зони, дотримуючись порядок зон).

**Групові дії.**

- Ознайомлення учнів з видами захисту та видами комбінацій ув атакуючих діях [25].

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 3.1. Рівень фізичної підготовленості старшокласників з волейболу.

Напочатку листопада 2019 року було проведено тестування фізичної підготовленості учнів 10-11 класів Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №30 за наступними вправами: човниковий біг 4×9 м, стрибок у довжину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, цьому було присвячено два заняття де окрім цих тестів було також проведено тестування рівня знань з основ волейболу та мотивації до занять спортом. Порівняльна оцінка результатів фізичної підготовленості дівчат представлені в таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### Початкові рівні фізичної підготовленості дівчат старшокласниць (листопад 2019 року) %

Рівні \ Тести	Човниковий біг 4×9 м		Стрибок у довжину з місця		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	
	10 А клас (15)	11 Б клас (16)	10 А клас (15)	11 Б клас (16)	10 А клас (15)	11 Б клас (16)
Високий	53,3	93,75	33,3	50	80	93,75
Достатній	40	6,25	60	43,75	20	6,25
Середній	6,6	–	6,6	6,25	–	–
Низький	–	–	–	–	–	–

Провівши тестування з фізичної підготовленості дівчат старших класів ми бачимо по результатам поданим в таблиці 3.1, що початковий рівень учнів має дуже високі показники. Та все ж таки дівчата 11 Б класу мають більш кращу фізичну підготовленість ніж дівчата 10А.

### **3.2. Оцінка якості знань старшокласників з волейболу та характеру мотивації до занять фізичної культури**

Для оцінки якості знань, дівчат 10 та 11 класів, з основ волейболу використовувалися тести, у змісті яких були представлені базові знання шкільної програми з фізичної культури. Рівень знань учнів представлені у таблиці 3.2.

*Таблиця 3.2*

#### **Якість знань старшокласниць з основ знань волейбол (лютий 2020 р.) %**

Стать Рівні	Дівчата	
	10 А клас (16)	11 Б клас (16)
Високий	12,5	6,25
Достатній	50	43,75
Середній	31,25	43,75
Низький	6,25	6,25

Як видно із таблиці 3.2, високі показники знань основ волейболу у дівчат 10-А класу та 11-Б класу мають незначна кількість старшокласниць, достатній рівень має половина контингенту. Третина учнів мають середній рівень знань і тільки два учні низький.

Оцінка характеру мотивації старшокласників до занять фізичної культури не була проведена у зв'язку з пандемією COVID – 19.

## ВИСНОВКИ

1. У ході аналізу науково-педагогічних джерел із проблеми формування рухових навичок учнів 10 – 11 класів та стану їх підготовленості вважаємо, що волейбол, як одна з найпопулярніших ігор, більш успішно розв'язує завдання гармонійного фізичного розвитку людини завдяки різноманіттю технічних вправ.

Відмічено, що безпосередній вплив на розвиток рухових навичок мають морфологічні особливості через вагові, ростові показники, а також через прояв рухових здібностей. Індивідуальні риси техніки значною мірою залежать від конституційних особливостей: тотальних розмірів та пропорцій тіла.

2. Отже, інтегральна підготовка являється однією з найважливіших сторін підготовленості волейболіста до змагань. На протязі всієї багаторічної підготовки вирішуються проблеми інтегральної підготовки. Вона об'єднує в собі всі якості, вміння, навички та знання. Тому для волейболіста дуже важливим є вміння реалізувати в змагальній діяльності все те, що він вивчає в учбово – тренувальному процесі.

3. Човниковий біг 4×9 м: учні 11-Б мають високий рівень підготовки, половина учні 10-А класу мають високий рівень, а інша середній.

Стрибки у довжину з місця: 60% учні 10-А класу мають достатній рівень фізичної підготовки, один учень середній та решта високий. 50 % 11-Б класу мають високий рівень, один учень середній та решта достатній.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: обидва класи мають високий рівень фізичної підготовки 10-А (80%), 11-Б (92%).

За результатами фізичної підготовленості учнів 10 – 11 класів на початку тестування ми бачимо, що результати обох класів на високому

рівні, але все ж таки в 11-Б класу порівняно кращі показники аніж у 10-А класу.

Теоретична підготовленості учнів 10-А та 11-Б класів є майже на одному рівні. Тому, що більшість учнів має достатній рівень знань.

