

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Другого магістерського рівня

**ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр _____

Виконав: студент групи ФКСмз – 22-1 _____ Д.В. Мороз

Керівник: доктор пед. наук, проф. _____ Є.О. Павлюк

Нормоконтролер _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ О.О. Солтик

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Мороз Дарина Віталіївна «Вплив волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів»

– Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичного виховання, спрямований на підвищення рівня здоров'я та розвиток рухових якостей учнів 6-7 класів.

Предмет дослідження – вплив засобів додаткових занять з волейболу на здоров'я та фізичну підготовленість учнів 6-7-х класів.

Мета дослідження полягає у вивченні методів та засобів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів з допомогою додаткових занять з волейболу, а також у них експериментальної перевірки.

В роботі визначено рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 до початку проведення педагогічного експерименту. Підібрано методи та форми проведення додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів. Визначено рівень ефективності впливу додаткових занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів 13-14 років та вплив додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів.

Перспективи використання розробки удосконалення процесу покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів 13-14 років.

Ключові слова: волейбол, спорт, література, аналіз, напрямки, школярі, здоров'я та фізична підготовленість.

SUMMARY

Daryna Vitalyivna Moroz "The impact of volleyball on the level of health and physical fitness of schoolchildren"

– Master's qualification work on specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

The master's qualification work consists of three sections.

The object of the study is the educational and educational process of physical education, aimed at increasing the level of health and the development of motor qualities of students of grades 6-7.

The subject of the study is the impact of additional volleyball classes on the health and physical fitness of 6th-7th grade students.

The purpose of the research is to study the methods and means of improving the level of health and physical fitness of students with the help of additional volleyball classes, as well as their experimental testing.

The work determines the level of health and physical fitness of students 6-7 before the beginning of the pedagogical experiment. The methods and forms of conducting additional educational and training classes in volleyball have been selected to increase the level of physical fitness and health of students. The level of effectiveness of additional volleyball lessons on the health and physical fitness of 13-14-year-old schoolchildren and the impact of additional volleyball training on the health and physical fitness of 6-7 graders was determined.

Prospects for using the development of improving the process of improving the level of health and physical fitness of 13-14-year-old schoolchildren.

Keywords: volleyball, sport, literature, analysis, trends, schoolchildren, health and physical fitness.

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	9
1.1. Поняття «здоров'я». Проблема формування здоров'я школярів.....	9
в освітніх закладах.....	9
1.2. Особливості розвитку учнів середньої школи.....	13
1.3. Значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку	18
Висновки до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження	30
Висновки до розділу 2.....	31
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	33
3.1. Обґрунтування додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу зі школярами 6-7 класів.....	33
3.2. Визначення ефективності впливу додаткових навчально- тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я учнів 6-7 класів.....	42
3.3 Визначення ефективності впливу додаткових навчально- тренувальних занять волейболом на рівень фізичної підготовленості 6-7 класів.....	48
Висновки до розділу 3.....	51
Висновки	53
Список використаних джерел	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Багато школярів мають слабе фізичне здоров'я, тому що в їхньому житті майже повністю відсутні фізичні навантаження. Посильна праця розвиває витривалість та фізичну силу, але в сім'ях часто дітей звільняють від усього домашньої праці і навіть не прищеплюють навички самообслуговування. Багато дітей страждають надмірною вагою, не мають імунітету до хвороб, мають алергічні хвороби та часті розлади шлунково-кишкового тракту. Все це свідчить про низький рівень здоров'я та фізичної підготовленість сучасних школярів.

«Здоров'я – це найважливіша складова благополуччя людства а також одне з найважливіших прав людини. Здоров'я є одним з умов успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни» [1]. Реформи у системі охорони здоров'я, зменшення профілактичної роботи, неосвідченість сучасних батьків негативно вплинули на здоров'я дітей.

Дослідження Всесвітньої Організації охорони здоров'я повідомляють про тому, що «більшість сімей ведуть нездоровий спосіб життя. Вони мало рухаються та бувають на свіжому повітрі, неправильно харчуються, мають шкідливі звички» [2].

Життя в сучасному світі висуває високі вимоги до стану здоров'я людей та особливо учнів. Сьогодні проблема здоров'я особливо гостро постає у дошкільному та шкільному віці. «Народження хворих дітей не лише медична проблема, а й соціальна та педагогічна. Саме в дитинстві можна сформувати дитині корисні звички, які залишаться на все життя» [3].

Виховуючи в учнів потреба в активності на додаткових заняття з волейболу, сам педагог, перш за все, показує приклад позитивного ставлення до спорту.

Відвідування занять з волейболу впливає на всі боки розвитку особистості учня: фізичне, психічне, моральне та духовне здоров'я.

Крім фізичного вдосконалення, юний волейболіст розвиває мислення, вміння поставити себе в колективі та інші важливі соціальні якості. Втім, подібне стосується будь-якого командного виду спорту, де поодиноці, без допомоги партнерів практично неможливо досягти результату.

Також варто зазначити, що навчившись грати у волейбол, дитина завжди може стати душею компанії на тих самих пляжах під час відпочинку. Не варто забувати про те, що волейбол це не ранній вид спорту. Для початківця волейболіста бажано мати вже певний рівень загальної фізичної підготовки. Переважний вік початку занять не раніше 9-11 років. Початкова тренувальна навантаження - заняття 2-3 рази на тиждень по 2:00. Плюси цього виду спорту для здоров'я: всебічне фізичний розвиток дитини, зміцнення м'язів та кісткової тканини. Розвиток рухових здібностей, координації, сили, витривалості, спритності. Зміцнення легень, серця та судин, органу зору. Розвиток розумових здібностей, вміння працювати у команді, швидко адаптуватися у нових колективах. Для дитини-волейболіста також актуальне формування звички до здорового способу життя (правильне харчування, режим дня, дисципліна, самостійність). Таким чином, основним завданням зміцнення здоров'я дітей є формування у них уявлень про здоров'я та фізичну підготовленість, оскільки це стає умовою для ефективного розвитку учнів, а також забезпечення їх нормального життя в сучасному світі.

На підставі вище сказаного, актуальним є рівень здоров'я та фізичної підготовленості дітей шкільного віку. Що і сприяло вибору теми кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичного виховання, спрямований на підвищення рівня здоров'я та розвиток рухових якостей учнів 6-7 класів.

Предмет дослідження – вплив засобів додаткових занять з волейболу на здоров'я та фізичну підготовленість учнів 6-7-х класів.

Мета дослідження полягає у вивченні методів та засобів підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів з допомогою додаткових занять з волейболу, а також у них експериментальної перевірки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що додаткові навчально-тренувальні заняття волейболом сприятимуть покращенню розвитку рухових якостей та підвищення рівня здоров'я учнів 6-7-х класів, якщо:

- склад експериментальної групи буде незмінним;
- кількість пропущених навчально-тренувальних занять буде мінімально;
- учні будуть залучені до навчально-тренувального процесу та викладатимуться по максимуму.

Для досягнення цієї мети було поставлено такі завдання:

1. Визначити рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 до початку проведення педагогічного експерименту.

2. Підібрати методи та форми проведення додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів.

3. Дослідно-експериментальним шляхом виявити рівень ефективності впливу додаткових занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів 13-14 років.

4. Визначити вплив додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: праці вітчизняних та зарубіжних вчених у галузі фізіології, фізичної культури та спорту.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичних літературних джерел.
2. Педагогічні спостереження.
3. Анкетування на ставлення до власного здоров'я.
4. Тестування рухових якостей.

5. Тестування рівня здоров'я.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної обробки результатів.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття «здоров'я». Проблема формування здоров'я школярів в освітніх закладах

Поняття «здоров'я» має багато визначень. Сенс, що закладається у визначення даного поняття, визначається професійною спрямованістю авторів. Звернемося до самих популярним визначенням поняття здоров'я. ВООЗ визначає поняття так: «Здоров'я – стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів» [4].

Стан здоров'я вивчають на трьох рівнях:

- 1) «громадське здоров'я – це здоров'я всього населення держави, регіону, області, міста. Воно характеризується сукупністю індивідуальних характеристик здоров'я населення, виражених у вигляді статистичних та демографічних показників;
- 2) групове здоров'я - це усереднені показники здоров'я малих груп (соціальних, етнічних, сімейних, класних, шкільних колективів та ін.);
- 3) індивідуальне здоров'я – це показники, що характеризують здоров'я кожної людини окремо» [4].

Існує три види здоров'я. Зупинимося докладніше на кожному з них.

Перший вид здоров'я – це фізичне здоров'я. Е. Чарлтон стверджував, що таке «здоров'я є природним станом організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів та систем» [5]. Організм людини правильно розвивається та функціонує тільки в тому випадку, коли добре працюють усі органи та системи.

Другий вид – психічне здоров'я. Воно, на думку Е. Чарлтона, «залежить від стану головного мозку і характеризується рівнем і якістю мислення,

розвитком пам'яті та уваги, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей» [5].

Третій, але не останній за значенням вид здоров'я – це моральне здоров'я. Цей вид визначається моральними принципами, які є основними для соціального життя людини. Е. Чарлтон виділяє, що «відмітними ознаками морального здоров'я людини є, перш за все, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, суперечать нормальному способу життя» [5]. Якщо фізично та психічно здорова людина нехтує нормами моралі, вона може стати моральним «виродком». Саме тому найвищою мірою людського здоров'я вважається соціальне здоров'я. У будь-яких соціально-економічних проблемах і політичних ситуаціях життя та здоров'я визначаються як високі людські цінності, оскільки саме вони є показниками цивілізованості суспільства, головними критеріями діяльності всіх його сфер.

Здоров'я школяра залежить від багатьох методико-біологічних та соціально-економічних факторів, але найбільше впливає на нього надають довкілля, умови життя та навчання. З погляду реформи сучасної системи освіти найважливішого детермінантою, що визначає стан здоров'я учнів, є якість організації навчально-виховного процесу. Формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я є одним із найважливіших проблем нової української школи.

Важлива роль в організації та вдосконаленні навчально-виховного процесу в школі належить предметно-методичним об'єднанням вчителів. Однак, як показує практика та аналіз спеціальної літератури, недостатньо вивченими ще залишаються напрями та специфіка діяльності цих об'єднань та їх роль формування здоров'я школярів. Рівень здоров'я багато в чому залежить від якості та ефективності навчання, виховання та саморозвитку людини ще зі шкільного віку. Школа є єдиною освітньою установою, де можна навчити школяра самому дбати про своє здоров'я, сформувані звички на підтримку власного здоров'я, визначити особливості дотримання та

формування здорового способу життя, сформувати культуру здоров'я. Створення комфортних умов навчання у школі відрізняється системним підходом до формування компетентної, здорової, особистості, а основним напрямом організації навчально-виховного процесу у школі є:

- «забезпечення здорового способу життя шляхом створення середовища, що сприяє зміцненню здоров'я;
- інтеграція культури здоров'я у всі фактори повсякденної життя установи;
- комплексний підхід до зміцнення здоров'я;
- особистісно орієнтоване навчання та виховання;
- диференціація та індивідуалізація навчання;
- практичне навчання педагогів;
- залучення батьків до формування здорового способу життя учнів;
- здоров'я, що зберігає потенціал позаурочної та позакласної роботи» [6].

