m_fcis_2025_061

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
кафедра теорії та методики фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:
Студент 2 курсу, 606 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Івасюк Серафим Григорович
(прізвище та ініціали)
Керівник: канд. пед. наук, доцент Іван ВАСКАН

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від листопада 2024 р.
Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостей формування рухової активності учнів середніх класів у процесі фізичного виховання. Актуальність дослідження зумовлена зниженням рівня фізичної активності дітей через сучасний сидячий спосіб життя та збільшення часу, проведеного за екранами гаджетів. Особлива увага приділяється використанню ігрових методів, зокрема елементів волейболу, як засобу підвищення зацікавленості та мотивації учнів до фізичних вправ.

Робота визначає педагогічні умови для ефективної організації фізичного виховання на основі використання елементів волейболу.

Розроблено методику уроків фізичної культури з використанням комплексу рухливих ігор та елементів волейболу, яка сприяє формуванню рухової активності учнів. Результати дослідження можуть бути впроваджені у практику фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Результати роботи відображено у тезах, опублікованих у Збірнику III Міжнародного науково-спортивного конгресу.

Ключові слова: рухова активність, фізична культура, волейбол, середній шкільний вік, ігрові методи, фізичне виховання.

.

Annotation

he master's thesis is devoted to the study of the peculiarities of the formation of motor activity of middle school students in the process of physical education. The relevance of the study is due to the decrease in the level of physical activity of children due to the modern sedentary lifestyle and the increase in time spent in front of gadget screens.

Special attention is paid to the use of game methods, in particular elements of volleyball, as a means of increasing students' interest and motivation in physical exercises.

The work defines pedagogical conditions for the effective organization of physical education based on the use of volleyball elements.

A methodology for physical education lessons using a complex of mobile games and elements of volleyball has been developed, which contributes to the formation of students' motor activity. The results of the study can be implemented in the practice of physical education in institutions of general secondary education.

The results of the work are reflected in the abstracts published in the Proceedings of the III International Science and Sports Congress.

Key words: motor activity, physical culture, volleyball, middle school age, game methods, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП……... 3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ……... 7
1.1 Важливість оздоровчо-рекреаційної фізичної активності у формуванні рухової активності учнів середніх класів……..... 7
1.2. Види та форми активності учнів під час уроку фізичної культури... 10
1.3. Формування рухової функції школярів у процесі навчання фізичної культури ……..……... 12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…..…… 16
2.1. Методи дослідження……..……..……... 16
2.2. Організація експериментального дослідження…… 20
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ…… 25
3.1. Теоретичний аналіз впливу позаурочних занять з волейболу на розвиток рухової активності школяра середнього шкільного віку…….. 25
3.2. Аналіз використання педагогічних умов впливу елементів гри у волейбол в процесі фізичного виховання при формуванні рухової активності учнів середніх класів…….. 29
ВИСНОВКИ……...…. 41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 43

ВСТУП

Актуальність дослідження. З розвитком технологій і збільшенням часу, проведеного за екранами гаджетів (комп'ютери, смартфони, телевізори), фізична активність дітей значно зменшилася. Це призводить до погіршення фізичного здоров'я та загального тонусу організму. Рухова активність стає ще важливішою для збалансованого розвитку в умовах сучасного, часто сидячого способу життя. Рухова активність учнів середніх класів є важливим фактором у їхньому фізичному та психоемоційному розвитку.

Учні середніх класів мають кращу координацію рухів і вищий рівень контролю над своїм тілом порівняно з молодшими школярами. Вони здатні виконувати більш складні рухові завдання, але для цього необхідне регулярне тренування та розвиток відповідних навичок, таких як рівновага, швидкість реакції, спритність і сила.

Середній шкільний вік супроводжується значними психоемоційними змінами, такими як стрес, тривожність, коливання настрою. Фізична активність є потужним інструментом для боротьби зі стресом та покращення загального емоційного стану. Вона сприяє вивільненню ендорфінів, що поліпшує настрій і знижує рівень тривоги.

Саме в середньому шкільному віці закладаються звички, що стосуються здорового способу життя. Регулярна фізична активність допомагає формувати позитивне ставлення до спорту і підтримки фізичної форми, що може залишитися на все життя. Це має вплив на майбутню активність дорослих людей і їхнє здоров'я.

Дослідження показують, що фізична активність позитивно впливає на когнітивні здібності учнів. Підвищується здатність до концентрації уваги, поліпшуються навички вирішення проблем та зростає загальна академічна успішність. Це пов'язано з тим, що фізична активність стимулює мозкову діяльність і сприяє кращому кровообігу, що позитивно впливає на навчальний процес.

Фізична активність для учнів середніх класів часто має соціальний характер. Спільні заняття спортом або участь у змаганнях допомагають учням розвивати комунікативні навички, навчитися працювати в команді, досягати цілей спільно з іншими. Це також сприяє формуванню позитивного ставлення до спорту й фізичної культури.

Саме в середніх класах формується база для здорових звичок, пов’язаних з фізичною активністю, яка може залишитися на все життя. Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підтримці нормальної ваги та профілактиці різних захворювань.

Отже, рухова активність учнів середніх класів є надзвичайно актуальною через її ключову роль у формуванні здорового способу життя, профілактиці захворювань та позитивному впливі на навчальний процес. Систематична робота над підтриманням фізичної активності серед дітей є необхідною умовою їх гармонійного розвитку.

Мета дослідження – на теоретичному рівні визначити особливості рухової активності учнів середнього шкільного віку та обґрунтувати переваги та недоліки використання педагогічних умов щодо покращення фізичного стану учнів ЗЗСО при заняті фізичними вправами на уроках фізичної культури.

Досягнення поставленої мети зумовило вирішення наступних **завдань дослідження:**

1. Вивчити стан проблеми рухової активності учнів середніх класів та проаналізувати види активності учнів на уроці фізичної культури.

2. Розкрити основи розвитку фізичних якостей та вікові особливості розвитку фізичних якостей

3. Визначити ефективні педагогічні умови (комплекс рухливих ігор) впливу на удосконалення процесу фізичної культури використовуючи елементи гри волейбол в процесі фізичного виховання при формуванні рухової активності учнів середніх класів.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес та організація фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби, методи фізичного виховання щодо формування рухової активності учнів середніх класів на основі варіативного модуля «волейбол».

Для розв'язання зазначених завдань було використано такі методи дослідження:

− теоретичні (узагальнення даних літератури, теоретичний та порівняльний аналіз джерел літератури) використовувалися для аргументування вихідних положень дослідження, формування програми дослідження, що включало в себе – обґрунтування понятійно-термінологічного апарату психолого-педагогічної, медико-біологічної, нормативно-правової та спеціальної літератури, порівняння та систематизація інформації;

− емпіричні – педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), психолого-педагогічне спостереження, тестування – для виявлення перспектив та недоліків використання педагогічних умов впливу на удосконалення процесу фізичної культури використовуючи комплекс рухливих ігор та елементів гри волейбол в процесі фізичного виховання при формуванні рухової активності учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

Гіпотеза. З урахуванням психолого-педагогічних особливостей дітей середнього шкільного віку та важливості розвитку їхньої рухової активності, використання різноманітних вправ і методів, орієнтованих на ігровий підхід, може зробити заняття більш захоплюючими. Це сприятиме розвитку у дітей самостійності, ініціативності, сміливості, рішучості, витримки та наполегливості.

Теоретичне значення роботи полягає у розробці та аналізі педагогічних умов, що дозволяють ефективно організувати освітній процес для досягнення основних цілей і завдань фізичної культури з використанням елементів

волейбольних ігор. Це сприяє формуванню рухової активності учнів середніх класів під час фізичного виховання. Результати дослідження можуть бути застосовані вчителями фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Практична значущість роботи полягає у розробці методики проведення уроків фізичної культури з використанням елементів волейбольних ігор, спрямованої на формування рухової активності учнів середніх класів. У роботі також проаналізовано перспективи та недоліки застосування цієї методики в навчально-виховному процесі.

Особистий внесок магістранта полягає у визначенні теми наукової роботи. Разом з науковим керівником було визначено актуальність теми дослідження, об’єкт і предмет дослідження, мету та завдання дослідження, сформовано гіпотезу дослідження. Самостійно проведено теоретичну та експериментальну частини роботи, аналіз і теоретичне узагальнення отриманих результатів дослідження.

Було опубліковано тези **Роль і місце рухової активності та рухового режиму в способі життя учнів** у Збірнику тез ІІІ Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених що проходив у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок. Робота містить 3 таблиці та ілюстрована 10 рисунками.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Важливість оздоровчо-рекреаційної фізичної активності у формуванні рухової активності учнів середніх класів

Формування рухової активності у школярів середнього віку (11–13 років) є важливим аспектом розвитку здоров'я та фізичного виховання. Теоретико-методологічні основи цього процесу охоплюють комплекс наукових підходів, які забезпечують розвиток фізичних якостей, мотивацію до здорового способу життя та гармонійне виховання особистості учнів. Ось деякі ключові аспекти, які входять до теоретико-методологічної основи формування рухової активності:

1. Теоретичні основи

- Біологічний підхід: включає врахування вікових та фізіологічних особливостей розвитку дітей, таких як темпи росту, енергетичні потреби та розвиток м’язової системи.

- Психологічний підхід: розглядає психологічні аспекти, такі як мотивація до фізичних вправ, формування позитивного ставлення до спорту, подолання страху перед фізичними навантаженнями та розуміння важливості здорового способу життя.

- Соціальний підхід: враховує вплив суспільного середовища, сім’ї, однолітків і вчителів, які стимулюють або, навпаки, знижують інтерес до активного способу життя.

2. Методологічні підходи

- Індивідуалізація навчального процесу: навчальні програми повинні враховувати індивідуальні особливості кожного учня, зокрема рівень фізичної підготовленості, інтереси та потреби.

- Принцип поступовості: збільшення фізичних навантажень має бути поступовим, враховуючи вік і фізичний стан учнів, що допомагає уникнути травм і перевтоми.

- Ігровий метод: використання ігрових елементів у фізичному вихованні допомагає зробити заняття більш цікавими та мотивуючими для учнів, що сприяє збереженню інтересу до рухової активності.

- Комплексний підхід: інтеграція фізичної активності з іншими аспектами виховання і навчання. Наприклад, формування здорових звичок у щоденному житті, розвиток командної роботи, відповідальності та дисципліни.

3. Практичні методи та організація занять

- Розробка індивідуальних і групових програм занять: програми мають враховувати рівень підготовки, вікові особливості та інтереси учнів.