Перспективою подальших досліджень має бути визначення впливу на психічні процеси старшокласників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жарков С.С. Волейбол вчера, сегодня и завтра / С.С. Жарков // Спортивные игры. - 1991. - №6. - С. 1-23.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. / [под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова]. – М.: Академия, 2008. – С. 59–72.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер. 2014. – 616 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. – 350 с.
5. Ажицкий К.Ю. О добротности государственных нормативов оценки физической подготовленности населения Украины / К.Ю. Ажицкий, В. А. Гальчинский // Міжнародний симпозіум «Фізична підготовленість і здоров'я населення». – Одеса, 1998. – С. 90–92.
6. Platonov V.M. Fizychna pidhotovka sportsmena / V.M. Platonov, M.M. Vulatova. – К. : Olimpiys'ka literatura, 1995. – 342 s.
7. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. – К.: «Здоров'я», 2005. – 214 с.
8. Козина Ж.Л. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография / Ж.Л. Козина. – Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
9. Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / О. Сокольвак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012.– № 4(20). – С. 486–491.



10. Борисов О.О. Основы теории методики преподавания волейболу и футболу / О.О. Борисов. – К.: ПП «Люскар», 2004. – 664 с.
11. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte / V.N. Platonov. – К.: Olympiyskaya lyteratura, 1997. – 544 s.
12. Касаткин А.Н. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов: методические рекомендации / А.Н. Касаткин, Г.Н. Максименко, М.Ю. Короп. – М.: ФиС, 2000. – 144 с.
13. Демчишин А.Д. Волейбол – игра для всех / А.Д. Демчишин. – К.: «Здоров'я», 2002. – 83 с.
14. Довгопол Е.П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах / Е.П. Довгопол, С.А. Абрамов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. - Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 11(81). - С. 44-46.
15. Проценко Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток / Г. Проценко // Молода спортивна наука України. – 2008. – Т. I. – С. 270.
16. Методика проведення уроку волейболу в 5 – 7 класах загальноосвітньої школи [Електронний ресурс] – [https://sinref.ru/000\\_uchebniki/03800pedagog/000\\_lekcii\\_pedagog\\_04/753.htm](https://sinref.ru/000_uchebniki/03800pedagog/000_lekcii_pedagog_04/753.htm)
17. Інтегральна підготовка волейболістів [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mylifespport.ru/text.php?id=118>
18. Бальсевич В.К., Наталов Г.Т., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания [Текст] / В.К. Бальсевич, Г.Т. Наталов,

- Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры.- 1997, №6.- с. 15
- 19.Грінченко А.Е., Шалар О.Г., Шалар А.П. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, А.Е. Грінченко, А.П. Шалар // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. - №3. – С. 95 – 103.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО “Издательство Астрель”, 2002.- 864 с.
- 21.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984.- 350 с.
- 22.Платонов В.Н. теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. - К.:Вища шк., 1984.-352 с.
- 23.Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976.
- 24.Шалар О.Г., Гузар В.М., Решотка Н.О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Н.О. Решотка // Спортивные игры №1 (11) // Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2019. – С. 58-66.
- 25.Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов М.П. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001.– 196 с.
- 26.Клещев Ю.Н. Сборник статей / Сост. Ю.Н. Клещев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. - 93с.
27. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. — М.: Физкультура и спорт, 1979.— 231 с.
- 28.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

- 29.Фурманов А.Г. Підготовка волейболістів / А.Г. Фурманов. – Мінськ: МЕТ, 2007. С. 123-132.
- 30.Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич //Фізичне виховання в школі, 1999. - № 1. –С. 47.
- 31.Бриль М.С. Волейбол / Бриль М.С. - М.: ФиС, 1981. - 136 с.
- 32.Глазырин И.Д. Связь психофизиологических и нейродинамических функций с технико-тактической подготовленностью волейболистов / И.Д. Глазырин, Б.А. Артеменко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 6. – С. 25-29.
- 33.Шалар О.Г., з Мартиненко Є.Є. Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, Є.Є. Мартиненко // Теорія та методика фізичного виховання. - 2011. - № 3. - С. 19-23.
- 34.Сочинський А.Я. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу [Текст] / А.Я. Сочинський, О.Г. Шалар // Фізичне виховання в школах України. - 2011. - № 12. - С. 16-26.
35. Сочинський, А.Я. Спеціальна фізична підготовка волейболістів [Текст] / А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України. - 2012. - № 1. - С. 19-22.
- 36.Сокольвак О. Структура та зміст тренувальної роботи учнів-волейболістів 10–11 класів протягом підготовчого періоду річного циклу підготовки в спортивній секції / О. Сокольвак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2012.– № 4 (20). – С. 486–491.