Дослідники наголошують на важливому моменті: «Робота з формування здоров'я які зберігають компетенції особистості в межах школи, сприяння здоровому не обмежується проведенням уроків щодо використання здоров'я заощаджуючих технологій конкурсів, оздоровчих заходів, вона органічно пов'язана з усією навчально-виховною системою школи, сприяє покращенню здоров'я та підвищенню ефективності освітнього процесу» [7].

Одним із напрямків удосконалення педагогічного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, які забезпечують необхідний рівень здоров'я школярів є впровадження нових форм предметнометодичних об'єднань вчителів. У такі спеціальні об'єднання входять вчителі фізичної культури, основ здоров'я, основ медичних знань, основ безпеки життєдіяльності, практичний психолог та соціальний педагог. Основними функціями цих об'єднань методичне забезпечення навчального процесу та координація педагогічної діяльності в галузі «Здоров'я та фізична культура дитини» [8].

Діяльність об'єднань спрямована на:

- «формування свідомої мотивації до здорового образу життя та подолання шкільних факторів ризику через виховання інтерактивні технології навчання;
- забезпечення щоденного впливу інтенсифікованого навчально-виховного процесу;
- розвиток здоров'я заощаджуючої компетентності учнів;
- формування здоров'я заощаджуючих компетенцій вчителів та батьків;
- формування інноваційної культури вчителів з природновідповідної організації навчального процесу;
- напрями самоосвіти вчителів на диференційований підхід до організації процесу навчання учнів» [8].

Основними напрямками роботи спеціальних предметнометодичних об'єднань вчителів є:

- «опрацювання нових державних стандартів та нормативно-методичних документів щодо проблеми формування здоров'я дітей;
- організація та проведення спортивно-масових заходів;
- організація співпраці педагогічної, батьківської та учнівського колективів із пропаганди здорового способу життя;
- проведення днів здоров'я, в яких беруть участь не тільки діти, а й батьки та вчителі;
- організація та проведення конференцій, олімпіад, тематичних вечорів, присвячених питанням формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- проведення психолого-педагогічних семінарів, лекцій та консультацій для батьків;
- організація та проведення за участю лікарів лекторіїв, круглих столів, лекцій для учнів та батьків;

- розробка профілактичних заходів, спрямованих на формування здорового способу життя» [9].

Практика показує, що застосування різних ефективних профілактичних оздоровчих технологій та діагностичних методик на початковому етапі, а також постійне здійснення моніторингу стану здоров'я учнів є своєрідною запорукою створення середовища, яке зробить життя дитини приємним та безпечним. Таке середовище буде стимулювати розвиток дитини та забезпечить комфортні умови для формування його здоров'я. Всесвітньо відомий хірург М. Амосов говорив: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше він хворіє від лінощів і жадібності, а іноді - і від нерозумності» [10].

Здійснення безперервного дослідницького процесу стану здоров'я школярів дозволить педагогам простежити його динаміку і на цій основі здійснювати індивідуальний підхід при підборі найбільш сприятливих технологій, що особливо важливо у побудові індивідуальної оздоровчої системи школяра

1.2. Особливості розвитку учнів середньої школи

Існує безліч періодизації розвитку особистості, але всі вони виділяють період від 11-12 до 14-15 як підлітковий, тобто перебувають між дитинством та юністю людини. Підлітковий період є одним з найбільш кризових, оскільки саме він пов'язаний із активним розвитком всіх провідних компонентів особистості та фізіологічними перебудовами, обумовленими статевим дозріванням.

Підлітками є учні середніх класів. Цей період ділиться молодший підлітковий вік з 11 до 13 років (негативну фазу) та старший підлітковий вік із 13 до 15 років (позитивну фазу). У середній школі в учнів з'являється багато нових вчителів та предметів відбиває деяку специфічність навчання та розвитку підлітків. Також на дітей впливає сама «кризовість» віку.

Соціальна ситуація розвитку підлітка за зовнішніми ознаками є ідентичною дитинству. Учень продовжує перебувати в тому ж соціальному статусі і продовжує навчатися у школі. Підлітки, як і в дитинстві, що знаходяться під контролем держави та батьків. Відмінності дитинства від підліткового періоду криються у внутрішньому змісті дитини. Підлітки починають інакше розставляти акценти між сім'єю, школою та друзями.

Розглянемо характерні риси середнього шкільного віку:

1. «Порівнюючи себе з дорослими, підліток приходиться до висновку, що між ним та дорослим жодної різниці немає» [10]. Учень середньої ланки прагне рівноправні відносини з дорослими, часто конфліктує з ними через відстоювання свого «дорослого» погляду. Підліток, звичайно ж, не готовий до справжньої дорослості. Нова позиція проявляється у різних сферах, найчастіше – у зовнішньому вигляді, у манерах. Одночасно із зовнішніми, об'єктивними проявами дорослості виникає і почуття дорослості - ставлення підлітка до себе як до дорослому, уявлення, відчуття себе певною мірою дорослим людиною» [11]. Дана сторона дорослості є ключовою у молодшому підлітковому віці.

Поруч із почуттям дорослості розглядається прагнення підлітків бути, здаватися і вважатися дорослим. «Бажання виглядати в чужих очах дорослим посилюється, коли не знаходить відгуку у оточуючих» [12].

Старші підлітки сприймають дорослих як наставників та помічників. В учителях такі діти починають відзначати професіоналізм та адекватну вимогливість. Найчастіше дорослі, зокрема батьки, не готові приймати прагнення дітей до дорослості та самостійності. Через нерозуміння зі сторони дорослих молодші підлітки віддаляються від них, відбувається посилення авторитету однолітків. Така поведінка підлітків не випадкова. Для розуміння себе молодшим підліткам потрібне постійне порівняння з однолітками. Це допомагає школярам проводити рефлексію щодо себе. Завдяки активному спілкуванню учні розвивають такі навички як взаємодія та взаєморозуміння.

2. «Стиль взаємин підлітка з батьками, існуючий у ній, дуже впливає в розвитку особистості і на формування стилю відносин підлітка до інших людей, зокрема одноліткам» [12]. Виокремлено три типи сімейного виховання Зупинимось докладніше кожному з них.

Авторитарний. Першим типом сімейного виховання автор є, «авторитарний тип сімейного виховання призводить до того, що підліток, де, як йому здається, він не караний, жорстко спілкується з однолітками, явно демонструє свою свободу, порушуючи норми поведінки у громадських місцях. З сторонніми людьми такий підліток або безпорадно сором'язливий, або розхлябано дурний і неповажний» [12].

Також психолог зазначає, що «підліток із сім'ї з потуранням стилем виховання у своїй поведінці з однолітками залежить від інших, від зовнішніх впливів. Якщо дитина потрапить до асоціальної групи, можливі наркоманія та інші форми соціально неприйнятної поведінки» [13].

«Демократичний тип виховання якнайкраще впливає на формування відносин із однолітками. Цей стиль найбільший ступеня сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи та соціальної відповідальності» [14], Починає руйнуватиметься внутрішньогрупове спілкування з однолітками, відбувається поглиблення та диференціація дружніх зв'язків на основі емоційної, інтелектуальної близькості підлітків» [15].

3. «На початку юнацтва змінюється внутрішня позиція щодо відношенню до школи та до вчення» [15]. У початковій школі дітей цікавить саме навчання, у середній школі ситуація змінюється. Підлітків цікавить швидше взаємовідносини з однокласниками, ніж сама учбова діяльність. «Саме взаємини стають основою внутрішнього інтересу до підлітковому віці. Однак, надаючи особливого значення спілкуванню, підліток не ігнорує та навчальну діяльність» [14].

Учні середньої ланки легше освоюють навчальні дії, якщо вчитель лише спрямовує у навчання. Підлітки люблять самостійні форми занять, оскільки вони стають дорослими у власних очах. Стимул до навчання

молодших та старших підлітків є різним. «Важливим стимулом до навчання молодших підлітків є прагнення зайняти певне становище у класі, домогтися визнання однолітків. При цьому для підлітка продовжують мати значення оцінки, оскільки висока оцінка дає можливість підтвердити свої можливості.

У старшому підлітковому віці багато підлітків відчувають потребу в професійне самовизначення, що пов'язано із загальною тенденцією цього віку знайти своє місце у житті. Тому стимулом до навчання у них може виступати і справжній інтерес до предмета, і прагматична мета необхідність знання певних предметів для вступу до інших навчальні заклади» [15].

Також, провідними стають навчальна та суспільно значуща діяльність. Власна участь у соціально значущих справах приймається школярами як нові відносини та розвиток засобів спілкування друг з одним. «Активне здійснення суспільно-значущої діяльності сприяє задоволенню потреби у спілкуванні з однолітками та дорослими, визнання у старших, самостійності, самоствердження та самоповазі, згідно з обраним ідеалом» [16]. У ході спілкування підліток набуває нових здібностей. Одною з найбільш важливими є здатність до гіпотетико-дедуктивних міркуванням (стадія формальних операцій з Ж. Піаже). Дана здатність майже недоступна для дітей молодшого віку. Найчастіше становлення цієї здібності характеризується зростанням ролі теоретичного знання. Становлення здатності до гіпотетико-дедуктивних міркувань з тим, «що він збігається із періодом розвитку самосвідомості. В цей час підлітки та юнаки починають активно цікавитися проблемами спілкування, самовдосконалення, пошуку сенсу життя, соціальної справедливості і т.д. Нерідко вони виходять на рівень аналізу вічних філософських істин, не знаходячи вирішення питань, що стоять перед ними» [17].

У підлітковому віці змінюється особистість дитини. Цей період життя характеризується розвитком рефлексії, оскільки дитина виявляє підвищену схильність до самоспостереження. Головне питання, яким задається дитина: Хто я серед інших? На основі цього з'являється головна характеристика

психології школяра середньої ланки – самосвідомість. Самосвідомість включає різні форми. Однією з них є прагнення дитини бути і вважатися дорослим. Для підлітка важливо мати власну лінію поведінки та погляди. Також важливо дотримуватись своєї точки зору, незважаючи на засудження дорослих. У підлітковому віці формування «Я – концепції» – системи внутрішніх уявлень особистості себе.