- Рухливі ігри та спортивні змагання: використання змагального елементу підвищує інтерес до рухової активності, стимулює дух командної роботи та допомагає розвивати комунікативні навички.

- Застосування сучасних технологій: інтеграція цифрових ресурсів, як-от мобільні додатки для відстеження активності, допомагає стимулювати учнів до самоконтролю і самостійного розвитку.

4. Оцінка та контроль результатів

- Моніторинг фізичної активності та розвитку: регулярне оцінювання фізичних показників учнів дозволяє вчителям коригувати програми для досягнення оптимальних результатів.

- Психологічна підтримка: сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та мотивації до саморозвитку в області фізичної активності.

Формування рухової активності у середньому шкільному віці — це багатоаспектний процес, що вимагає врахування фізичних, психологічних і соціальних аспектів. Правильно побудована система фізичного виховання сприяє не тільки фізичному, а й особистісному розвитку учнів, підвищує їхню активність і мотивацію до здорового способу життя.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність відіграє важливу роль у формуванні рухової активності учнів середніх класів, адже саме в цьому віці відбувається інтенсивний фізичний розвиток, а також становлення звичок та уподобань, які можуть залишитися на все життя. Основні аспекти значення оздоровчо-рекреаційної активності включають наступне:

1. Покращення фізичного здоров'я. Оздоровчо-рекреаційні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, нормалізації обміну речовин, що особливо важливо для дітей, які багато часу проводять за навчанням. Різноманітні форми рухової активності, як-от прогулянки на свіжому повітрі, плавання, легкий біг, є ефективними засобами профілактики захворювань, пов'язаних із малорухливим способом життя.

2. Підвищення психоемоційного благополуччя. Рекреаційні фізичні заняття знімають стрес, сприяють кращій концентрації та знижують рівень тривожності, що позитивно впливає на емоційний стан учнів. Вправи, які виконуються в ненапруженій, доброзичливій атмосфері, допомагають учням розслабитися та розвинути позитивне ставлення до фізичної активності.

3. Формування звичок до здорового способу життя. Регулярна участь в оздоровчо-рекреаційних заходах формує звичку до рухової активності, що закладає основу для підтримки активного і здорового способу життя в майбутньому. Це включає розуміння учнями важливості фізичної активності для збереження здоров'я та розвитку власного потенціалу.

4. Розвиток соціальних навичок і почуття колективізму. Рекреаційні заходи часто мають груповий формат, що сприяє розвитку комунікативних навичок, колективізму, співпраці, взаємоповаги. Під час командних ігор чи

спільних занять діти вчаться співпрацювати, підтримувати одне одного та працювати у групі, що є важливим для соціалізації.

5. Фізичний розвиток та становлення рухових якостей. Оздоровчо-рекреаційна активність допомагає розвивати такі основні фізичні якості, як гнучкість, сила, швидкість, витривалість і координація, закладаючи фундамент для подальшого фізичного виховання. Регулярні рухові активності сприяють також розвитку правильної постави, координації рухів та відчуття ритму.

6. Підвищення пізнавальної активності та успішності. Рекреаційна активність позитивно впливає на когнітивні функції, покращує пам'ять, уважність, допомагає краще засвоювати матеріал та підвищує загальну успішність у навчанні.

Загалом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність має комплексний позитивний вплив на фізичний, психічний та соціальний розвиток учнів середнього шкільного віку, формуючи основи для здорового, активного та гармонійного життя.

1.2. Види та форми активності учнів під час уроку фізичної культури

Під час уроку фізичної культури учні можуть брати участь у різних видах і формах рухової активності, які сприяють розвитку фізичних здібностей, покращують здоров'я, а також формують позитивне ставлення до спорту і здорового способу життя. Нижче наведені основні види і форми активності, які застосовуються під час таких уроків:

1. Основні види активності

- Розминка: підготовка тіла до основного фізичного навантаження. Включає прості вправи для розігрівання м’язів і збільшення рухливості суглобів. Зазвичай складається з легкого бігу, стрибків і простих вправ на гнучкість.

- Гімнастичні вправи: вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації. Це можуть бути вправи на розвиток м'язів, вправи на рівновагу, вправи на розтяжку, тощо.

- Аеробні вправи: включають біг, стрибки, аеробіку та інші кардіо-навантаження, які сприяють покращенню витривалості серцево-судинної системи.

- Силові вправи: вправи, що спрямовані на розвиток м’язової сили, такі як віджимання, присідання, підтягування, вправи з гантелями або іншим легким обладнанням.

- Ігрові види діяльності: різні рухливі ігри, зокрема командні види спорту (футбол, баскетбол, волейбол), які розвивають командний дух, координацію та швидкість реакції.

- Легкоатлетичні вправи: біг, стрибки в довжину, метання м'яча, які допомагають розвивати швидкість, силу і точність.

2. Форми організації рухової активності

- Фронтальна форма роботи: одночасне виконання однієї вправи всією групою. Використовується для розминки або базових вправ, які всі учні можуть виконувати одночасно.

- Групова робота: клас поділяється на невеликі групи для виконання різних видів вправ. Така форма організації сприяє командній роботі, дозволяє ефективно використовувати наявне обладнання.

- Індивідуальна форма: кожен учень виконує вправи самостійно або отримує завдання відповідно до свого рівня підготовленості. Це дає можливість приділити більше уваги особистому прогресу учня.

- Паралельні ігрові змагання: клас розподіляється на дві команди, які змагаються у виконанні певних вправ або в ігрових завданнях. Такі змагання стимулюють інтерес і активність учнів, мотивують до кращих результатів.

- Круговий тренінг: створення серії вправ (станцій), які учні проходять по черзі. Це дозволяє розвивати різні фізичні якості, зацікавлює учнів різноманітністю завдань.

- Рухливі ігри та естафети: веселі, динамічні завдання, які допомагають розвивати швидкість, спритність та командний дух. Наприклад, естафети з м’ячем, стрибки через перешкоди, ігри на швидкість.

3. Додаткові активності

- Фізичні вправи на розвиток спеціальних навичок: наприклад, тренування в баскетбольних чи футбольних прийомах, техніках стрибків у легкій атлетиці, що сприяє розвитку технічних навичок у конкретних видах спорту.

- Релаксаційні вправи та вправи на відновлення: легкі вправи на розтяжку і дихальні вправи, які допомагають розслабити м’язи і відновити дихання після інтенсивних навантажень.

- Тестування фізичної підготовленості: періодичне оцінювання фізичних показників, таких як витривалість, гнучкість, сила та швидкість, що дозволяє відслідковувати прогрес учнів і ставити нові цілі.

Таким чином, на уроках фізичної культури використовуються різні види та форми рухової активності, що забезпечують комплексний розвиток фізичних здібностей учнів, сприяють формуванню позитивної мотивації та цікавості до спорту. Різноманітність активностей дозволяє зберегти інтерес до фізичної культури і підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовки.

1.3. Формування рухової функції школярів у процесі навчання фізичної культури

Формування рухової функції у школярів у процесі навчання фізичної культури є основою для розвитку фізичних здібностей, здоров'я і координаційних якостей, необхідних для активного та здорового життя. Рухова функція включає в себе розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, а також формування навичок

координації та техніки виконання рухів. Нижче наведено основні аспекти, що впливають на ефективність формування рухової функції.

1. Вікові особливості розвитку рухової функції

- У молодшому шкільному віці рухова функція формується на основі ігрових вправ і базових рухів, таких як біг, стрибки, лазіння. Саме цей період є оптимальним для розвитку координації, спритності та навичок контролю рухів.

- У середньому шкільному віці (11–13 років) відбувається активний ріст і розвиток м'язової маси, що дозволяє розвивати силу, витривалість і більш складні рухові навички. Також у цьому віці діти здатні освоювати складніші техніки рухів.

- Старший шкільний вік сприятливий для розвитку спеціалізованих фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість реакції, концентрація, а також для засвоєння більш складних спортивних технік.

2. Принципи формування рухової функції

- Принцип системності: регулярність та послідовність у фізичній активності допомагають формувати рухову функцію поступово, закріплюючи нові рухові навички.

- Принцип індивідуалізації: врахування індивідуальних особливостей кожного учня, таких як рівень фізичної підготовленості, темпи розвитку, мотивація до навчання. Це дозволяє адаптувати навчальні завдання для ефективнішого досягнення результатів.

- Принцип комплексності: розвиток рухової функції через різноманітні види активності, що забезпечує всебічне фізичне виховання і запобігає надмірним навантаженням на окремі групи м'язів.

3. Методи розвитку рухової функції

- Ігровий метод: використання ігрових завдань, таких як естафети, командні ігри та рухливі конкурси. Ігровий метод є особливо ефективним для молодших і середніх школярів, адже він стимулює інтерес і активну участь у навчальному процесі.

- Метод повторень: регулярне повторення базових і спеціалізованих вправ (наприклад, стрибків, метань, підтягувань) для закріплення техніки і розвитку фізичних якостей.

- Кругове тренування: учні виконують серію вправ по черзі на кожній станції. Це допомагає розвивати різні групи м'язів, координацію та витривалість.

- Технічний метод: особлива увага приділяється правильності виконання рухів, що допомагає формувати правильні рухові навички і знижувати ризик травм. У старшому віці цей метод часто використовують для освоєння складних спортивних технік.

4. Види рухової активності для формування рухової функції

- Аеробні навантаження: біг, стрибки, плавання, що сприяють розвитку серцево-судинної системи, витривалості та спритності.

- Силові вправи: підтягування, віджимання, присідання для розвитку м'язової сили і витривалості.

- Вправи на координацію: складні вправи, що включають обертання, стрибки з поворотами, кидки м'яча, ходьбу по колоді, вправи на розвиток рівноваги.

- Рухливі ігри та командні види спорту: футбол, баскетбол, волейбол, які сприяють розвитку швидкості, командної роботи та взаємодії.

5. Педагогічний підхід і мотивація

- Залучення учнів до планування занять: це може підвищити їхню зацікавленість і відповідальність за власний розвиток.

- Підтримка і заохочення: регулярне підкріплення позитивних результатів, досягнень, навіть найменших успіхів, що стимулює учнів працювати над собою.

- Інформування про користь фізичної активності: пояснення учням, як регулярна фізична активність покращує їхнє здоров'я, фізичну форму і настрій.

6. Контроль і оцінка результатів

- Регулярне тестування фізичних якостей: наприклад, перевірка на витривалість, силу, гнучкість, що дозволяє відстежувати прогрес учнів.

- Аналіз техніки виконання вправ: оцінка правильності виконання рухів і техніки допомагає вчителю коригувати індивідуальні особливості учнів та надавати рекомендації для їх покращення.