37. Железняк Ю.Д. Интегральная подготовка в тренировке волейболистов / Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. - 1987, №12. - с. 45-49.
38. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М.: "ФИС", 1978. - 224 с.
39. Беляев А.А. Волейбол: учебник [для высш. учеб. заведений физ. культ.] / А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, Н.В. Карполь. - М.: «СпортАкадемПресс», 2002. - 368 с.
40. Спортивные игры: техника, тактика и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучаемых по спец. «Физическая культура». - [5-е изд.] / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: «Академия», 2008. - 520 с.
41. Шалар О.Г., Якось А.О. Використання інтегральних вправ на уроках волейболу зі старшокласниками [Текст] / О.Г. Шалар, А.О. Якось // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України // Збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченко – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. – 331 с.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

У роботі були використані наступні категорії мотивів, які підвищують рівень мотивації до спортивної діяльності:

1. Мотив емоційного задоволення (ЕЗ) – радість до діяльності пов'язаної з фізичними зусиллями;

2. Мотив самоствердження (СС) – бажання проявити себе у спорті, при цьому успіхи розглядаються з точки зору особистого престижу, поваги друзів, знайомих, глядачів;

3. Мотив спілкування (С) – бажання збільшити коло друзів і знайомих, бути в колективі, де є свій світ спілкування;

4. Мотив розвитку психічних якостей (ПЯ) – становлення характеру;

5. Мотив фізичного вдосконалення (ФВ) – розвиток фізичних якостей, будови тіла, фізіологічних показників здоров'я, мотиви бажання слави, престижу (СП) – бажання уваги суспільства до своєї особи;

6. Мотив патріотичний (П) – бажання захищати честь спортивного колективу, міста, країни на змаганнях;

7. Мотив досягнення успіху (ДУ) – бажання досягнення успіху для покращення особистих результатів у спорті;

8. Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД) – бажання займатись спортом, як засіб підготовки до вимог професійної діяльності;

9. Мотив розвитку виду спорту по місцю навчання (МН) – бажання бути в якомусь колективі, а це одна зі зручних можливостей;

10. Мотив матеріальних благ (МБ) – можливість, бажання отримувати призи, матеріальну та фінансову підтримку, винагороду.

Для виявлення ступеня домінування тих чи інших мотивів була розроблена анкета «Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом?»:

1. Бажання захищати честь команди на різноманітних змаганнях.
2. Тому, що подобається вид спорту.
3. Щоб мати більше друзів та товаришів.
4. Тому що мені приємно, коли хвалить тренер.
5. Я високий (а) на зріст, що є цінним для цього виду спорту.
6. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
7. Бажання розвинути рухливість та координацію.
8. Бажання бути в якому-небудь колективі.
9. Бажання мати гарну та струнку фігуру.
10. Тому що мені подобається складна тактична боротьба на змаганнях у цьому виді спорту.
11. Тому що мені подобаються колективні тренування.
12. У майбутньому хочу працювати в області спорту.
13. Бажання побувати в других містах на змаганнях.
14. Тому що цей вид спорту розвинутий по місцю навчання.
15. Відчуваю потребу в руховій діяльності.
16. Щоби не хворіти, бути завжди здоровим.
17. Тому що мені приємно відчувати необхідність команді.
18. Щоби виправдати надії тренера.
19. Вважаю, що тільки у цьому виді спорту зможу досягти значних успіхів.
20. Тому що мені приємно відчувати радість перемоги.
21. Бажання стати чемпіоном міста, країни.
22. Бажання розвинути силу.
23. Тому що заняття спортом дозволяє підвищити авторитет серед товаришів.

24. Тому що отримую радість від заняття спортом.
25. Бажання виховати силу волі.
26. Тому що спортсмени отримують цінні призи та подарунки.
27. Тому що приємно коли мене вітають за досягнуті успіхи.
28. Щоб набути знання, вміння та навички, тому, що я хочу пов'язати своє життя з цим видом спорту професійно.
29. Тому що спортсмени мають можливість отримувати грошову та матеріальну підтримку.
30. Тому що заняття спортом є для мене одним з видів розваг.
31. Тому що заняття спортом зміцнює характер.
32. Я отримую задоволення від відчуття фізичної напруги.
33. Тому що заняття спортом підвищує відчуття гідності.
34. Щоби відмовитись від згубних звичок, розірвати стосунки з небажаним товариством.
35. Тому що мені приємно відчувати радість перемоги.
36. Тому що спортсменів показують по телебаченню, пишуть про них в газетах та журналах.
37. Тому що мої друзі займаються спортом.
38. Я отримую задоволення від заняття спортом. Це мене надихає і піднімає настрій.
39. Тому що заняття цим видом спорту допомагає в різноманітних життєвих ситуаціях.
40. Тому що мені подобається коли на змаганнях присутні родичі, друзі, товариші, які вболівають за мене, чи мою команду.
41. Тому що мені подобається змагатись.
42. Бажання виконати норматив майстра спорту.