Особлива увага тут відноситься до самооцінки підлітка. Її розвиток безпосередньо пов'язаний з аналізом своїх переживань підлітка, які викликають деякі думки, очікування та встановлення дитини. В даний період розвиваються цікаві школярів, але вони є різноплановими та нестійкими. У літературі наголошується на наступній цікавій тенденції: «Для підлітків характерне прагнення новизни. Так звана сенсорна спрага – потреба у отриманні нових відчуттів, з одного боку, сприяє розвитку допитливості, з іншого – швидкому переключення з однієї справи на іншу при поверхневому її вивченні» [18].

Практика показує, що найчастіше інтереси середніх учнів класів не переростають у стійкі захоплення. Отже, такі захоплення не допомагають у старших класах професійно самовизначитися. Визначено, що «емоційна сфера підлітків характеризується поношеною чутливістю. У молодших підлітків підвищується тривожність у сфері спілкування зі однолітками, у старших - з дорослими» [19].

Яскравими рисами школярів середньої ланки є різка збудливість та сильна дратівливість. Дані риси особливого помітно виявляються у молодших підлітків, які переживають пубертатну кризу. Емоції юнака не порівняти з емоціями дитини початкової школи.

У школяра середньої школи вони глибші та сильніші. Особливі емоції у підлітка викликає його зовнішність. Психологічними завданнями школярів середньої ланки є самовизначення у сексуальній, психологічній та соціальній сферах. Проблеми цього віку можуть бути пов'язані з пошуком шляхів задоволення шести основних потреб [18]:

- «фізіологічної потреби, що дає імпульс фізичної та сексуальну активність підлітків;
- потреби у безпеці, яку підлітки знаходять у приналежності до групи;
- потреби в незалежності та емансипації від сім'ї;
- потреби у прихильності;
- потреби в успіху, у перевірці своїх можливостей;
- потреби у самореалізації та розвитку власного Я» [18].

Підсумовуючи, можна сказати, що середній шкільний вік є періодом активного формування світогляду дитини, її системи поглядів на світ, самого себе та оточуючих його людей. Удосконалення самооцінки та самопізнання надають сильне впливом геть розвиток особистості цьому віці. Самооцінка, на думку багатьох психологів, «є центральним новоутворенням підліткового віку, а провідною діяльністю є спілкування та суспільно значуща діяльність. І через нерозуміння батьками дітей виникають конфлікти у спілкуванні. У зв'язку з цим виникає незадоволеність у спілкуванні, яка компенсується в спілкуванні з однолітками, авторитет яких відіграє дуже значну роль. Виникає потреба у гідному становищі у колективі однолітків, прагнення обзавестися вірним другом, відразу до необґрунтованих заборон» [18].

1.3. Значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку

Волейбол - популярна гра для будь-якого віку. Її люблять і школярі та дорослі люди. Гра володіє простими та зрозумілими правилами, а також розвиває безліч рухових якостей. Всі вищеперелічене робить гру поширеною серед широкого кола людей. Але не варто забувати про те, що ця гра передбачає багато інтенсивних рухів: стрибки, нахили та особлива техніка їх виконання, щоб запобігти травмам. Тому, незважаючи на свою простоту, даний вид спорту вимагає від тих, хто займається високого рівня фізичної

підготовки. Виходячи з цього, у літературі зазначається, що «волейбол спрямований на покращення не тільки фізичних якостей, а й підвищення витривалості» [19].

В даний час гра у волейбол продовжує бути актуальною серед учнів різних класів на заняттях із фізичної культури. Навчання волейболу включає в себе кілька важливих завдань:

- «покращення загального стану здоров'я учнів;
- розвиток фізичних якостей у школярів, які стануть у нагоді у подальшому житті кожному з них» [20].

Можна виділити такі плюси даного спорту, про його вплив на характер людини та фізичний розвиток:

1. Вміння взаємодіяти у колективі. Волейбол колективний вид спорту. Діти, стикаючись з командною роботою, навчаються швидко знаходити спільну мову з однолітками. Цей спорт дозволяє відчувати повноту радості перемоги, яка була досягнута в єдиній боротьбі на майданчику. А також приймати біль ураження, поділяючи його з усіма членами команди.

2. Самостійність та відповідальність. Займаючись волейболом, людина вчиться брати він відповідальність у потрібний момент, долати труднощі, обмірковувати події. Формується вольовий характер.

3. Розвиток інтелекту. На майданчику необхідно думати, недостатньо гарного фізичного розвитку, щоб бути успішним волейболістом. Вивчення волейбольної тактики та стратегії навчить дитину шукати оптимальне рішення.

4. Фізичний розвиток. М'язи волейболістів розвиваються гармонійно при грамотно побудованих тренуваннях. Фігура та тіло виглядають пропорційно.

5. Тренерська підтримка. Тренер для багатьох як другий батько. Деякі діти бояться поділитися з батьками, які їх турбують. Проблемами, вважаючи, що знайдуть розуміння. А в неформальній обстановці на тренуваннях отримують підтримку та пораду від свого наставника-тренера. Буває, що

тренер підказує батькам та матерям, які найчастіше навіть і не здогадуються про існування цієї проблеми, способи вирішення питань, що виникли в житті їхніх дітей.

6. Психологічний відпочинок. Приходячи на тренування, будь-який людина, включаючись у гру, забуває у тому, що її турбувало. Дружня ситуація на заняттях допомагає розслабитися мозку.

7. Саморозвиток. Якого високого рівня спортсмен не був, немає межі досконалості. Здорова конкуренція у команді стимулює не зупинятися на досягнутому. Волейбол дозволяє розвиватися людині різнобічно. Допомагає розкрити та розвинути кращі якості спортсмена.

Науковці вважають: «Кожному учневі, який займається волейболом, крім хорошої фізичної підготовки, має бути властиві такі якості: витривалість, стресостійкість, здатність швидко приймати рішення по ходу гри, стійкість до навантажень та перевтомі, висока працездатність, уважність, швидкість і спритність» [21]. Усі перелічені вище якості необхідні занять волейболом. Для розвитку гарної фізичної підготовленості учнів важливо не забувати організовувати заняття правильно з урахуванням усіх фізіологічних особливостей займаються. Кожному учневі необхідно бути активним упродовж усіх занять, оскільки лише в сукупності всі ці фактори будуть сприяти інтенсивному характеру занять. Інтенсивність буде стимулювати функціонування окремих груп м'язів, що суттєво допоможе якнайшвидшому напрацюванню навичок та підвищенню рівня техніки виконання різних прийомів у процесі гри.

Заняття фізичною культурою суттєво підвищують не лише рівень загальної фізичної підготовки учнів, а й покращують розумові можливості. Заняття волейболом також сприяють розвитку швидкості, витривалості, кмітливості, спритності та комунікативні навички.

Витривалість є важливим та незамінним фізичним якістю для будь-якого учня. Завдяки витривалості кожен гравець може виконувати різні дії по ходу гри, не знижуючи її ефективності та не втомлюючись протягом

тривалого часу. Науковцями визначено, що «завдяки волейболу підвищується функціональність органів дихального апарату, також покращується реакція органів серцево-судинної системи на велике навантаження, що сприяє розвитку витривалості. Проведення тренувань, які націлені на розвиток витривалості, підвищує функціональні можливості верхнього дихального апарату та сприяє покращенню реакції серцево-судинної системи на функціональне навантаження» [21].

Спритність та кмітливість – фізичні якості, які допомагають школяру миттєво реагувати, швидко оцінювати постійно мінливу ситуацію, розподіляти та перемикає увагу, приймати правильні рішення точно і швидко виконувати рухи.

Волейбол сприятливо впливає розвиток цих якостей, оскільки саме ця гра вимагає швидкого реагування, негайної та точної дії. Ця гра складається з стрибків, коротких перебіжок та маніпуляцій з м'ячем, які швидко розвивають спритність і кмітливість. Висока рухливість нервових процесів при прояві спритності дає можливість волейболісту швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуаціях, швидко переходити від одних дій до інших.

Ще однією важливою фізичною якістю, що розвивається при грі у волейбол є швидкість. Визначено, що: «швидкість - здатність дитини здійснювати певні рухи за мінімальний проміжок часу. Швидкість обумовлюється рухливістю нервових процесів, біохімічними процесами в працюючих м'язах (швидкість розщеплення та відновлення енергії), ступенем володіння технічним прийомом, силовий підготовленістю, рухливістю в суглобах та еластичністю сухожил'я і м'язів» [21].

У навчально-методичній літературі визначено, що «у волейболі існує 3 основні форми швидкості: а) швидкість рухової реакції (на сигнал партнера або зміна ігрової обстановки); б) гранична швидкість (вчасно виконання технічних прийомів; в) швидкість переміщень (швидке переміщення ігровим полем до м'яча з наступним виконанням технічних процесів)» [22]. «Заняття волейболом сприяють розвитку цієї якості, адже процес гри передбачає цілий

спектр прискорювальних рухів, негайних дій та багатьох інших дій швидко-силового характеру» [23]. Волейбол позитивно впливає на багато функцій організму: систему кровообігу, опорно-руховий апарат, м'язову систему та інші. У процесі гри розвиваються багато груп м'язів спортсмена, а також їхня динамічна сила. Велика кількість стрибків та швидкозмінних рухів сприяє підвищенню м'язового тонуусу займається. Розвиток фізичних якостей організму людини у більшій ступеня залежить від рухливості суглобів. Всі ігрові дії також супроводжуються рухом суглобів організму: колінного, ліктьового, плечового і таке інше. Систематичні заняття волейболом серйозно впливають працювати всіх органів чуття. У школярів, які займаються цим видом спорту, спостерігаються збільшення глибини та поля зору, а також підвищення гостроти слуху. Це пов'язано із загальним зростанням працездатності учня, підйомом силового потенціалу та покращення концентрації уваги. Визначено: «Цей вид спорту відіграє досить вагому роль не тільки у розвитку майбутніх спортсменів, а й у фізичній підготовці майбутніх фахівців різної спрямованості, оскільки волейбол підвищує загальну стресостійкість, високу швидкість реакції та емоційну стійкість» [23].

Висновки до розділу 1

Проаналізовано поняття «здоров'я» та визначено проблему формування здоров'я школярів у освітніх навчальних закладах. Поняття «здоров'я» має багато визначень. Сенс, що закладається у визначення даного поняття, визначається професійною спрямованістю авторів. Звернемося до найповніших визначенням поняття здоров'я. ВООЗ визначає поняття так: «Здоров'я – стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів» [5].

М. Амосов вважає, що «здоров'я – це максимальна продуктивність органів при збереженні якісних меж їх функцій» [7].