Таким чином, формування рухової функції в процесі навчання фізичної культури є багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу, врахування вікових та індивідуальних особливостей школярів. Систематичний розвиток рухових якостей сприяє покращенню загального здоров'я і фізичного стану учнів, формує навички здорового способу життя та стимулює до подальшої активності.

Формування рухової функції школярів у процесі навчання фізичної культури дійсно є фундаментальним для розвитку їхніх фізичних здібностей та підтримки здоров'я. Цей багатогранний процес включає підбір вікових методик, відповідних до індивідуальних особливостей учнів, а також мотивацію та контроль за прогресом, що забезпечує успішний і цілеспрямований розвиток рухових навичок.

Ігрові та методи тренувань, як кругові тренування, є особливо корисними у розвитку фізичних якостей. У старших класах з'являється можливість використовувати більш технічні вправи та спеціалізовані види спорту для вдосконалення окремих фізичних здібностей. Крім того, залучення школярів до планування та розуміння користі фізичної активності робить заняття більш усвідомленими і мотивує їх до саморозвитку.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Аналіз проблеми недостатньої рухової активності школярів загальноосвітніх шкіл України дійсно вказує на актуальність питання щодо підвищення рівня фізичної активності учнів. Недостатня активність може негативно впливати на фізичний розвиток, загальний стан здоров'я, а також на психологічне благополуччя. З огляду на це, позаурочні заняття з волейболу можуть стати ефективним засобом для формування рухової активності учнів середніх класів і сприяти їх гармонійному розвитку.

Мета цього педагогічного дослідження полягає у теоретичному аналізі та практичній перевірці ефективності позаурочних занять з волейболу для підвищення рухової активності школярів. Особливий акцент робиться на:

- вивченні впливу позаурочних занять з волейболу на розвиток рухової активності у школярів середнього віку;

- визначенні ефективних педагогічних умов, зокрема комплексу рухливих ігор з елементами волейболу, що покращують процес фізичного виховання.

Для досягнення мети поставлено наступні завдання:

1. Аналіз літератури: Огляд нормативно-правових документів та наукових джерел щодо ролі позаурочних занять з волейболу для підвищення рухової активності школярів. Це включає оцінку правових аспектів, методичних рекомендацій та біологічного впливу фізичних навантажень на учнів.

2. Розробка комплексу рухливих ігор: Створення програми рухливих ігор для учнів 6-7 класів, орієнтованої на розвиток основних рухових якостей і базових навичок гри у волейбол.

3. Педагогічний експеримент*: Проведення експерименту з метою перевірки ефективності розроблених педагогічних умов, що сприяють підвищенню рухової активності, а також гармонійному фізичному та особистісному розвитку учнів.

Для досягнення цілей і розв’язання завдань дослідження застосовувалися такі методи:

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення даних з літератури, порівняльний аналіз наукових джерел для обґрунтування понятійного апарату та визначення підходів до проведення дослідження. Теоретичний підхід допоміг сформувати програму дослідження, враховуючи знання з галузей психолого-педагогічної науки, медико-біологічної та спеціальної літератури.

Емпіричні методи:

- Педагогічний експеримент: складався з двох частин – констатувального і формувального експерименту. Констатувальний експеримент дозволив встановити наявний рівень рухової активності учнів, тоді як формувальний експеримент дав можливість перевірити ефективність запропонованих педагогічних умов у підвищенні цього рівня.

- Спостереження і тестування: Психолого-педагогічне спостереження та тестування використовувалися для оцінки рухових навичок і визначення можливостей удосконалення процесу фізичного виховання за допомогою волейбольних ігор.

Очікується, що запропонований комплекс рухливих ігор та включення елементів волейболу у позаурочну діяльність сприятимуть не лише підвищенню рівня рухової активності, а й загальному розвитку учнів. Дослідження має продемонструвати, що використання активних ігор з елементами командного спорту покращує мотивацію учнів до фізичної активності, розвиває такі якості, як швидкість, спритність, командний дух і координація, що є важливими для загального фізичного і соціального розвитку.

Таким чином, результати цього дослідження можуть бути корисними для вчителів фізичної культури та педагогів у розробці ефективних програм фізичного виховання, спрямованих на підвищення фізичної активності школярів, покращення їхнього здоров’я та забезпечення гармонійного розвитку.

Дослідження відбувалося протягом листопада 2023 року по листопад 2024 року.

У зв’язку з поставленими завданнями та на підставі мети експериментальне дослідження проходило у наступній послідовності:

І етап (листопад 2023 р.) - аналітико-констатувальний етап передбачав аналіз нормативно-правової, психолого-педагогічної та спеціальної літератури стосовно впливу позаурочних занять з волейболу на розвиток рухової активності школяра у загальноосвітніх закладах середньої освіти; визначення об’єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження;

ІІ етап – пошуковий етап (грудень 2023 р.) – аналіз комплексів рухових ігор, спрямованих на розвиток навичок гри волейбол під час уроків фізичної культури у 6-7 класах у варіативному модулі навчальної програми з фізичного виховання;

ІІІ етап (січень 2024 р. – травень 2024 р.) – формувальний етап, під час якого було організовано педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розроблених рекомендацій. На цьому етапі визначено контрольні та експериментальні групи, а також проведено тестування початкових показників фізичної підготовленості учнів. Далі здійснювалося безпосереднє впровадження експерименту.

ІV етап (вересень – жовтень 2024 р.) – узагальнюючий етап, що передбачав обробку та аналіз отриманих даних, формулювання висновків за результатами експерименту, а також остаточне порівняння показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп.

Сам педагогічний експеримент проходив ряд етапів:

1. Пошуковий етап аналіз використання комплексів рухових ігор, спрямованих на розвиток навичок гри волейбол під час уроків фізичної культури у 6-7 класах у варіативному модулі навчальної програми з фізичного виховання;

2. Формувальний етап був спрямований на організацію педагогічно експерименту та розробку педагогічних умов, перевірку ефективності розроблених рекомендацій.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Шипинецький ліцей Кіцманської міської ради Чернівецького району Чернівецької області. У дослідно-пошуковій роботі брали участь учні 6-7 класів.

Пошуковий етап дослідження показав важливість та доцільність використання позаурочних занять, зокрема секційних занять з волейболу, для розвитку рухової активності учнів. Аналіз літератури, включаючи нормативно-правові документи, педагогічні методики та інформаційні джерела, дозволив окреслити основні напрямки фізичного виховання, особливо в умовах дефіциту рухової активності сучасних школярів.

Теоретичний аналіз дав можливість:

- підтвердити значення позаурочних занять як обов’язкової складової системи фізичного виховання, що розширює можливості для рухової активності учнів;

- виділити різноманітні форми і методи, передбачені навчальною програмою з фізичної культури, які можуть допомогти компенсувати дефіцит рухової активності серед школярів;

- проаналізувати нормативно-правову базу України, зокрема законодавчі акти щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту, доступні на офіційному урядовому порталі.

Аналіз 71 джерела наукової та спеціальної літератури дозволив створити структуровану основу для педагогічного експерименту. Було розглянуто монографії, статті з науково-методичних журналів, матеріали

конференцій, що допомогло визначити оптимальні методи і підходи до впровадження волейбольних ігор та фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

На формувальному етапі використовувалися методи педагогічного спостереження і тестування:

- Педагогічне спостереження: дало змогу оцінити організацію уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах, зокрема підходи до проведення уроків, комплекси рухливих ігор та специфіку позаурочних занять з волейболу.

- Метод тестування: дозволив проаналізувати ефективність розроблених педагогічних умов, спрямованих на удосконалення процесу фізичного виховання та розвиток рухової активності учнів середніх класів. Комплекс рухливих ігор з елементами волейболу сприяв підвищенню фізичної активності та навичок учнів.

Таким чином, результати теоретичного та емпіричного аналізу підтверджують значущість позаурочних занять для підвищення рухової активності школярів, а також ефективність використання волейбольних ігор як інструменту фізичного виховання. Зібрані дані можуть бути використані для оптимізації програми фізичної культури в школах, зокрема для активного впровадження рухливих ігор та секційних занять з волейболу, що є важливим кроком у формуванні здорового способу життя та розвитку фізичних здібностей школярів.

2.2. Організація експериментального дослідження

Для забезпечення більшої репрезентативності результатів експеримент проводився в умовах навчального процесу серед учнів 6–7 класів. Загалом у дослідженні взяли участь 88 учнів, із них 42 учні 6-х класів і 46 учнів 7-х класів. Усі учасники були поділені на експериментальну та контрольну групи відповідно до року навчання.

До експериментальної групи увійшли учні 6-А класу (20 учнів) і 7-Б класу (25 учнів). До контрольної групи було включено учнів 6-Б класу (22 учні) і 7-А класу (21 учень).

Під час проведення експерименту обидві групи займалися відповідно до Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185).

У рамках експерименту в експериментальній групі було перевірено ефективність розроблених рекомендацій щодо впливу педагогічних умов (комплексу рухливих ігор) на вдосконалення процесу фізичної культури. Для цього використовувався варіативний модуль «Волейбол» із Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Гусєв В. Г., Ребрина А. А., Бублей Ю. А., Яковлєв А. С.).

На уроки в експериментальній групі було виділено 15 годин для забезпечення реалізації педагогічних умов, при цьому самі уроки проводилися з активним використанням комплексу рухливих ігор. Водночас у контрольній групі заняття здійснювалися за загальноприйнятою методикою, без акценту на профільність чи впровадження спеціальних ігрових комплексів.

Для проведення педагогічного експерименту було застосовано комплекс рухливих ігор, орієнтованих на розвиток навичок гри у волейбол. Ці ігри впроваджувалися під час уроків фізичної культури у 6–7 класах з метою формування основних технічних умінь, підвищення інтересу учнів до занять, а також сприяння розвитку координації рухів, спритності та командної взаємодії.

Підбираючи методику та комплекс рухових ігор обов’язковою передумовою було врахування навчальних завдань які зазначені у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (НУШ)

Відповідно до даної програми очікуваними результатами є:

визначає мету систематичної рухової діяльності

систематично виконує відповідні фізичні вправи для вирішення завдань фізичного виховання

демонструє володіння технікою фізичних вправ на рівні рухового вміння в обраних видах рухової діяльності

застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості

бере участь у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості)

Демонструє техніку фізичних вправ

виконує рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності

контролює свій фізичний стан під час рухової діяльності

регулює свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності

Варіативний модуль «Волейбол» передбачає на перших роках навчання використовувати такі види техніко-тактичних дій як переміщення, стійки, передачі. Другий рік навчання додає такі види, як нижня пряма подача м’яча, крім того вдосконалюють навички передачі м’яча зверху й знизу.