#### **Анкета тестування учнів 10–11 класів**

Декілька слів про себе: а) ваш вік \_\_\_\_\_, стать \_\_\_\_\_, спортивний розряд, місце

На кожний варіант запропонованих мотивів чотири відповіді. За відповідь «ні» – 0 балів, «в малій мірі» – 1, «в достатній мірі» – 2, «значною мірою» – 3 бали.

На кожний варіант запропонованих мотивів чотири відповіді. Нижче, в табл. 2.6. подано бланк відповідей на питання анкети «Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом» поставте + напроти обраної відповіді. В табл. 2.7. наведено структуру за якою здійснювали результати анкетування.

Таблиця 2.6

**Бланк відповідей «Які причини (мотиви), спонукають Вас займатися спортом?»**

	Ступінь переваги			
	Ні	В малій мірі	В достатній мірі	В значній мірі
1.				
2.				
3.				
і т. д.				
42.				

Таблиця 2.7.

**Структура анкетування**

Категорія мотиву	ЕЗ	СС	С	ПЯ	ФВ	П	ДУ	ДП	МН	МБ
Б	Сума									
а	Серед.									
л										

Примітка: Мотив емоційного задоволення (ЕЗ), Мотив самоствердження (СС), Мотив спілкування (С), Мотив розвитку



психічних якостей (ПЯ), Мотив фізичного вдосконалення (ФВ), Мотив патріотичний (П), Мотив досягнення успіху (ДУ), Мотив підготовки до професійної діяльності (ПД), Мотив розвитку виду спорту по місцю навчання (МН), Мотив матеріальних благ (МБ).

## Додаток Б

**Протокол початкового тестування фізичної підготовленості 10 А–11  
класу (листопад 2019 року)**

№	Прізвище та ім'я	Човниковий біг 4×9	Стрибки у довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Тест з перевірки теоретичних знань
<b>10 А клас</b>					
1.	Бобровська Софія (спец. група)	–	–	–	8
2.	Видріган Єлизавета	10.4	180	18	9
3.	Доан Туао Ліна	10.2	180	20	9
4.	Дурнова Тамара	9.1	200	26	11
5.	Калліна Анна–Марія	9.4	195	24	10
6.	Кобзар Анастасія	10.5	170	15	9
7.	Кучерява Валерія	10.2	180	24	8
8.	Лачвіновська Валерія	11.0	160	15	9
9.	Падурець Євгенія	9.6	180	22	9
10.	Прудкун Анна	9.5	190	24	9
11.	Саніна Вікторія	10.4	170	16	7
12.	Сас Анастасія	9.6	170	22	8
13.	Сіван Аліна	10.4	170	18	6
14.	Шишкова Олександра	9.4	190	26	9
15.	Ячник Ярослава	10	175	20	8
16.	Морозенко Анна	9.4	203	24	11
<b>11 Б клас</b>					
17.	Бабарикіна Аліна	9.6	205	26	11
18.	Данченко Діана	10.4	160	15	8

19.	Жмурова Олександра	9.1	180	26	8
20.	Зангієва Лада	9.6	170	20	9
21.	Зіньова Анна	9.6	190	20	7
22.	Ковольчук Марія	9.1	200	26	9
23.	Ляшкевич Дарья	10.0	180	18	6
24.	Третьякова Тетяна	9.2	190	26	9
25.	Гордашевська Марія	10.0	180	20	8
26.	Гетьман Аліна	9.6	200	26	9
27.	Єрмоленко Марія	9.8	190	24	7
28.	Кліменко Катерина	9.1	200	24	8
29.	Кириченко Марія	9.6	190	26	9
30.	Каряшна Анастасія	9.8	180	21	10
31.	Павлова Анастасія	9.8	180	22	9
32.	Пушкарьова Марія	9.6	170	26	8