2. Виділено особливості розвитку учнів середньої школи: «порівнюючи себе з дорослими, підліток приходить до висновку, що між ним та дорослим жодної різниці немає» [122]. Учень середньої ланки прагне рівноправні відносини з дорослими, часто конфліктує з ними через відстоювання свого «дорослого» погляду. «Стиль взаємовідносин підлітка з батьками, існуючий у ній, дуже впливає в розвитку особистості і на формування стилю відносин підлітка до інших людей, зокрема одноліткам» [14]. «На початку отрочества змінюється внутрішня позиція щодо відношенню до школи та до вчення» [16].

У початковій школі дітей цікавить саме навчання, у середній школі ситуація змінюється. Підлітків цікавить швидше взаємовідносини з однокласниками, ніж сама учбова діяльність. Уточнено, що «саме взаємини стають основою внутрішнього інтересу до підлітковому віці. Однак, надаючи особливого значення спілкуванню, підліток не ігнорує та навчальну діяльність» [17]. Підлітки люблять самостійні форми занять, оскільки вони стають дорослими у власних очах. У ході спілкування підліток набуває нових здібностей. Однією з найважливіших є здатність до гіпотетико-дедуктивним міркуванням (стадія формальних операцій з Ж. Піаже). Дана здатність майже недоступна для дітей молодшого віку. □ У підлітковому віці змінюється особистість дитини. Цей період життя характеризується розвитком рефлексії, оскільки дитина виявляє підвищену схильність до самоспостереження. Головне питання, яким задається дитина: Хто я серед інших? На основі цього з'являється головна риса психології школяра середньої ланки - самосвідомість.

Підсумовуючи, можна сказати, що середній шкільний вік є періодом активного формування світогляду дитини, її системи поглядів на світ, самого себе та оточуючих його людей.

3. Визначено значення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку можна виділити такі плюси даного спорту, про його вплив на характер людини та фізичний розвиток: вміння взаємодіяти у колективі. Волейбол колективний вид спорту. Діти, стикаючись з командною роботою, навчаються швидко знаходити спільну мову з однолітками. Цей спорт дозволяє відчувати повноту радості перемоги, яка була досягнута в єдиній боротьбі на майданчику, а також приймати біль ураження, поділяючи його з усіма членами команди. Самостійність та відповідальність. Займаючись волейболом, людина вчиться брати він відповідальність у потрібний момент, долати труднощі, обмірковувати події. Формується волевий характер. Розвиток інтелекту. На майданчику необхідно думати, недостатньо гарного фізичного розвитку, щоб бути успішним волейболістом. Вивчення волейбольної тактики та стратегії навчить дитину шукати оптимальне рішення. Фізичний розвиток. М'язи волейболістів розвиваються гармонійно при грамотно побудованих тренуваннях. Фігура та тіло виглядають пропорційно. Тренерська підтримка. Тренер для багатьох як другий батько. Деякі діти бояться поділитися з батьками, які їх турбують проблемами, вважаючи, що знайдуть розуміння. А в неформальній обстановці на тренуваннях отримують підтримку та пораду від свого наставника-тренера. Буває, що тренер підказує батькам та матерям, які найчастіше навіть і не здогадуються про існування цієї проблеми, способи вирішення питань, що виникли в житті їхніх дітей. Психологічний відпочинок. Приходячи на тренування, будь-який людина, включаючись у гру, забуває у тому, що її турбувало. Дружня ситуація на заняттях допомагає розслабитися мозку. Саморозвиток. Якого високого рівня спортсмен не був, немає межі досконалості. Здорова конкуренція у команді стимулює не зупинятися на досягнутому.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для дослідження цієї проблеми потрібно підібрати методи дослідження. Методи дослідження даної роботи:

- аналіз науково-методичних літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- анкетування на ставлення до власного здоров'я;
- тестування рухових якостей;
- тестування рівня здоров'я;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної обробки результатів.

Для отримання більш повного та широкого вивчення проблеми доцільно застосовувати кілька методів одночасно. Комплексне використання методів дозволить досягти найкращого результату дослідження. Розглянемо докладніше методи, що використовуються в роботі цій темі дослідження.

Аналіз науково-методичних літературних джерел, аналіз науково-методичної літератури дав можливість визначитися з темою дослідження, розглянути поняття «здоров'я», виділити основні особливості розвитку учнів середньої школи, проводився аналіз та відбір методик. Також аналіз літератури допоміг визначити значення волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів середньої ланки. Загальний обсяг літературних джерел становило 42 найменувань.

Педагогічне спостереження. Під час проведення експерименту застосовувалося педагогічне спостереження, що дозволило зібрати та систематизувати дані про ефективність застосування навчально-тренувальних занять з волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків 6-7 класів. Результати спостережень дозволили судити про ефективність додаткових навчально-тренувальних занять з

волейболу. Анкетування на ставлення до власного здоров'я. Анкетування було здійснено до та після педагогічного експерименту. Учнім пропонувалося відзначити галочкою відповіді, що характеризують їх особистість. Ця робота проводилася анонімно. За підсумками анкетування отримані бали підсумовувалися, та визначався рівень ставлення дітей до їхнього здоров'я. Отримані дані оформлені далі у роботі.

Методика «Гармонічність способу життя школярів» (Н.С. Гаркуша).
Мета анкетування: визначити наявність чи відсутність ціннісних орієнтацій спрямованих на власне здоров'я дітей.

1. Оцініть стан свого здоров'я на даний момент.
 - а) гарне; б) задовільний;
 - в) погане; г) важко відповісти.
2. Чи займаєтесь Ви фізичною культурою чи спортом?
 - а) так, займаюся; б) ні, не займаюся.
3. Скільки часу ви проводите на прогулянці?
 - а) найчастіше більше 2 годин; б) близько години;
 - в) не більше півгодини або взагалі не виходжу надвір.
4. Що ви робите вранці?
 - а) фізичну зарядку; б) обливання;
 - в) щільно снідаю; г) палю дорогою до школи.
5. Чи харчуєтесь ви в їдальні?
 - а) так, регулярно; б) іноді; в) ні.
6. У скільки ви лягаєте спати?
 - а) до 21 години; б) між 21 та 22 годинами; в) після 22 години.
7. Чи вживаєте Ви тютюнові та спиртні вироби, наркотичні речовини?
 - а) так, активно; б) зрідка; в) ніколи.
8. Моє найчастіше проведення часу – це...
 - а) займаюся у спортивній секції, гуртку; б) проводжу час з друзями;

в) читаю книжки; г) допомагаю по дому; д) переважно дивлюся телевізор (відео); е) граю у комп'ютерні ігри; ж) інше.

Бланк відповідей

Варіант відповіді

№ питання	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сума балів:							

Обробка результатів

Відповіді оцінюються за десятибальною шкалою

Варіант відповіді

№ питання	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
1	1 0	5	0	0			
2	10	0					
3	10	10	0	0			
4	10	5	0				
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0
Сума балів:							

Ключ до тесту

Низький рівень – 45 балів та менше – школярі цього рівня не усвідомлюють цінності до свого здоров'я. Такі учні дотримуються способу життя, що шкодить здоров'ю та сприяє розвитку хвороб.

Середній рівень – 75 – 50 балів – учні частково розуміють цінність збереження здоров'я та ведення ЗОЖ. Іноді такі учні намагаються зберегти та примножити здоров'я, опановуючи різними практичними навичками.

Високий рівень – 110 – 80 балів – усвідомлене ставлення школярів до власного здоров'я; ведення здорового способу життя; самостійне цілеспрямоване оволодіння практичними навичками збереження та примноження здоров'я».

Тестування рухових якостей. Жодне дослідження фізичного виховання не проводиться без тестування рівня фізичної підготовленості учнів. Всі учні були готові до тестування, а саме були одягнені у спортивний одяг та взуття. Перед початком проведення тестів учні під керівництвом тренера зробили розминку Техніка безпеки було дотримано.

Тести визначення фізичних здібностей:

1. Визначення силових здібностей: підтягування на високій поперечині, кількість разів.

Процес проведення: Учень повинен зробити вис на турніку. Потім випробуваному необхідно дістати підборіддя грифа турніка і опуститися вниз до повного випрямлення рук. Зараховуються лише правильно виконані підтягування, без ривків та махів ногами. Підтягування необхідно виконувати рівномірно, підборіддя має бути зафіксовано над поперечиною 0,5 секунди.

2. Визначення рівня координаційних здібностей: човниковий біг 3x10 м. Процес проведення: Цей тест проводиться у спортивному залі. Для проведення тесту відзначаються дві доріжки з позначенням «Старту» та «Фінішу». Дистанцію учні долають по 2 людини. Хлопчики долають 3 рази поспіль із торканням лінії фінішу (старту) дистанцію в 10 метрів. Завдання учня – зайняти позицію в положення високого старту лінії старту. За

командою тренера - "Руш!" учень біжить до «Фінішу», торкається рукою позначки, біжить назад до "Старту", і знову стосується позначки старту. Потім учень продовжує біг до "Фініша". На кінцевому етапі дистанції позначки «Фініш» учень не торкається. Учень повинен перетнути лінію фінішу на максимальну швидкість. Час на секундомірі фіксується на момент перетину лінії фінішу.

3. Визначення рівня гнучкості: нахил вперед із положення, стоячи із прямими ногами. Процес проведення: Учень встає на лаву, ноги не згинаються в колінах, ступні знаходяться паралельно один одному на відстані 10-15 см. Завдання випробуваного - виконати 2 попередніх нахилу. На нахилі фіксується результат. Учні роблять по 2 спроби кожен. Зараховується найкращий результат.

4. Визначення швидкісних здібностей: біг 30 метрів (сек.). Процес проведення: Відзначають лінію старту та на 30 метровій відстані також відзначають лінію фінішу. Результат вимірюється секундоміром з точністю 0,01. Біг здійснюється з високого старту. Учні роблять дві спроби кожен. Зараховується найкращий час за підсумками двох забігів. Дистанцію учні долають по 2 людини.

5. Визначення швидкісно-силових здібностей: стрибок у довжину з місця. Процес проведення: Тест проводиться у спортивному залі на спеціально підготовленій розмітці. Початкове положення тестованого - стійка ноги нарізно. Заступати за лінію старту заборонено. Стрибок у довжину виконується поштовхом двох ніг із помахом рук. Завдання учня – приземлитися якнайдалі. Результат вимірюється по задній точці приземлення з точністю до одного сантиметра. Учні роблять по 2 спроби кожен. Зараховується найкращий результат.

6. Визначення рівня витривалості: 6-хвилинний біг. Процес проведення: Цей тест проводиться на стадіоні біля. Для проведення тесту заздалегідь робиться розмітка по 100-метровим відрізкам замкнута дистанція.

Завдання учня – подолати максимально можливу відстань за 6 хвилин безперервного бігу.

Педагогічний експеримент. «Виявлення впливу волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів». Цей експеримент є формуючим. Ідея експерименту: Займатися з дітьми експериментальної групи додатковими заняттями з волейболу з метою підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Умови проведення експерименту:

Місце проведення експерименту: Хмельницький національний університет.