На уроках фізичної культури в експериментальних групах теоретичні знання інтегрувалися як у форматі спеціалізованих теоретичних занять, так і під час виконання практичних завдань. У процесі навчання технічних елементів гри у волейбол кожне заняття включало вправи зі спеціальної фізичної підготовки та комплекси рухливих ігор, що сприяли розвитку фізичних якостей, вдосконаленню техніки гри та підвищенню мотивації учнів.

Особливу увагу приділяли методичній послідовності навчання, яка включала передачі, подачі, прийоми м’яча, нападаючі удари та блокування. У процесі навчання активно використовувалися підвідні вправи, що сприяло

ефективному формуванню рухової активності та вдосконаленню техніко-тактичних навичок учнів.

Тематичний план проведення заняття:

Підготовча частина (Загальна фізична підготовка – 4-5 хв.; Спеціальна та прикладна фізична підготовка – 10 хв.)

Основна частина (Техніко-тактична підготовка – 17 хв.; Навчальні та рухливі ігри – 13-14 хв.).

До комплексу рухливих ігор, які використовувалися для організації експерименту, входили такі ігри, як: «Кидай першим», «Свіча», «М'яч від стіни», «Влуч у ціль», «Хто швидше», «Зайвий у колі», «Два капітани», «Будь готовий!», «Хто перший», «М'яч тому, хто водить», «Хто далі», «Створюй коло», «Квачі в колі», «Передав — вийди», «Естафета з передачею м'яча», «Кращий снайпер», «Передачі в русі», «Швидко по місцях», «Виклик номерів», «Віслюк», «Комбінована естафета», «Ланцюжок», «Чорне і біле», «Через сітку», «День і ніч», «Третій зайвий».

Усі зазначені ігри використовувалися на різних етапах уроку. Ігри, спрямовані на розвиток фізичних та рухово-координаційних якостей учнів, застосовувалися здебільшого у підготовчій частині уроку, що дозволяло підготувати дітей до подальшої активної роботи. Натомість ігри, орієнтовані на вдосконалення техніко-тактичних навичок, проводилися переважно в основній частині заняття. Такий підхід забезпечував гармонійний розвиток фізичних якостей і практичних умінь, необхідних для гри у волейбол.

Прогнозований результат після проведеного експерименту учні повинні знати:

- загальну характеристику гри волейбол, розміщення гравців та правила переходу на майданчику;

- правила особистої гігієни дітей;

- правила техніки безпеки на заняттях.

вміти виконувати:

- комплекси вправ щодо рухових та фізичних якостей;

- передачі, прийом та подачі м’яча;

- страхування гравців.

У учнів мають сформуватися компетентності:

- мотивація на здоровий спосіб життя;

- здатність до взаємодопомоги та самокритики;

- вміння чергувати інтелектуальну та фізичну діяльності;

- уміння слухати, чітко висловлювати свої думки.

Для оцінки ефективності впровадження педагогічних умов щодо формування рухової активності учнів під час уроків фізичної культури у 6–7 класах, на початковому та завершальному етапах педагогічного експерименту учням контрольної та експериментальної груп було запропоновано виконати контрольні вправи для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

1. Нахил вперед, см;
2. Стрибок у довжину з місця, см;
3. Підйом тулуба, кількість разів;
4. Біг на 30м., 60м., сек.;
5. Підтягування на перекладині, разів.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Теоретичний аналіз впливу позаурочних занять з волейболу на розвиток рухової активності школяра середнього шкільного віку

Теоретичний аналіз впливу позаурочних занять з волейболу на розвиток рухової активності школярів середнього шкільного віку (11–13 років) дозволяє виділити ключові аспекти та переваги цього підходу до фізичного виховання. Враховуючи вікові особливості школярів, позаурочні заняття з волейболу сприяють не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню соціальних та комунікативних навичок, мотивації до активного способу життя і зміцненню здоров'я.

1. Фізіологічні та вікові особливості розвитку рухової активності

У середньому шкільному віці діти знаходяться на етапі активного фізіологічного росту, коли збільшується м'язова маса, розвиваються опорно-руховий апарат та кардіо-респіраторна система. У цей період рухова активність, зокрема через волейбол, допомагає розвивати ключові фізичні якості:

Силу та витривалість завдяки повторюваним фізичним навантаженням, які сприяють зміцненню м'язів і покращенню роботи серця та легенів.

Гнучкість і координацію під час виконання різноманітних ігрових технік, таких як подачі, прийоми м'яча, стрибки та переміщення на полі.

Швидкість реакції та спритність у швидких ігрових ситуаціях, що вимагають швидкого прийняття рішень.

2. Психологічні аспекти рухової активності

Позаурочні заняття з волейболу, на відміну від обов'язкових уроків фізичної культури, зазвичай мають добровільний характер, що значно підвищує мотивацію до активної участі. Це позитивно впливає на психологічний розвиток учнів:

Підвищення мотивації до рухової активності: волейбол як командний вид спорту мотивує учнів до регулярних тренувань, адже успіх команди залежить від зусиль кожного.

Соціальна адаптація: командна гра розвиває комунікативні навички, навчає учнів співпрацювати, підтримувати один одного та вирішувати конфлікти.

Самооцінка та впевненість: вдосконалення техніки гри, досягнення успіхів у матчах, отримання позитивної оцінки від тренера сприяють підвищенню самооцінки учнів.

3. Навчальні аспекти позаурочних занять з волейболу

У процесі позаурочних занять діти можуть оволодівати не лише технічними аспектами волейболу, а й розвивати розуміння тактичних підходів до гри. Це формує комплексний розвиток:

Технічні навички: тренування прийомів, передач, подач і блоків сприяють формуванню правильної техніки рухів і покращенню координації.

Тактичне мислення: волейбол вимагає аналізу ситуації на майданчику, прийняття рішень під час гри, що сприяє розвитку швидкого мислення та вмінню адаптуватися до обставин.

Відповідальність і дисципліна: дотримання правил гри, режиму тренувань і виконання вказівок тренера розвивають дисципліну і відповідальність.

4. Вплив на здоров’я та профілактика захворювань

Позаурочні заняття з волейболу також мають позитивний вплив на здоров’я учнів середнього шкільного віку, що є особливо важливим у контексті сучасного способу життя, часто малорухливого. Волейбол як аеробний вид навантаження сприяє:

Покращенню серцево-судинної системи: регулярна фізична активність знижує ризик розвитку серцево-судинних захворювань у майбутньому.

Покращенню роботи дихальної системи: підвищення ємності легень та зміцнення дихальної мускулатури.

Профілактиці порушень постави: оскільки волейбол включає різноманітні рухи всього тіла, він зміцнює м’язовий корсет і допомагає запобігти викривленню хребта, яке часто зустрічається у школярів через тривале сидіння.

5. Організаційні та методичні аспекти позаурочних занять

Ефективність занять з волейболу залежить від правильної організації та застосування методик, які враховують специфіку цього виду спорту та вікові особливості учнів. Зокрема:

Розробка комплексів рухливих ігор: ігрові комплекси з елементами волейболу дозволяють зацікавити учнів, зробити тренування більш захопливими та різноманітними.

Поступове підвищення інтенсивності: для уникнення травматизму та перевтоми в заняття вводяться поступові навантаження, що дозволяє адаптувати учнів до фізичних навантажень.

Контроль за технікою виконання: забезпечення коректного виконання рухів знижує ризик травм і сприяє кращому засвоєнню технічних елементів.

Теоретичний аналіз вказує на те, що позаурочні заняття з волейболу можуть значно підвищити рівень рухової активності школярів середнього віку та сприяти їх гармонійному фізичному, соціальному та психологічному розвитку. Такі заняття є ефективним засобом для розвитку ключових фізичних якостей і технічних навичок, що закладають основу для здорового способу життя і мотивують до подальших занять спортом.

Підсумовуючи, можна сказати, що позаурочні заняття з волейболу, якщо вони організовані належним чином, сприяють не лише фізичному, але й особистісному розвитку учнів, формуванню позитивного ставлення до спорту і рухової активності, що робить їх важливим елементом системи фізичного виховання в школах.

Теоретичний аналіз демонструє, що позаурочні заняття з волейболу мають значний потенціал для підвищення рухової активності школярів середнього шкільного віку (11-13 років). Ці заняття сприяють фізичному,

соціальному та психологічному розвитку учнів, підвищуючи їхні фізичні якості, мотивацію до активного способу життя, а також формуючи важливі навички спілкування і командної роботи.

У віці 11-13 років діти проходять етап активного фізіологічного розвитку. Волейбол забезпечує багатофункціональні фізичні навантаження, які розвивають силу, витривалість, координацію, швидкість реакції та спритність. Це сприяє покращенню функцій серцево-судинної і дихальної систем, зміцненню м'язового корсету та зниженню ризику порушень постави.

Завдяки добровільній участі в позаурочних заняттях з волейболу учні відчувають більше задоволення від тренувань і досягають вищої мотивації до фізичної активності. Волейбол розвиває навички комунікації, взаємопідтримки, співпраці та підвищує самооцінку, що важливо для соціальної адаптації дітей середнього шкільного віку.

Позаурочні заняття дозволяють поглиблено вивчати техніку і тактику гри, формуючи відповідальність, дисципліну і тактичне мислення. Вивчення тактики гри допомагає учням розвивати швидкість мислення, вміння аналізувати ситуацію та адаптуватися до швидкозмінних обставин.

Ефективність занять значно залежить від правильної методичної організації, яка враховує поступове підвищення інтенсивності навантажень, технічний контроль та ігрові комплекси з елементами волейболу, що робить заняття захопливими і корисними для різнобічного розвитку школярів.

Позаурочні заняття з волейболу є ефективним інструментом для підвищення рухової активності школярів, забезпечуючи комплексний вплив на їхній фізичний, соціальний і психологічний розвиток. Волейбол формує важливі життєві навички, закладає основи для здорового способу життя і сприяє позитивному ставленню до спорту, що робить його необхідним елементом у системі фізичного виховання.

3.2. Аналіз використання педагогічних умов впливу елементів гри у волейбол в процесі фізичного виховання при формуванні рухової активності учнів середніх класів

На основі теоретичних досліджень і педагогічного експерименту було визначено, що рухливі ігри з елементами волейболу є одним із найефективніших методів для розвитку рухової активності і фізичних якостей учнів середнього шкільного віку (11–13 років). З огляду на вікові особливості учнів і програмні завдання, основний акцент робився на впровадженні комплексів рухливих ігор, які забезпечують високу моторну щільність і підтримують інтерес до занять.

Дослідження показують, що побудова навчального процесу з акцентом на ігрову діяльність замість механічного повторення елементів волейболу забезпечує більшу мотивацію і активну участь школярів. Ігри дозволяють не тільки вивчати основні технічні елементи волейболу, такі як переміщення, стійки, передачі, але й розвивати ключові фізичні якості, зокрема швидкість, силу, витривалість та координацію. Це забезпечує цілісне засвоєння технічних прийомів у природному середовищі гри.

Навчальна програма з фізичної культури передбачає вивчення волейболу у середніх класах через опанування базових техніко-тактичних елементів. Відповідно до програми Круцевич Т.В., розроблені рухливі ігри розвивають не тільки рухові навички, але й відповідають сензитивним віковим потребам учнів. Для забезпечення необхідного рівня моторної щільності і високої інтенсивності занять, використовувалися такі ігри, як «Кидай першим», «Влуч у ціль», «Два капітани», що акцентують увагу на координації і швидкісно-силових якостях.

Використання спеціально підібраних рухливих ігор сприяло розвитку необхідних фізичних якостей:

- Координація: Ігри на точність і координацію, такі як «М’яч у кошик» та «Кращий снайпер», допомагають формувати навички прицільних кидків і передач, що важливо для гри у волейбол.

- Швидкість і швидкісно-силові якості: Ігри типу «Створюй коло», «Будь готовий!» стимулюють швидкі реакції і координацію рухів у несподіваних ситуаціях, що також розвиває м’язову силу.

- Спритність та реакція: Ігри на переміщення, як-от «Ланцюжок», «День і ніч», тренують швидкість реакції і спритність, що важливо для адаптації у волейболі.

Основна частина уроків у 6-7 класах включала комплекс рухливих ігор, що дозволяє тренувати специфічні техніко-тактичні навички волейболу. Ігри «Свіча», «Передачі в русі», «Через сітку» ефективно розвивають техніку передач, знижуючи монотонність занять і підтримуючи високу активність учнів.

Для проведення експерименту були обрані дві групи учнів 6-7 класів, де в одній групі традиційний підхід до навчання волейболу порівнювався з ігровим методом. На початку і в кінці експерименту визначалися показники фізичної підготовленості, що дозволило зробити висновок про значний прогрес у групі, яка використовувала рухливі ігри. Поліпшення результатів цієї групи підтвердило, що ігровий метод у навчанні волейболу сприяє ефективнішому фізичному розвитку і формуванню навичок гри.

Дослідження засвідчує, що використання комплексу рухливих ігор з елементами волейболу є дієвим методом для підвищення рухової активності та покращення фізичного стану учнів середніх класів. Такі заняття підвищують мотивацію школярів, сприяють швидшому і гармонійному освоєнню техніко-тактичних навичок, формують ключові фізичні якості, що забезпечують всебічний розвиток.Учням контрольної і експериментальної групи були запропоновано виконати контрольні показники фізичної підготовленості:

1. Нахил вперед, см;

2. Стрибок у довжину з місця, см;

3. Підйом тулуба, кількість разів;

4. Біг на 30м., 60м., сек.;

5. Підтягування на перекладині, разів.

Для організації експерименту та перевірки ефективності розроблених рекомендацій на формувальному етапі необхідно було провести тестування, яке мало на меті визначити початковий рівень фізичної підготовленості учнів у контрольній та експериментальній групах. Це дозволило закріпити об'єктивну основу для подальшого порівняння результатів після реалізації комплексу рухливих ігор та педагогічних умов.

Метою констатувального тестування було визначення вихідного рівня фізичних показників, зокрема швидкості, витривалості, координації, спритності та сили, а також відстеження рівня рухової активності. Це забезпечило базові дані для подальшого аналізу ефективності методики.

- Спочатку кожному учневі надавалась інформація про мету і процедуру тестування, забезпечуючи рівень комфорту і розуміння завдань.

- Усі показники фіксувалися для подальшого порівняння результатів контрольної та експериментальної групи.

- Відповідно до даних констатувального тестування формувався підхід до тренувального процесу для експериментальної групи, який включав спеціально підібрані рухливі ігри з елементами волейболу.

Результати тестування стали базою для визначення початкового рівня підготовленості учнів і порівняння з результатами після формувального етапу. Показники в експериментальній групі, де застосовувався ігровий метод, очікувано мали покращитися в аспектах швидкості, координації та сили у порівнянні з контрольною групою, де використовувалися традиційні методи навчання.

Після аналізу даних тестування констатувального етапу можна було зробити висновки щодо початкового рівня підготовленості учнів і створити передумови для перевірки ефективності нової методики. Формувальний етап

з використанням комплексу рухливих ігор дозволив визначити позитивні зміни у фізичному стані учнів, що підтвердило доцільність впровадження ігрових методик у навчання волейболу для покращення рухової активності та фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку.

Таблиця 3.1.

Показники фізичної підготовки учнів 6-7 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту

Контрольні показники фізичної підготовленості	**Показники учнів 6 класу**			**Показники учнів 7 класу**		
	сукупні показники до експерименту	**6Б n=22**	**6А n=20**	**сукупні показники до експерименту**	**7А n=21**	**7Б n=25**
		контрольна	**експериментальна**		**контрольна**	**експериментальна**
Нахил вперед	6,3	6,2	6,4	7,0	7,1	6,9
Стрибок у довжину з місця	157	158	156	160	158	162
Підйом тулуба	21	19	23	25	26	24
Біг на 30 м.	5,8	5,6	6,0	5,9	6,0	5,8
Біг на 60 м.	5,85	5,85	5,85	5,04	5,08	5,00
Підтягування на перекладині	3,4	3,6	3,2	4,0	4,1	3,9

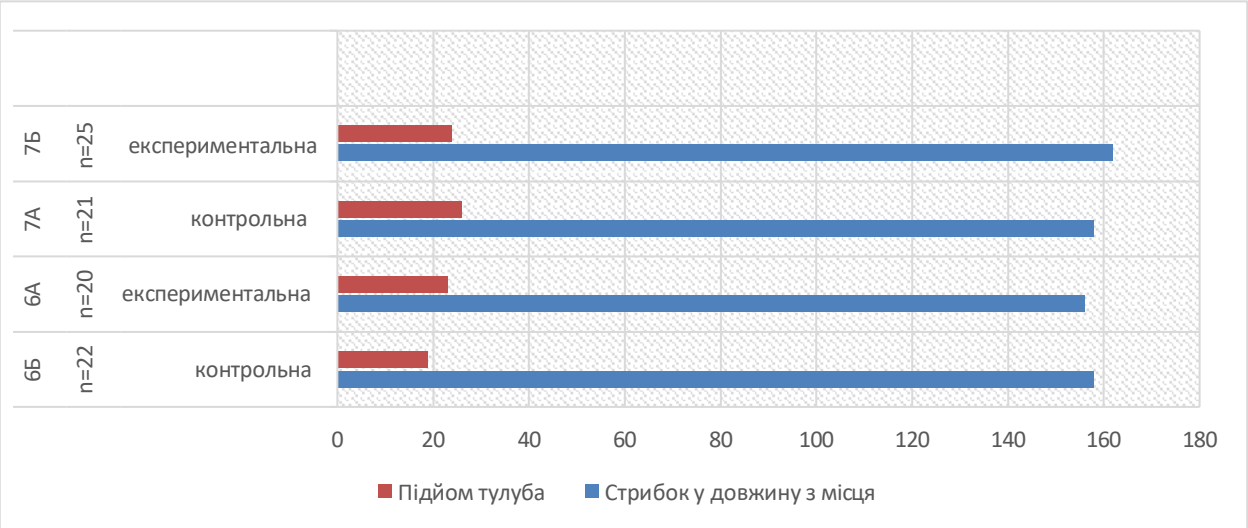


Рис. 3.1. Показники фізичної підготовки учнів 6-7 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (стрибок у довжину, підйом тулуба)

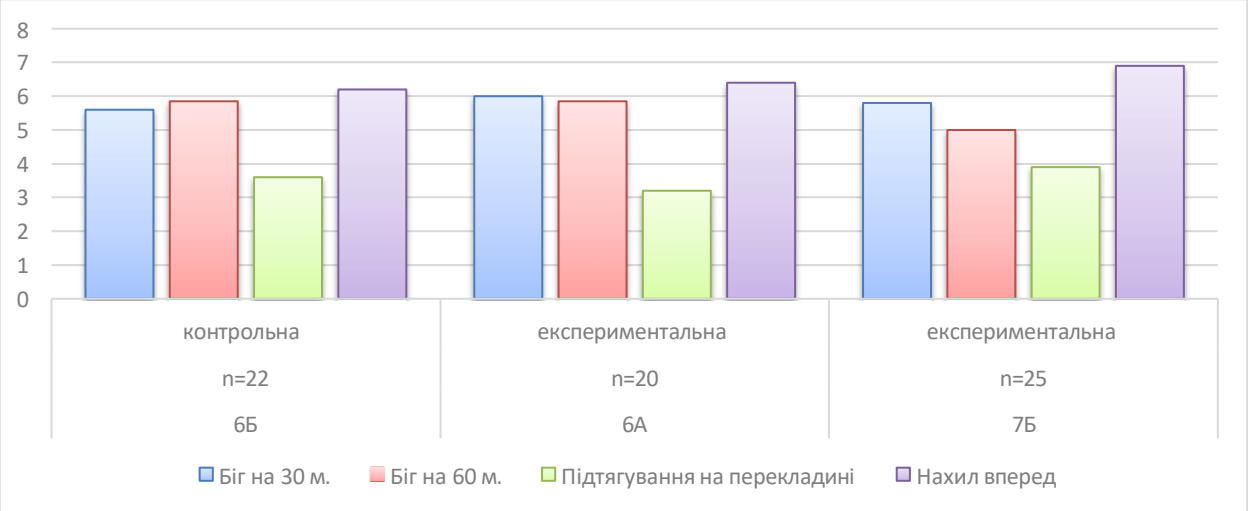


Рис. 3.2. Показники фізичної підготовки учнів 5-6 класів у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту (нахил вперед, підтягування на перекладині,біг на 60м, 30м)

Аналіз показників свідчить про відсутність значущих відмінностей у рівні фізичної підготовленості учнів у контрольній та експериментальній групах на початку дослідження. Однак, за результатами педагогічного експерименту, у експериментальній групі відбувся помітний приріст показників фізичної підготовленості та покращення рухової активності у

порівнянні з контрольною групою. Це пояснюється тим, що комплекс рухливих ігор з елементами волейболу, впроваджений у заняття фізкультури, цілеспрямовано сприяв розвитку фізичних якостей та підвищенню рухової активності учнів.

Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів 6-х класів експериментальної групи (табл. 3.2) показав значне покращення результатів у тесті на гнучкість (нахил вперед), де приріст склав 27%. Це свідчить про ефективність застосованого комплексу фізичних вправ і рухливих ігор, спрямованих на розвиток гнучкості і загальної фізичної підготовленості учнів.

Таблиця 3.2.

Показники фізичної підготовки учнів 6 класів у контрольній та експериментальній групах після проведеного експерименту

Контрольні показники фізичної підготовленості	**Показники учнів 6 класу**		
	сукупні показники до експерименту	**після експерименту**	
		контрольна	**експериментальна**
Нахил вперед	6,3	6,4	8,1
Стрибок у довжину з місця	157	158	170
Підйом тулуба	21	23	32
Біг на 30 м.	5,8	5,7	5,4
Біг на 60 м.	5,85	5,75	5,63
Підтягування на перекладині	3,4	3,5	4,9

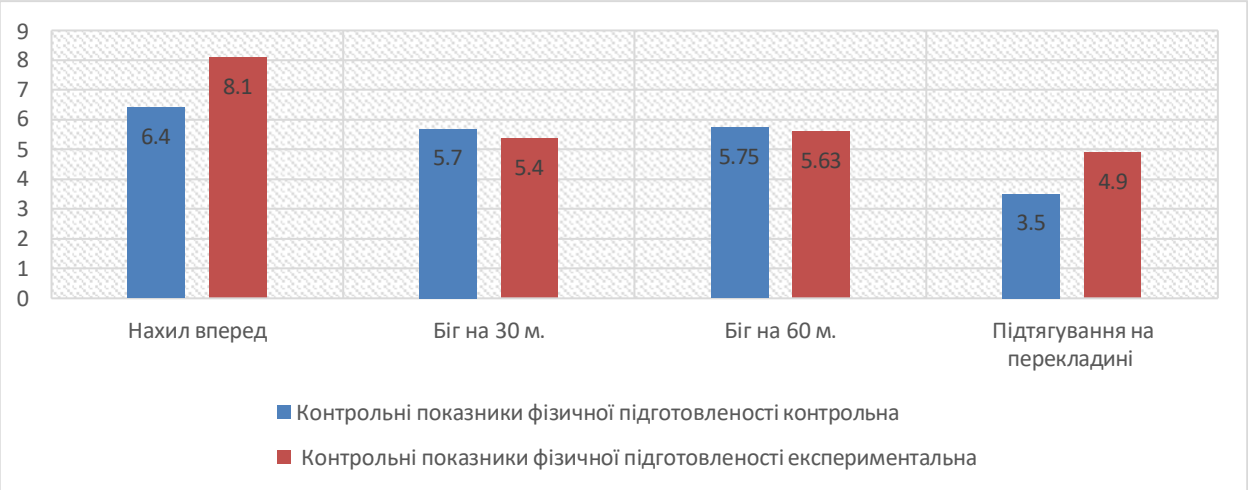


Рис. 3.3 Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 6-х класів

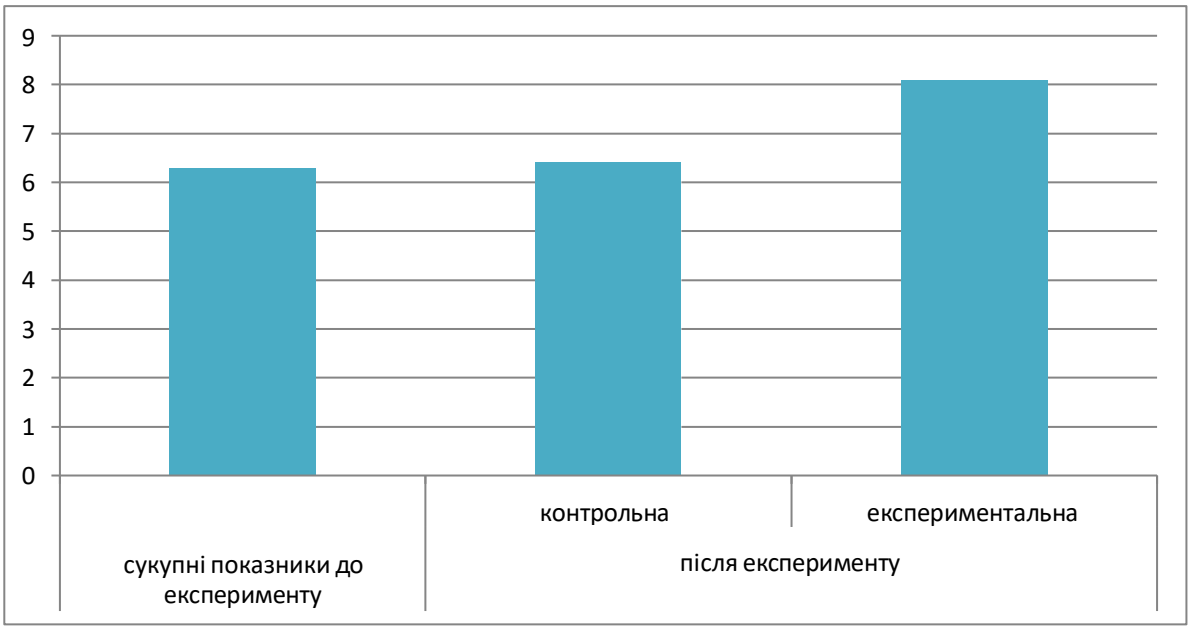


Рис.3.4 Контрольні показники (підйом тулуба) учнів 6 класу фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах після проведеного експерименту

Результати аналізу показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи вказують на суттєві покращення за кількома параметрами. Зокрема, приріст у вправі «підйом тулуба» склав 42%, у стрибку в довжину з місця — 8%. У показниках швидкісних якостей відзначено покращення в бігу на 30 м (6%) та бігу на 60 м (2%). Також

спостерігається значне зростання сили: показник підтягування на поперечині зріс на 40%. Ці дані підтверджують ефективність застосованої програми для розвитку фізичних якостей школярів.



Рис.3.5. Збільшення показників фізичного стану учнів 6 класу після експерименту, %

Аналіз показників фізичної підготовленості експериментальної групи учнів школярів 7-х класів показав

Таблиця 3.3.

Динаміка показникі фізичної підготовленості учнів 7-х класів у контрольній та експериментальній групах після завершення експерименту

Контрольні показники фізичної підготовленості	**Показники учнів 7 класу**		
	сукупні показники до експерименту	**після експерименту**	
		контрольна	**експериментальна**
Нахил вперед	7,0	7,3	10,2
Стрибок у довжину з місця	160	161,0	177
Підйом тулуба	25	26	38

Біг на 30 м.	5,9	5,9	5,01
Біг на 60 м.	5,04	5,01	4,61
Підтягування на перекладині	4,0	4,2	5,8

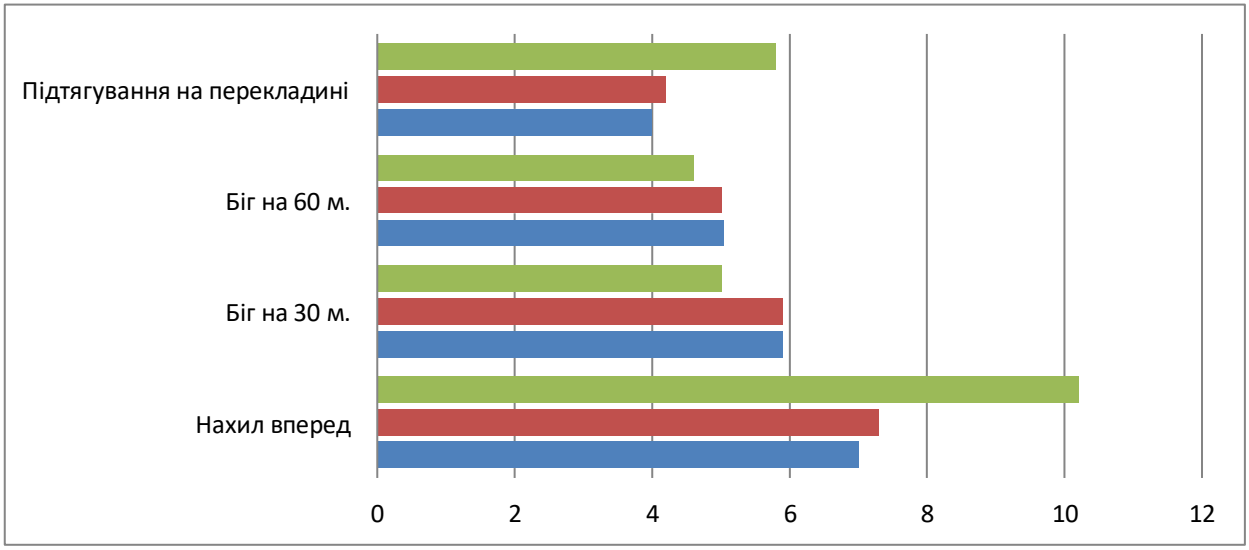


Рис.3.6 Контрольні показники (біг на 30м, 60м., підтягування на перекладині) учнів 7 класу фізичної підготовленості у контрольній та експериментальній групах після проведеного експерименту

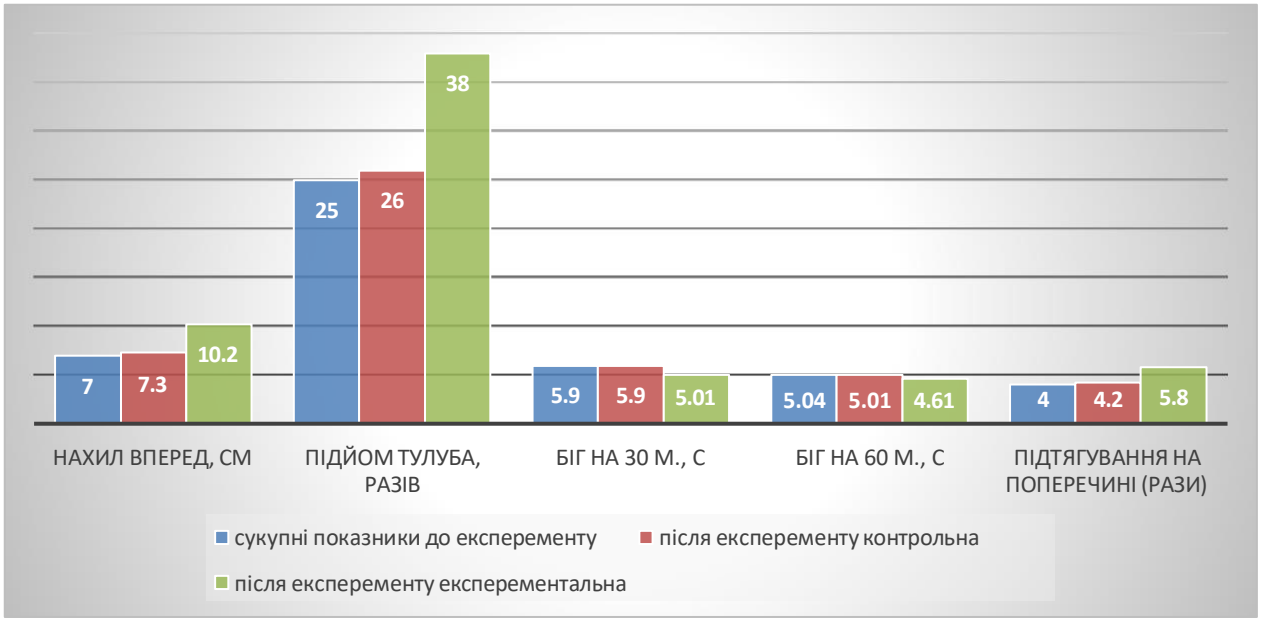


Рис.3.7. Аналіз основних показників фізичної підготовленості учнів школярів 7-х класів