Час експерименту: жовтень 2023 – вересень- грудень. Кількість учасників експерименту: 20 учнів 6-7 класів. Методика експерименту: а) респонденти – 20 учнів 6-7 класу. В експерименті приймають участь хлопчики; б) використане обладнання – волейбольні м'ячі, сітки, конуси, скакалки, лавки. в) процедура – педагогічний експеримент проходив три етапи.

2.2. Організація дослідження

Дослідницька робота була організована на базі Хмельницького національного університету у період з вересня 2023 року до грудня 2023 року. Всього у педагогічному експерименті брали участь 20 учнів. У експериментальній та контрольній групі було по 10 юнаків 6-7 класів. Основні етапи дослідження: перший етап експерименту (з вересня 2023 року до грудня 2023 року) включав аналіз навчально-методичної та наукової літератури, навчально-програмної документації на тему дослідження, а також затверджувався апарат дослідження. На цьому етапі було проведено тестування та анкетування на визначення рівня здоров'я у 20 хлопчиків 13-14 років. На другому етапі проводився педагогічний експеримент з метою перевірки впливу додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів. Для проведення

педагогічного експерименту хлопчиків розділили на 2 групи (контрольну та експериментальну). Навчальні заняття фізичною культурою в обох груп були однакові. Хлопчики займалися за традиційною програмою. Для учасників експериментальної групи додатково проводились спеціально розроблені навчально-тренувальні заняття з волейболу, спрямовані підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Додаткові заняття проводилися три рази на тиждень у понеділок, середам та п'ятницям. Тривалість тренувань становила 90 хвилин у спортивному залі Хмельницького національного університету. На третьому проводилося повторне тестування та анкетування для визначення динаміки показників рівня здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Потім був проведений порівняльний аналіз, представлений у таблицях та малюнках. Після чого формувалися висновки з дослідницької роботи, та оформлювалася кваліфікаційна робота.

Висновки до розділу 2

Визначено методи дослідження. Методи дослідження даної роботи: аналіз науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження; анкетування на ставлення до власного здоров'я; тестування рухових якостей; тестування рівня здоров'я; педагогічний експеримент; методи математичної обробки результатів.

Дослідницька робота була організована на базі Хмельницького національного університету у період з вересня 2023 року до грудня 2023 року. Всього у педагогічному експерименті брали участь 20 учнів. У експериментальній та контрольній групі було по 10 юнаків 6-7 класів. Основні етапи дослідження: перший етап експерименту (з вересня 2023 року до грудня 2023 року) включав аналіз навчально-методичної та наукової літератури, навчально-програмної документації на тему дослідження, а також затверджувався апарат дослідження. На цьому етапі було проведено

тестування та анкетування на визначення рівня здоров'я у 20 хлопчиків 13-14 років.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕНЬ

3.1. Обґрунтування додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу зі школярами 6-7 класів

Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні умінь та техніки є, звичайно, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень та займали близько 1,5-2 години часу. Пропускати тренування не рекомендується. Науковці зазначають: «Основна форма тренувальних занять для всіх учнів-спортсменів – індивідуальний або груповий навчально-тренувальний урок (заняття)» [26].

Структура занять з волейболу не відрізняється від будь-якого навчально-тренувального заняття. Вона визначається, в основному, зміною рівня працездатності спортсмена. На початку тренування рівень працездатності низький, але до основної частини заняття він поступово зростає. В основному заняття спортсмени показують досить високий рівень (підвищений). До кінця тренування рівень працездатності поступово знижується, тим самим повертаючи організм у стан спокою. Враховуючи вищесказане, прийнято виділяти такі основні частини навчально-тренувального процесу: розминка, основна та заключна частина. Тривалість такого заняття зазвичай складає 90 хвилин. Час розподіляється на занятті так: розминка (15-20 хвилин); основна частина (65-70 хвилин); заключна частина (5-7 хвилин).

На думку інших авторів: «Розминка – комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, які створюють умови для прояви максимальної працездатності» [27]. Волейбольна розминка передбачає 6-8 «розігрівуючих» вправ із повторенням по 10-15 разів. Розминка для новачків складається з загальнорозвивальних вправ. У розминку тренуваних хлопців можна додати спеціальні вправи. Насамперед необхідно розігріти ті м'язи, які менші всього

будуть задіяні цьому занятті. При розминці не варто забувати про принцип розігріву, починаючи від менших м'язових груп до великих. Головні завдання розминки: настрій на продуктивну роботу; поступове підвищення працездатності організму; збереження сил для основної частини навчально-тренувального заняття.

Основна частина відрізняється від розминки та націлена на виконання наступних завдань: розвиток волі та фізичних якостей спортсмена, підвищення всебічної та фізичної підготовленості у учнів за допомогою навчання техніки та тактики двосторонньої гри волейбол.

У навчально-методичній літературі зазначається, що «фізичні вправи в основній частині заняття розташовуються у певній послідовності:

- 1) вправи переважно на навчання техніці чи тактиці та вдосконалення в ній;
- 2) вправи, створені задля розвиток швидкості;
- 3) вправи, спрямовані на розвиток сили;
- 4) вправи, спрямовані на розвиток витривалості» [28].

Заключна частина заняття несе собою таке завдання, як зниження навантаження та приведення організму в стан норми. У заключній частині уроку рекомендується робота у спокійному темпі. Корисно робити вправи на розслаблення з рідкісним та глибоким диханням.

У навчально-методичній літературі зустрічаються такі вимоги до проведення навчально-тренувальних занять:

1. «Навчання та виховання у процесі занять слід здійснювати протягом всього тренування.
2. Слід уникати методичних шаблонів. Необхідність у різноманітності змісту та методики уроків обумовлена постійним ускладненням завдань, динамікою зрушень, що відбуваються в організмі та психіці учнів, що займаються, мінливістю зовнішніх умов.
3. Треба враховувати у навчально-тренувальній діяльності індивідуальні особливості учнів.

4. Вплив уроку має бути всебічним оздоровчим, освітнім та виховним.

5. Перед уроком слід ставити конкретні завдання, які можна вирішити саме на цьому занятті, оскільки досягнення загальної мети навчально-тренувального процесу можливе лише за умови успішного завершення кожного уроку та при послідовному збільшенні певних результатів кожного заняття» [29].

В даний час, варіантів для вибору в галузі спорту безліч. У нашій роботі представлено одне із оптимальних видів спорту – волейбол. Волейбол – це спортивна командна гра, головне завдання якої – це перекинути м'яч на бік майданчика суперника таким чином, щоб він приземлився і при цьому не був вчасно перехоплений гравцями команди суперника. Можливо тільки три торкання м'яча поспіль під час однієї атаки. Час проведення однієї волейбольної гри необмежено. Партія триває доти, доки одна з команд набере щонайменше 25 очок.

У заняттях волейболом, як і у будь-якому спорті, є як свої переваги, і недоліки. Можна виділити такі плюси волейболу: гарна фізична форма; вміння аналізувати тактику гри тощо. І, незважаючи на те, що волейболом можна починати займатися в будь-якому віці, ніж раніше хлопчик почне долучатися до цього спорту, тим краще. Під час гри у волейбол тренуються усі групи м'язів, мускулатура розвивається гармонійно. До того ж необов'язково мати атлетичну фізичну форму, володіти особливими навичками або мати гарну витривалість для занять волейболом. Такий спорт підійде як худим хлопчикам, так і тим, хто має зайву вагу. Міцне здоров'я. Волейбол позитивно впливає на серцево-судинну систему, дихальну систему, кровообіг. Завдяки регулярним тренуванням підвищується витривалість тіла, стає міцнішою імунна система. Постійне спостереження за м'ячем допомагає уникнути появи проблем із зором у майбутньому, оскільки час гри добре тренуються всі м'язи очей, а також розширюється поле зору (варто пам'ятати, що короткозорість на сьогоднішній день дуже поширена серед дітей). Стресостійкість. У вільний від навчання час дітям просто необхідна емоційна

розрядка. Під час занять волейболом дитина буде не лише фізично розвиватися, а й відпочиватиме разом із друзями. Гра виховає в учні морально-вольові якості, психологічну стійкість у стресових ситуаціях. В здоровому тілі здоровий дух! Розвиток комунікації. Якщо хлопчик має труднощі в спілкуванні з однолітками – волейбол допоможе йому впоратися з цією проблемою. Оскільки, насамперед, «волейбол – це командна гра, яка виховує почуття відповідальності перед колективом та вміння працювати у команді, довіряючи оточуючим людям» [30].

Тому, якщо дитина сором'язлива і некомунікабельна, психологи радять саме командні види спорту. Такі ігри здатні допомогти подолати комплекси, порозумітися з однолітками і розкріпачитися. Адже ніщо так не об'єднує як азарт гри та радість перемозі. Розвиток мислення. Перемога у волейболі залежить не від тієї команди, в якій гравці сильніше вдарять по м'ячу, як це може здатися спочатку. Насамперед, важливо визначити сильні та слабкі сторони суперників, і, виходячи з цього, розробити стратегію, яка приведе команду до перемоги. І це все залежить не тільки від тренера, а й від того, як гравці зможуть швидко оцінити ситуацію, розробити план і розподілити між собою роль. Розвиток концентрації та уваги. Якщо дитина непосидюча, повільно перемикає увагу, не може сконцентруватися на уроках. Волейбол чудовий варіант, ця гра не дає розслабитись ні на хвилину. Потрібно уважно стежити не лише за м'ячем, а ще й за суперниками, а також швидко реагувати на сигнали, які подає команда. Техніка гри у волейбол. Волейбольний майданчик повинен мати площу не менше 18x9 метрів. Для школярів різного віку висота сітки має такі значення: хлопчики 11-12 років – 2.20 м., хлопчики 13-14 років – 2.30 м.

Що потрібно знати учням про волейбол:

1. Склад кожної з команд не має перевищувати 14 осіб. У час гри на майданчику одночасно лише 6 гравців.
2. Ціль команди – це перекинути м'яч на бік майданчика суперника так, щоб він приземлився і при цьому не був вчасно перехоплений суперниками,

тобто домогтися помилки з боку команди суперника. Команда, яка забила гол, отримує одне очко.

3. На початку гри жеребкування визначає, кому дістанеться м'яч, то є право першої атаки, а комусь поле.

4. Гра для новачків складається із трьох партій. Виграє команда, що перемогла у двох із них. За олімпійською системою матч грають до трьох повних перемог.

5. На подачу дається лише 8 секунд після сувої судді. Якщо гравець подав м'яч раніше свистка, то він передається протилежній команді.

6. На момент свистка кожен гравець повинен перебувати у своїй зоні. Не можна заступати за межі поля та середню лінію. Якщо таку помилку було допущено, то суперник отримує одне очко.

7. Перехід здійснюється за годинниковою стрілкою, але тільки після того, як команда заробляє очко.

8. Торкання сітки заборонено.

9. Не можна ловити м'яч та утримувати його в руках. М'яч переміщається лише з допомогою перебивання.

10. На атаку або перекидання м'яча у команди є лише 3 передачі.

11. Одного гравця не можна торкатися м'яча двічі. Виняток є торкання м'яча після блоку.

12. Кожна з команд може взяти 2 тайм-аути для перерви на відпочинок та обговорення тактики, а також здійснити 6 прямих заміні.

13. Важливо не забувати про спортивну поведінку на майданчику. За агресивну та некультурну поведінку гравця можуть дискваліфікувати.

14. Після кожної партії дається 3-хвилинна перерва на перехід і розміщення.

Амплуа гравців. Будь-який гравець у волейбольній команді здатний виконати подачу, здійснити прийом м'яча, зробити пас або відпрацювати захист або на блоці, але щоб збільшити шанси на перемогу у грі гравці у

залежно від розміщення на майданчику (Рис. 1) поділяють певні функції між собою та відточують свою майстерність залежно від амплуа.

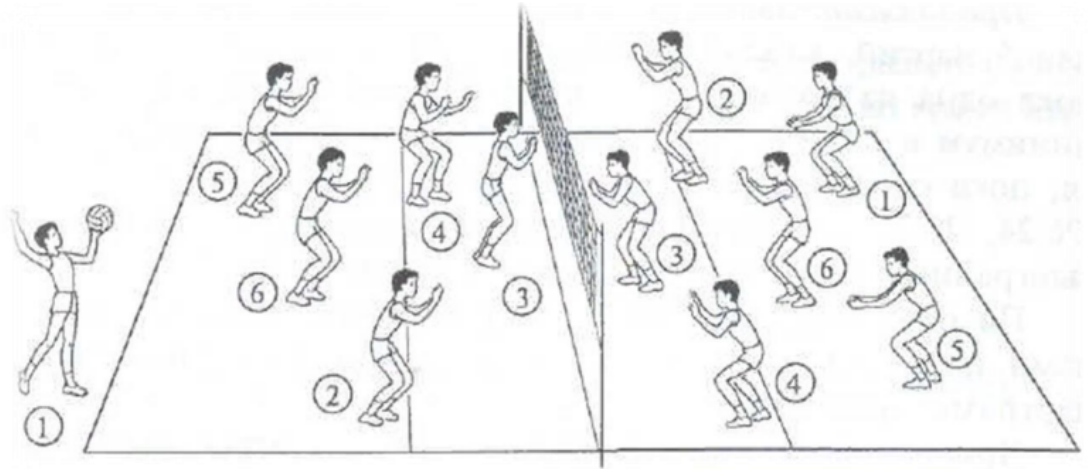


Рисунок 1 – Розміщення гравців на полі.

Таким чином, ігрове амплуа - це деякий «умовний» поділ функцій або ролей між гравцями волейбольної команди з метою підвищення якості гри команди загалом. Слово «амплуа» у перекладі з французької так і перекладається – роль, призначення. У команді виділяють такі амплуа: зв'язувальний; ліберо; центральний блокуючий; діагональний; догравач.

Зв'язувальний. Роль у команді: основна - виконати ідеальний (зручний) пас гравцю, який здійснює напад; додаткова -робота на блоці.

Місце у розстановці: часто грає у зоні 3, іноді у зоні 2.**Завдання гравців команди:** здійснити прийом м'яча після подачі суперника та довести його до сполучного, щоб йому було зручно виконати передачу. **Особливості:** дуже відповідальна ланка у команді, майже не бере участі у нападі.

Ліберо. Роль у команді: основна – прийом та ідеальне доведення до зв'язувального; додаткова – гра у захисті та на підстрахування, після прийому м'яча здійснює пас замість нього. **Місце в розстановці:** часто грає у зоні 6, а також у зонах 1 та 5. **Завдання гравців команди:** допомога у прийомі та у

захисті. Особливості: гра тільки на задній лінії, не бере участі в нападі та блоці, що не здійснює подачу, має форму відмінну від команди.

Центральний блокуючий. Роль у команді: основна – блок та атака першим темпом; додаткова силова подача. Місце в розстановці: часто грає в зоні між 3 та 4 (біля зв'язувального), а також у зоні 1 при подачі.

Завдання гравців команди: допомога у блокуванні, швидка та точна передача для нападу. Особливості: найвищий гравець у команді, не бере участі у прийомі, змінюється з ліберо на задній лінії після подачі.

Діагональний. Роль у команді: основна – атака з 4 зони, блок; додаткова – атака із задньої лінії (як правило з 1 зони), коли зв'язувальний знаходиться на першій лінії. Місце в розстановці: часто грає в зоні між 3 та 4 (біля зв'язувального), а також у зоні 1 при подачі. Завдання гравців команди: точна передача для нападу, допомога на блоці. Особливості: високий гравець у команді, майже не бере участі у прийомі, володіє потужним високим стрибком, гра по діагоналі зі сполучною. Догравач. Роль у команді: основна - напад, гра в пайп, блокування, подання; додаткова – допомога ліберо у прийомі та захисті. Місце в розстановці: часто грає в зоні 4, а також у зонах 1, 5 при прийомі.

Завдання гравців команди: точна передача для нападу, допомога на блоці та прийомі. Особливості: універсальний гравець у команді, два догравачі в розміщення.

Як видно, такий поділ гри в команді дозволяє кожному окремому гравцю в команді на тренуваннях підвищувати майстерність виконання лише певних елементів, що загалом підвищує якість ігри всієї команди в цілому.

Амплуа гравця в команді в основному залежить від двох факторів: фізичних даних (зріст, вага, стрибучість) та технічних навичок (подача, прийом, передача, блок, напад). І вже завдання тренера з урахуванням цих факторів визначити кожному гравцеві роль у команді. Окремо хотілося б наголосити, що амплуа гравців остаточно формується вже після 16-17 років,

коли гравець виріс фізично та вирішальним практично залишається лише технічна навичка.

Правильна стійка у волейболі: ноги трохи ширші за плечі, паралельно один одному, пригнуті в колінах. Руки паралельно одна одній і пригнуті у ліктях. Руки завжди тримаємо перед собою: щоб швидко прийняти м'яч зверху чи знизу. Корпус трохи нахилений уперед. Упор завжди на носках і вага тіла трохи переміщений вперед. Гравець, що стоїть у 5-й зоні, завжди повинен виставити ліву ногу трохи уперед. Так, щоб спрямовувати м'яч до центру. Гравець у 1-й зоні повинен виставити праву ногу вперед - відображаючи дзеркально дії гравця в п'ятій. Переміщення відбувається приставним чи перехресним кроком ялинкою.

Стойка для блоків. Як тільки пасуючий противника торкнувся м'яча, блокуючий вже готується зайняти потрібну позицію для блоку. Переміщення відбувається приставним чи перехресним кроком приблизно за метр від сітки. Руки зігнуті у ліктях, пальці розведені. Блокуючий ніби окреслює свою територію руками, розставивши їх трохи ширше за плечі. Це важливо, оскільки, якщо блокуючому допомагатиме 2-й або 4-й номер, він відчуватиме територію стрибка, тоді гравці не завадять один одному. Серед елементів гри можна виділити: подача м'яча. Здійснюється гравцем першої зони через лицьову лінію. Прийом м'яча. Може здійснюватись будь-якими гравцями зверху (кистями рук) або знизу (передпліччям рук). Допускає гра будь-якими частинами тіла. Передача - здійснення пасу гравцеві для нападника, як правило здійснюється верхньою передачею (кистями рук). Атакуючий удар. Здійснення різкого удару однією рукою у стрибку з попереднього розбігу. Блок. Перекриття зони атаки нападаючому супернику – витягування рук над сіткою у стрибку одним, двома чи трьома гравцями. Вправи для тренування: для цікавої гри кожен гравець має освоїти базові навички та відпрацювати їх до автоматизму. Розглянемо кілька простих вправ на техніку передачі м'яча. Виконувати їх краще у спортивному залі, а не у домашніх умовах.

1. Передача м'яча над собою.

2. Передача м'яча над собою після відскоку.
3. Передача м'яча над собою з пересуванням на майданчику.
4. Передача м'яча у стіну.
5. Передача м'яча у стіну з поступовим переміщенням приставним кроків ліворуч чи праворуч.
6. Чергування передачі м'яча у стіну та над собою.
7. Передача м'яча з положення сидячи на підлозі.
8. Передача м'яча у стіну після відскоку від підлоги.
9. Передача м'яча у стіну в кутку з чергуванням то однієї, то іншої сторони.
10. Передача м'яча у стіну лише на рівні грудей.
11. Розташуватися під сіткою, здійснити передачу та, пробігши під сіткою взяти м'яч на іншій половині поля.
12. Тренування в парі: один гравець кидає м'яч своєму партнеру з різними траєкторіями, завдання другого гравця – відбити м'яч із будь-якої траєкторії, використовуючи верхню, нижню подачу та стрибок під м'яч.
13. Виконати передачу один одному в стрибку.
14. Партнери виконують передачі, поперемінно, то збільшуючи відстань один від одного на 10-12 метрів, то скорочуючи дистанцію до 1,5-2 метрів.
15. Один із партнерів виконує кидок м'яча таким чином, щоб він наполовину не долетів до іншого гравця, тому необхідно підбігти до зони падіння м'яча і здійснити удар, після чого швидко повернутися на свою вихідну позицію.

У ході проведення додаткових навчально-тренувальних занять використовувалися всі перераховані вище теоретичні знання, а також вправи на вивчення та відпрацювання техніки гри у волейбол.

3.2. Визначення ефективності впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я учнів 6-7 класів

Ігрова діяльність є однією з провідних у школярів. "Гра - постійний супутник людини протягом усього її життя" [31]. Людей, які грають у волейбол, можна зустріти всюди: у спортивному залі, на пляжі, у школі чи у дворі. Для дорослих це альтернатива звичайному фітнесу, для дітей – весела гра з простими правилами. Але ж волейбол - це не тільки розвага, але і дуже корисний для дитини вид спорту. Волейбол добре позначається на здоров'ї. Різноманітність рухів у цьому виді спорту навантажує практично всі групи м'язів, також волейбол зміцнює дитячий імунітет та серцево-судинну систему, що покращує окомір і поставу, формує позитивні якості, які обов'язково стануть у нагоді дитині в житті: працьовитість, відповідальність, прагнення до перемоги, дисциплінованість та сміливість. Часті виїзні змагання та збори дозволяють побачити інші міста та країни. Волейбол вчить працювати в команді та допомагає налагодити контакт з однолітками. Останнє особливо важливо для дітей, які у звичайній житті мають проблеми з соціалізацією. Група ж однодумців допоможе дитині стати більш товариською та впевненою в собі. Не потребує великих фінансових витрат. Волейбол відноситься до доступних видів спорту, а для тренувань поза секцією дитині знадобиться лише сітка, м'яч та товариші по команді.