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів 7-го класу демонструє суттєве покращення за основними параметрами. Зокрема, гнучкість (нахил вперед) зросла на 40%, сила м'язів черевного преса (підйом тулуба) — на 46%. У вправі «стрибок в довжину з місця» приріст склав 10%, швидкість бігу на 30 м покращилася на 15%, а на 60 м — на 8%. Значне зростання відмічено і в силових показниках: підтягування на поперечині збільшилося на 40%. Отже, комплекс фізичних вправ, впроваджений у заняття, позитивно вплинув на фізичний стан учнів.

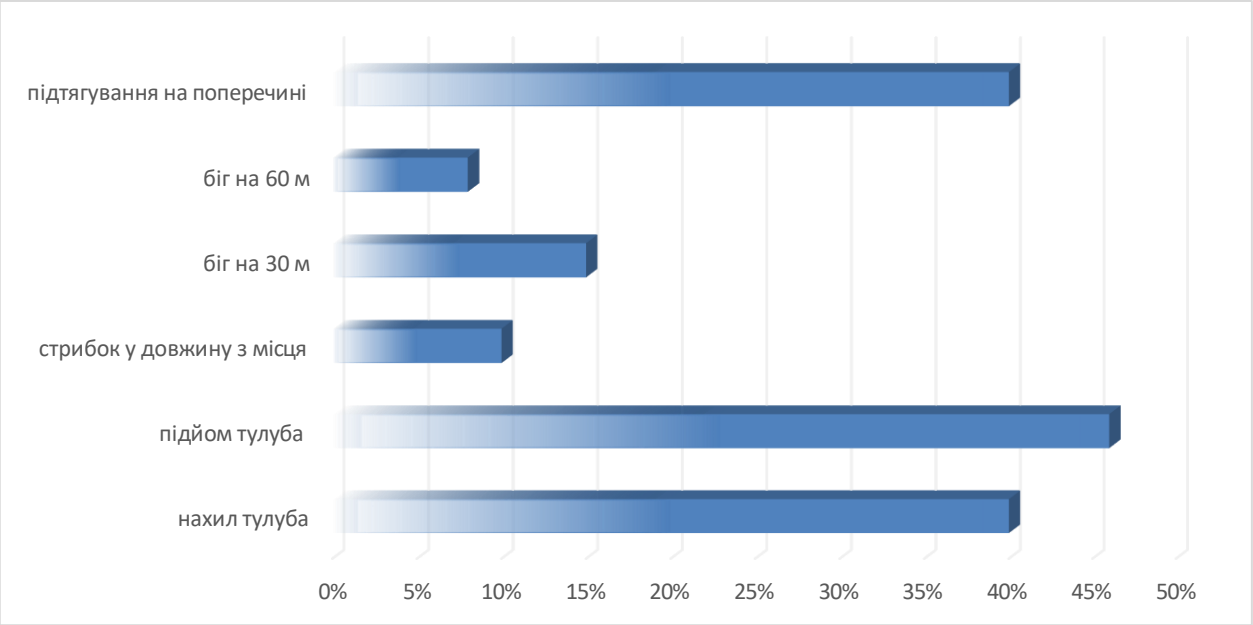


Рис.3.8. Збільшення показників фізичного стану учнів 7 класу після експерименту, %

Проведений експеримент продемонстрував значне покращення технічних навичок гри у волейбол серед учнів експериментальної групи. Для оцінки рівня сформованості волейбольних умінь використовувалися тестові завдання, що включали передачу м'яча зверху та в парах над сіткою, а також прийом м'яча знизу і після підкидання над сіткою.

Аналіз результатів показав суттєвий приріст у показниках: рівень навичок передачі м’яча зверху збільшився на 35%, показник передачі м’яча

знизу — на 43%. Навички передачі м’яча зверху в парах над сіткою зросли на 29%, а рівень сформованості прийому м’яча після підкидання над сіткою — на 36%. Це свідчить про ефективність педагогічного впливу комплексу вправ, спрямованих на розвиток волейбольних навичок серед учнів 7 класу.

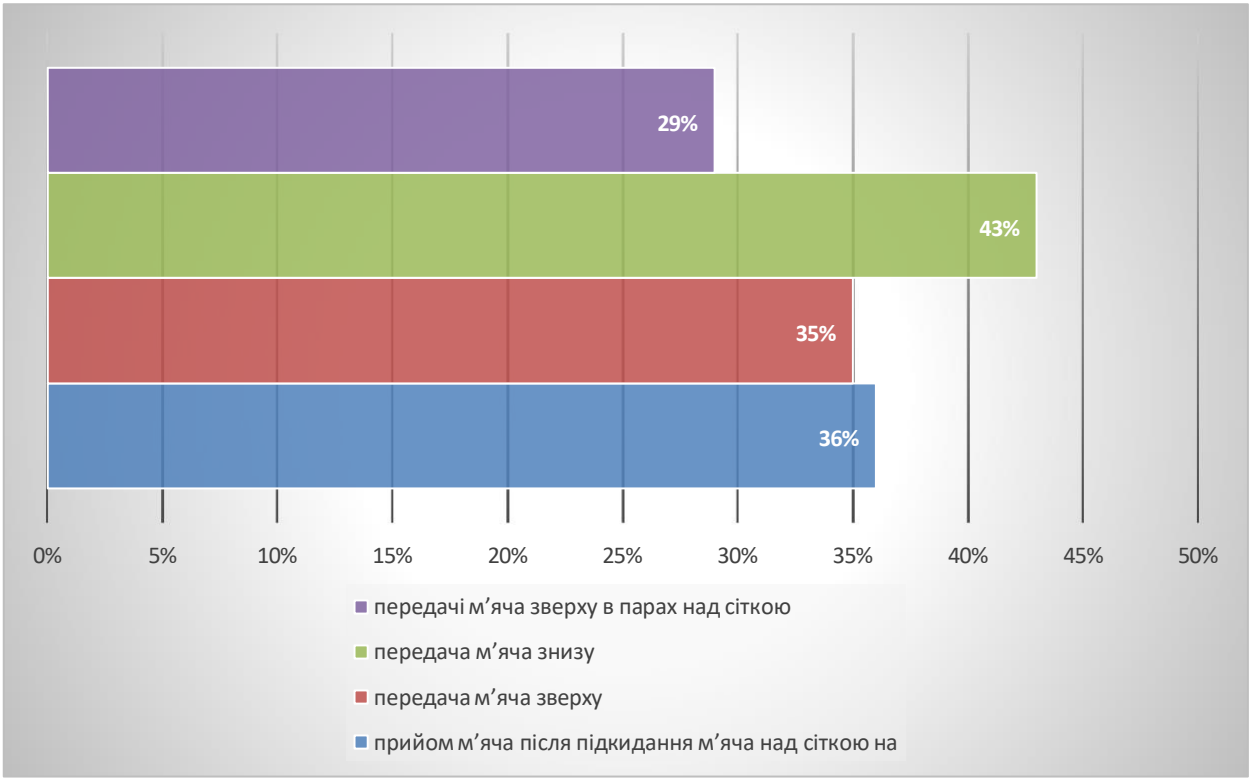


Рис. 3.9. Збільшення показників рівня сформованості навичок гри у волейбол у 6 класі після проведеного експерименту

Аналіз результатів експерименту показав значне покращення технічних навичок волейболу серед учнів 7-х класів експериментальної групи. Зокрема, показник передачі м’яча зверху зріс на 47%, передачі м’яча знизу — на 45%, рівень сформованості навичок прийому м’яча після підкидання над сіткою збільшився на 55%, а показник передачі м’яча зверху в парах над сіткою — на 36%. Ці дані підтверджують ефективність застосованої програми для розвитку волейбольних навичок у школярів, що сприяло підвищенню їхньої ігрової майстерності.

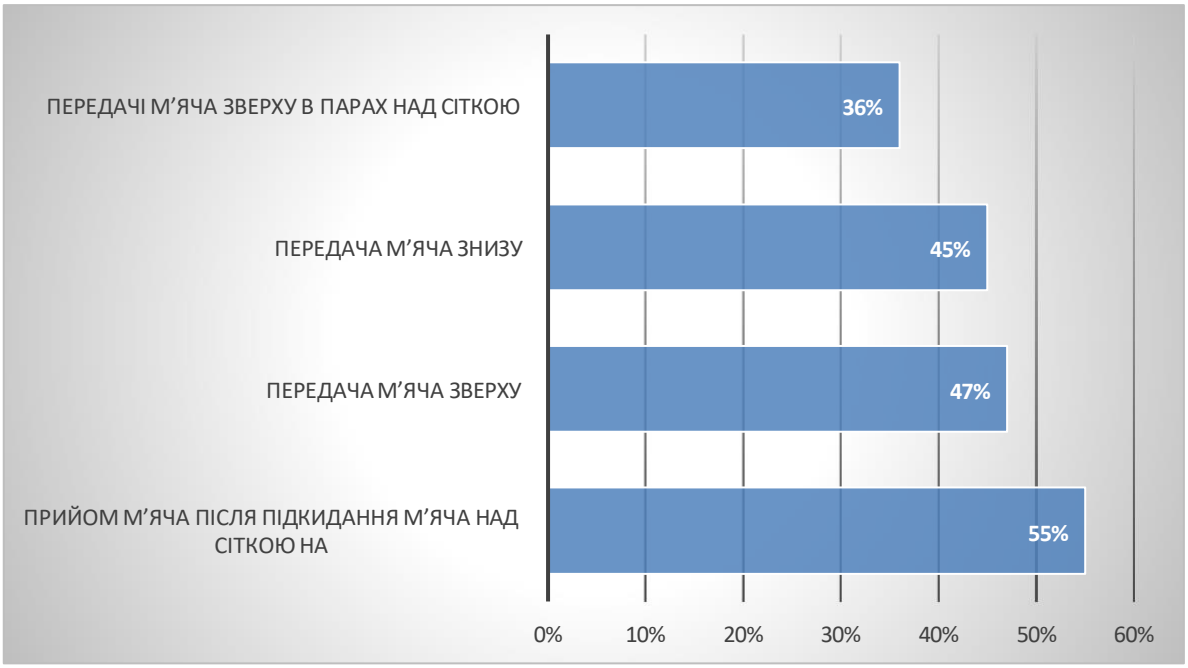


Рис. 3.10. Збільшення показників рівня сформованості навичок гри у волейбол у 7 класі після проведеного експерименту

На основі результатів педагогічного експерименту можна дійти висновку, що впроваджений комплекс рухливих ігор, спрямований на розвиток фізичних якостей і підвищення рухової активності, продемонстрував позитивний ефект.