Крім того, у волейболі відсутнє дороге екіпірування, на яке зазвичай та припадають основні витрати батьків спортсменів. Вчить правильно падати, а це вміння дуже знадобиться не тільки під час рухливих ігор у дворі чи прогулянки по ожеледиці, але й у багатьох інших ситуаціях. Ризик отримати травму нижче, ніж у контактних видах спорту. Як і будь-який вид спорту, волейбол має свої недоліки, але виявляються вони лише в основному на професійному рівні та пов'язані зі здоров'ям дитини. Йдеться, перш за все, про велике навантаження на хребет, яке при інтенсивних регулярних заняттях може спровокувати у юного спортсмена захворювання, травми та

болі в спині. Вирішується ця проблема дотриманням кількох простих правил: спати на напівжорсткому або жорсткому матраці, добре розминатися, регулярно робити вправи для розслаблення хребта і хоча б іноді ходити в басейн або на масаж.

Також грати у волейбол не рекомендується дітям, які страждають плоскостопістю, частими бронхітами, гастритом та проблемами із шлунково-кишковим трактом. Вважається, що специфіка навантажень може лише посилити ці хвороби.

В цілому, дана гра дає всі передумови для повного фізичного, душевного та соціального благополуччя дитини. На думку авторів вважається, що «волейбол сприяє зміцненню хребта, м'язів тулуба, завдяки навантаженням на м'язи ніг та акробатичним елементам, включеним у гру. Варто зазначити, що в час подачі, прийому та перебування м'яча активно розвивається і верхній плечовий пояс. Все це говорить про те, що ця гра комплексно впливає на всі функції та системи організму дитини» [32,33].

Для підтвердження ефективності впливу тренувань з волейболу на рівень здоров'я школярів було проведено анкетування. Учням пропонувалася та сама анкета до і відповідно після експерименту. Отримані результати дослідження представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1 - Рівень ставлення до здоров'я учнів 6-7 класів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕК) групи в балах за результатами анкетування.

Група	Кількість учасників	Вересень 2023			Грудень 2023		
		<i>M</i>	<i>σ</i>	рівень	<i>M</i>	<i>σ</i>	рівень
КГ	10	63	9,49	середній	76	6,58	Вище середнього
ЕК	10	64,5	7,25	середній	89	3,94	Високий
		0,4			5,36		
		P>0,05			P<0,01		

За результатами повторного анкетування у контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров'я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до здоров'я до високого.

Порівняння показників рівня здоров'я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи після проведення експерименту показало достовірну різницю ($P < 0,01$). Результати оцінки стану свого здоров'я на даний момент, представлені на рисунку 1.

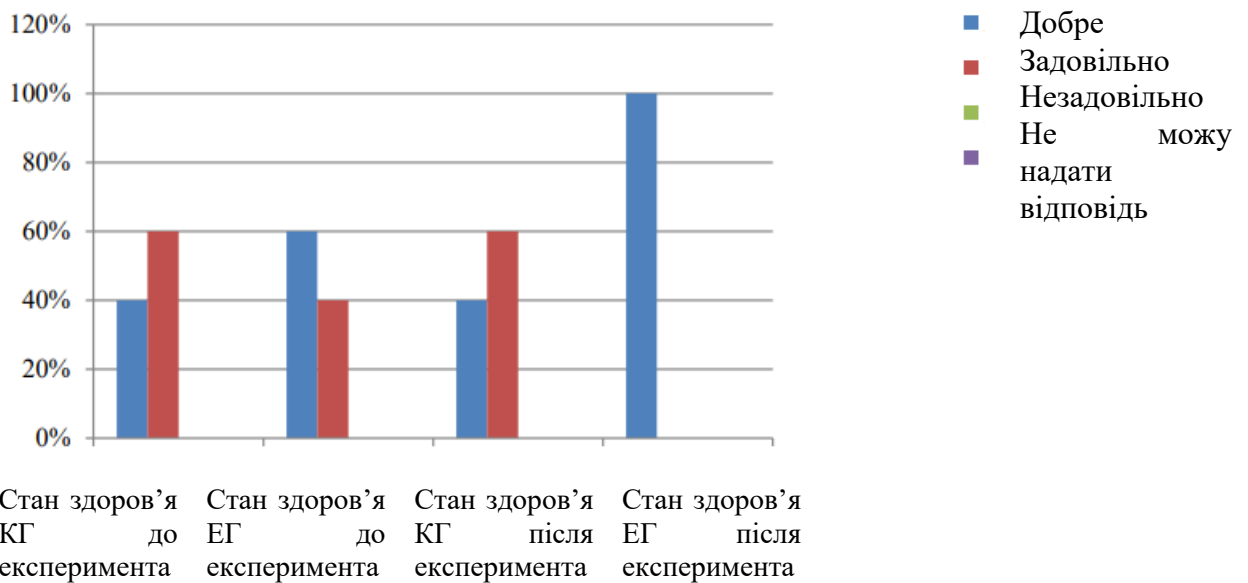


Рисунок 1 - Стан здоров'я учнів на даний момент

Дані на малюнку показують, що стан здоров'я учнів експериментальної групи після проведення експерименту покращилося на 40%, а контрольній групі залишилося колишньому рівні. На запитання «Чи займаєтесь ви фізичною культурою та спортом?» учні дали наступні відповіді (Рис. 2)

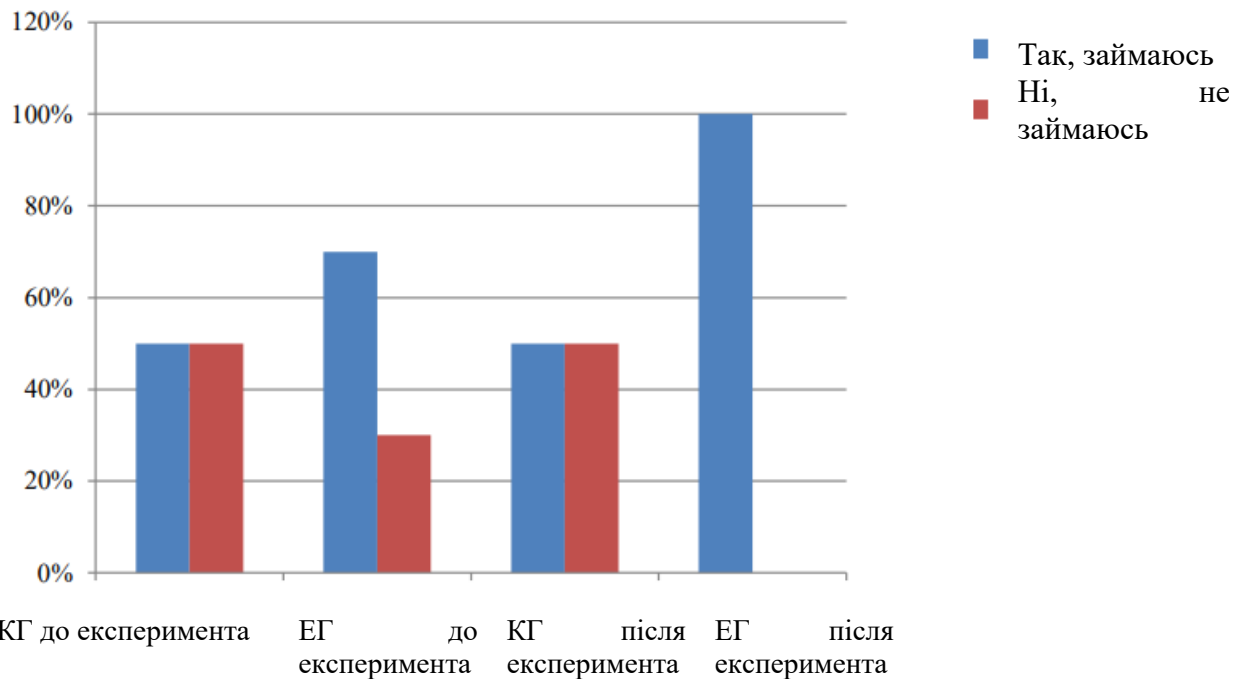


Рисунок 2 - Кількість дітей, які займаються спортом

У ході експерименту відсоток дітей, які займаються спортом у контрольній групі залишився на колишньому рівні, а експериментальній групі виріс до 100% хлопців, які постійно займаються спортом. Також в ході анкетування було з'ясовано, скільки годин щодня витрачають діти на прогулянці. Отримані дані висвітлено на Рисунок 3.

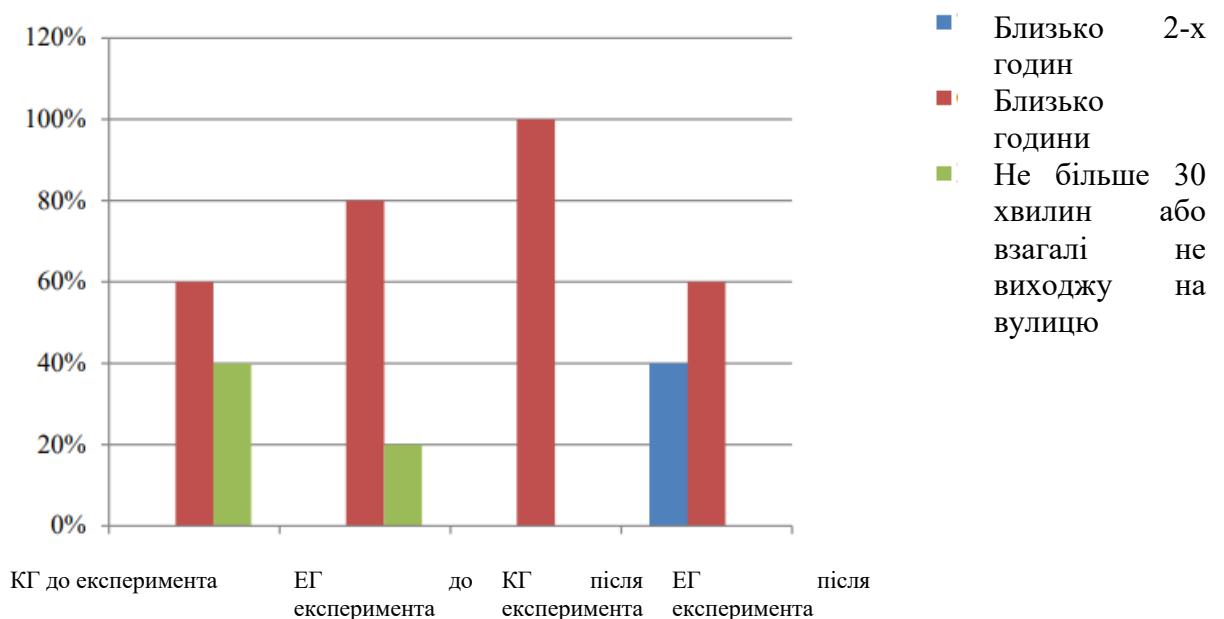


Рисунок 3- Середній час щоденних прогулянок учнів

До початку експерименту деякі учні гуляли близько півгодини день або зовсім нехтували прогулянками: КГ – 40%, ЕГ – 20%. Після експерименту ситуація в обох групах покращала. У контрольній групі всі діти щодня гуляють близько години, а в експериментальній 60%. 40% учнів експериментальної групи почали гуляти по 2 години та більше. На момент початку експерименту робили зарядку 60% дітей контрольної групи та 70% експериментальної. Наприкінці експерименту 100% дітей обох груп почали робити зарядку вранці. Абсолютно всі діти, які беруть участь у експерименті, регулярно харчуються в їдальні. Проблем із харчуванням дітей не було. Також у школі не виявлені діти, які вживають тютюнові та спиртні вироби, а також наркотичні речовини. Також було розглянуто час, коли діти лягають спати (Рис. 4).