Використання елементів гри у волейбол сприяло суттєвому покращенню показників рухової активності школярів середнього віку, підвищило їхню мотивацію та інтерес до фізичної культури і занять волейболом. Такий підхід дозволяє ефективно розвивати фізичні навички, одночасно залучаючи дітей до активного способу життя та збагачуючи їхній спортивний досвід.

ВИСНОВКИ

1. Рухова активність — це сукупність рухів, що забезпечують не лише переміщення, а й стимуляцію фізичних і психічних можливостей людини. Вимірюється як через кількість виконаних рухів, так і через витрачену енергію.

Низька рухова активність має негативний вплив на фізичний стан, особливо в умовах сучасного малорухливого способу життя. Фізкультура і спорт є важливими для підтримки оптимального рівня рухової активності, необхідної для здоров'я молодих організмів.

Це комплекс рухових здібностей, які є необхідними для ефективної життєдіяльності організму, включаючи координацію, моторику і навички. Важливим є комплексний розвиток рухової функції школярів, який вимагає врахування індивідуальних особливостей дітей і застосування індивідуалізованих підходів.

2. Волейбол, як вид спорту, сприяє формуванню рухової активності учнів. Елементи гри у волейбол розвивають координацію, швидкість реакції та мотивацію до активної участі у фізичній культурі.

Експеримент показав, що найбільші покращення фізичної підготовленості відбулися в експериментальній групі, яка виконувала комплекс рухливих ігор. Елементи волейболу допомогли не тільки підвищити рівень фізичної підготовленості, але й сформувати зацікавленість і мотивацію до спорту.

Секційні заняття дозволяють поєднувати фізичні навантаження з розвитком спеціальних навичок. Ігровий метод забезпечує ефективне освоєння техніки і розвиток мотивації, а також сприяє зростанню емоційної залученості та інтересу учнів.

Враховуючи вищезазначене, важливо, щоб навчальні програми та заняття з фізичної культури були побудовані з урахуванням активної ігрової діяльності, комплексних рухових вправ і розвитку індивідуальних

здібностей. Таким чином, фізична культура та волейбол стають не лише засобами поліпшення фізичної підготовленості, а й інструментами формування здорового способу життя і всебічного розвитку дітей.

3. Рухова активність є ключовим фактором гармонійного фізичного та психічного розвитку школярів. Регулярна фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню роботи серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

У більшості школярів спостерігається недостатній рівень рухової активності, що зумовлено як збільшенням часу, проведеного за навчанням та гаджетами, так і відсутністю умов для активного відпочинку.

Час, відведений на уроки фізичної культури, часто є недостатнім для забезпечення мінімальної щоденної норми рухової активності. Також має значення якість проведення уроків, яка залежить від кваліфікації вчителя та доступності спортивного інвентарю.

Дівчата середнього шкільного віку, як правило, мають нижчий рівень рухової активності порівняно з хлопцями, що зумовлено соціальними стереотипами та різницею в інтересах до різних видів спорту.

Основними рекомендації щодо підвищення рухової активності є:

- Інтегрувати активні фізичні вправи в освітній процес, наприклад, через короткі руханки між уроками.
- Створити умови для позакласної фізичної активності, такі як шкільні спортивні гуртки, секції чи прогулянкові зони.
- Популяризувати активні види спорту серед учнів та їхніх батьків через різноманітні змагання та заходи.

Важливим чинником є залучення сімей до створення умов для фізичної активності вдома. Батьки можуть заохочувати дітей до участі у спортивних іграх, організовувати спільні прогулянки чи активний відпочинок.

Ці висновки підкреслюють важливість комплексного підходу до організації рухової активності учнів середніх класів, що включає освітній процес, позакласну роботу та підтримку з боку сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Львів. 2007. 20 с.

2. Бакіко І.В. Аналіз змісту пріоритетного навчального матеріалу у шкільних програмах з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 3-6.

3. Бакіко І.В. Історичний аспект розвитку шкільних програм із фізичної культури. *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2003. № 11. С. 131-136.

4. Бакіко І.В. Порівняльний аналіз нормативних вимог оцінювання фізичної підготовленості у шкільних програмах з фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2002. Т.1. С. 202-205.

5. Бакіко І.В. Сучасні підходи до оцінювання фізичної підготовленості школярів за 12-бальною системою. *Молода спортивна наука України*: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Луцьк. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 28-31.

6. Бакіко І.В. Тенденції розвитку шкільних програм з фізичної культури. Н*аукові записки Тернопільського державного педагогічного університету ім. В.Гнатюка*. Тернопіль. 2000. №7. С. 57-59.

7. Бакіко І.В., Свенцицька Т.В. Шляхи удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітніх школах з позиції вчителів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*: Зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 9-12 (роль автора полягала в експериментальних даних та їх обґрунтуванні).

8. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж. Волейбол. Київ. ТОВ «Видавництво АСТ», 2007. 70 с.

9. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Л., 2004. 24 с.

10. Бех І.Д. Виховання особистості. Київ. Либідь, 2003. Т.2. С. 215-225.

11. Бондар В. Педагогіка і філософія: взаємодія і взаємозв’язок. Вища освіта України. 2002. №3.

12. Булатова М.М. Усачов Ю.А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання /* за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ. Олімпійська л-ра, 2008. С. 320-354.

13. Васкан І. Г. Значення рухової активності в способі життя. *Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти* : наук.-метод. журн. 2014. № 4 (18). С. 136-140.

14. Васкан І. Г. Науково-методичні основи розвитку рухової активності підлітків у позаурочній діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 2 (26). С. 24–30.

15. Васкан І. Г. Ретроспективний аналіз досліджень рухової активності школярів. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* : журнал 2012. № 8. С. 7-10.

16. Васкан І.Г. Розтока А.В. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 247–252.

17. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі.10 - 11 класи. Х. Торсінг, 2004. 256 с.

18. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді. Засоба фізічної культури. К., 1993.

19. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів. 2002. 18 с.

20. Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років у позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Луцьк, 2000. 19 с.

21. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 “ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. Л., 2003. 23 с.

22. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров’я школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Харківский національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди. Харків. 2004. 40 с.

23. Горшкова Н.Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005. - №6-7. С. 130-133.

24. Дубогай О. Євтушок М. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров’язберігаючих технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. Т. 1. С. 36-40.

25. Дубогай О. Маковецька Н. Плекаймо здоров’я дитини. Запоріжжя : [б. в.], 2007. 264 с.

26. Залізняк Ю. Д., Кунянський В. А., Чагин А. В. Волейбол. Методична допомога з навчання грі. Одеса. : Терра-Спорт, Олімпія Пресс, 2008. 130 с.

27. Зубаль М. В. Розвиток і вдосконалення фізичних якостей хлопців 7–17 років різних соматотипів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Львів. 2009. 20 с.

28. Карачевська Н. В. Навчально-ігрове середовище як важливий чинник виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". ЛЛьвів. 2007. 21 с.

29. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування : навч.-метод. посіб. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 48 с.

30. Кудряшов Е. В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.01. Х., 2004. 256 с.

31. Козак Э.М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2002. № 4. с. 51-52.

32. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. № 4. с. 29-32.

33. Кривенко А. Г. Обсяг рухової активності школярів в залежності від виконання домашніх завдань. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х. : ХХПІ, 2008. № 19. С. 18-22.

34. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ. 2000. 44 с.

35. Логвиненко О. Б. Виховання фізичної культури учнів 5 – 9 класів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія і методика дошкільного навчання». Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ, 2004. 20 с.

36. Лоза Т. О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя. *Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 210-212.

37. Лой Б.І. Вчення П.Ф. Лесгафта про систему фізичного виховання і його педагогічна діяльність (до 170-річчя з дня народження). *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2007. № 44. С. 13 - 15.

38. Макгаун К. Наука навчання волейболу. «Чемпейн», Іллінойс. Хьюман Кайнетикс, 2006. 90 с.

39. Максак О.Ш. Бесперервне навчання з теоретичного курсу "Фізичне виховання": навч.-метод. посібник. Київ. Логос, 2005. 316 с.

40. Мартиненко С.М., Хоружа Л.Л. Загальна педагогіка: навч. посібник. Київ.: МАУП, 2002. 176 с

41. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. д-ра пед. наук : 13.00.09. Київ. 2003. 430 с.

42. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Волейбол : навч. посібник для початківців. .Фізкультура і спорт, 2005. 230 с.

43. Осколкова В. А., Сунгуров М .С. Техніка і тактика гри у волейбол. Фізкультура і спорт, 2005. 120 с.

44. Педагогічна майстерність: Підручник / За ред. І.А. Зязюна. К.: Вища школа, 2004. 422 с.

45. Постанова КМУ від 27 серпня 2010 р. № 778 «Про затвердження Положення про загальноосвітній навчальний заклад» (Із змінами, внесеними згідно з Постановою КМУ № 28 (28-2014-п) від 22.01.2014.

46. Приходько В. В., Кузьмінський В. П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : навч. посіб. / В. В. Приходько ; заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. 230 с.

47. Прокошев А. В. Волейбол. Фізкультура і спорт, 2004. 140 с.

48. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка). Фізичне виховання в школі, 2002. №2. С. 25-28.

49. Формування здорового способу життя: Навч. посібник/За ред. О. Яременка. Київ., 2000. 232 с.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____**Серафім ІВАСЮК**

(підпис)