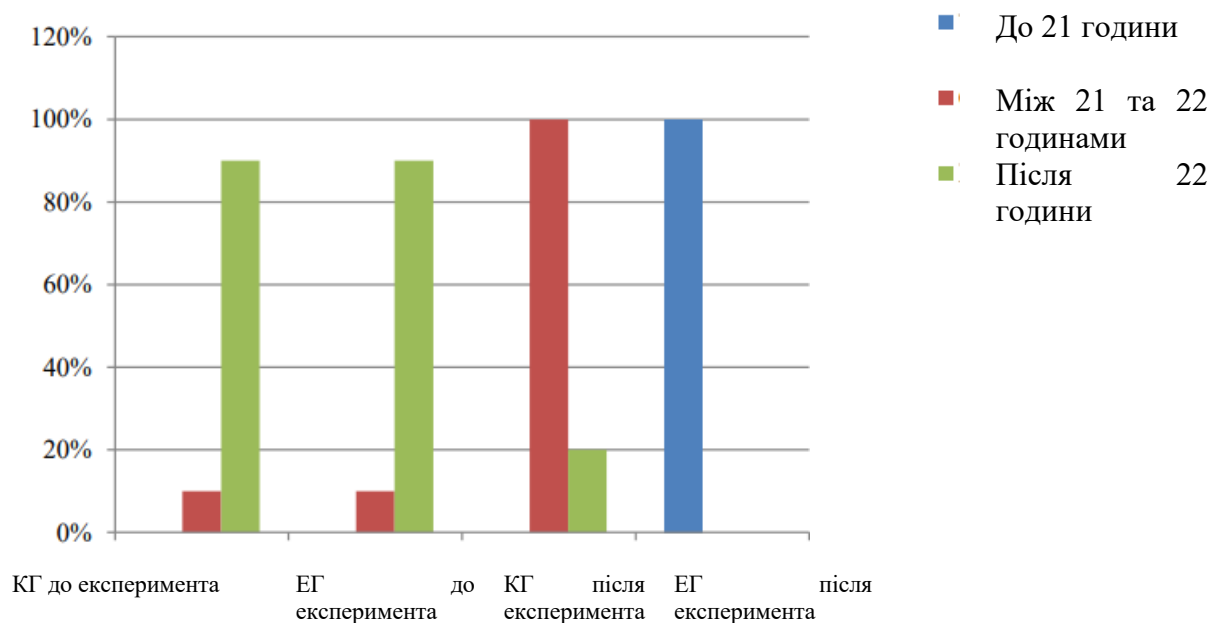


Рисунок 4 - Час засипання учнів 6-7 класів

Результати експерименту свідчать, що абсолютна більшість учнів стало засипати до 10 години вечора (КГ – 100%). У зв'язку з фізичними навантаженнями експериментальна група також стала кращою засипати. 100% учнів лягають спати не пізніше за 21.00. Було виявлено, що найчастіше проведення дітей – це заняття у спортивній секції, зустрічі з друзями та ігри в комп'ютер. Після експерименту 40% дітей перестали проводити багато часу

за комп'ютером та телевізором. Цей експеримент припускав як анкетування, а й експрес-оцінку рівня здоров'я за В. Беловим. В експерименті прийняли участь 20 хлопчиків із 6 та 7 класу. Для здійснення даного експерименту було взято контрольну та експериментальну групи. На початковому етапі оцінювався рівень здоров'я дітей кожної з груп. Для цього було розглянуто середні значення для хлопчиків 6-7 класів. Нормою для даного шкільного віку є ЧСС у стані спокою в межах 70-75 ударів за хвилину. Артеріальний тиск учнів має бути наступним: систолічне в межах від 110 до 120 та діастолічний 70-80 мм.рт.ст.. ЖЕЛ (мл/масу тіла, кг) при показнику є низьким, при 51-60 середнім і відповідно високим. Нормальний ростово-ваговий індекс хлопчиків 6-7 класів коливається в межах 96-106. Для того, щоб продемонструвати високий рівень бігу на 2000 метрів, учень має подолати дистанцію за 9 хвилин. Для середнього рівня необхідно вкластися в 9 хвилин 45 секунд. Для показника низького рівня достатньо пробігти дистанцію за 10,5 хвилини. Високий рівень підтягування для цього віку 8-10 повторень. Середній рівень становить 5-7 підтягувань. Для низького рівня потрібно лише від 1 до 4 підтягувань. Стрибки в довжину оцінюються так: 180-205 см – високий рівень, 170-179 см - середній та 150-169 см відповідно. Далі обидві групи здавали вищеперелічені тести визначення експрес оцінки рівня здоров'я. Потім контрольна група продовжувала займатися фізичною культурою лише на обов'язкових заняттях у школі, а експериментальна група, крім обов'язкових уроків, відвідувала також секцію з волейболу.

На момент початку експерименту різницю між контрольною та експериментальною групами було недостовірним. Порівняння показників рівня здоров'я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за показником підтягування на перекладині. Достовірна відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках:

- ЧСС у спокої;
- АТ у спокої;
- ростово-ваговий індекс;

- ЖЕЛ;
- біг 2000м;
- стрибки у довжину з місця.

Рівень здоров'я учнів, які не займаються додатковими заняттями з волейболу, оцінюється, як «середній» і визначається навколо 3,31 умовних балів. Рівень здоров'я учнів, які займаються волейболом, до експерименту визначався як «середній» та підвищився на 0,66 умовних балів. Було виявлено різницю в показниках контрольної та експериментальної групи, що мають ступінь достовірності ($P < 0,05$) Що підтверджує вплив додаткових занять з волейболу на дитячий організм.

3.3 Визначення ефективності впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень фізичної підготовленості 6-7 класів

Волейбол для дітей є оптимальним спортом: відсутність прямого контакту із суперниками знижує ризик травм, а грати у м'яч люблять і хлопчики, і дівчатка. Крім того, займатися волейболом можна при будь-яких фізичних даних. Як зрозуміти, чи підходить волейбол учневі і учень волейболу? Оскільки це командний вид спорту, дитина має бути товариською та готовим багато часу проводити з іншими дітьми. На аматорському рівні у волейбол може грати будь-яка дитина.

Волейбол буде корисним дітям з порушеною поставою, зайвою вагою чи слабким імунітетом. Передбачити заздалегідь талант дитини до волейболу практично неможливо, зате розвинути реакцію, силу удару та стрибучість допоможуть регулярні тренування. Саме тому найголовніше, щоб дитині подобалося займатися. Для визначення ефективності додаткових тренувань з волейболу для хлопчиків 6-7 класів було проведено контрольні випробування до і після педагогічного експерименту.

Оцінка фізичної підготовленості в даному експерименті почалася з підтягування на перекладині. Цей тест визначає силові здібності школярів. На момент початку експерименту обидві групи мали високий показник сили м'язів верхніх кінцівок. Склади обох груп схожі. Отримані на виході дані, показують достовірну різницю показників контрольної та експериментальної групи при і. Результати говорять про позитивний вплив гри волейбол на силові здібності учнів. Наступним показником, що розглядається в роботі, були координаційні якості учнів. Дані човникового бігу на початок експерименту дозволяють визначити рівень координаційних здібностей як «середній» у контрольної та експериментальної групи відповідно. Після проведення експерименту середній показник контрольної групи збільшився на 0,2. Ця відмінність є достовірним, але недостатнім для переходу на «високий» рівень розвитку координаційних здібностей. Результати експериментальної групи після педагогічного експерименту перенесли учнів у розряд високого рівня. Також дані говорять про достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групою.

У педагогічному експерименті також оцінювалася і гнучкість школярів. Середній результат тесту на гнучкість, який проводився до експерименту, контрольна група показує «середній» рівень. Після експерименту показник гнучкості контрольної групи став рівний, але рівень розвитку гнучкості залишився середнім. Експериментальна група наприкінці експерименту підвищила свій рівень гнучкості до «високого» та збільшила свій середній показник на 4,8 сантиметрів. Порівнюючи показники контрольної та експериментальної групи після педагогічного експерименту можна сказати про їх достовірному. Отже, додаткові навчально-тренувальні заняття волейболом сприяють розвитку гнучкості хлопчиків 6-7 класів.

Далі вимірювався рівень швидкісних можливостей учнів. На початку експерименту обидві групи мали «середній» рівень швидкісних здібностей. На момент закінчення експерименту контрольна група покращила свій середній результат на 0,26 секунди. Цей результат оцінює «середній» рівень

швидкісних здібностей учасників контрольної групи. За підсумками складання повторного тесту експериментальна група показала середній результат діапазоні від 4,32 до 4,82 секунд. Цей факт дозволив визначити рівень швидкісних здібностей експериментальної групи після експерименту як "високий". Також можна говорити про достовірну відмінність груп після експерименту.

Наступний тест визначав швидкісно-силові здібності хлопчиків 6-7 класів. На момент початку експерименту учні обох груп показали «високий» рівень розвитку цієї навички, оскільки середній показник контрольної групи дорівнював 220,3 сантиметрів, а експериментальної групи 221,5. Після експерименту обидві групи лише покращили свої показники: контрольна група на 6,3 сантиметри, експериментальна на 11,2 сантиметри. Достовірна відмінність груп після експерименту визначається показником.

Рівень витривалості вимірювався за допомогою 6-хвилинного бігу. Учні обох груп продемонстрували «середній» рівень витривалості до та після експерименту відповідно. Після експерименту середні показники груп стали рівні у контрольної та метрів у експериментальної. Достовірність відмінності контрольної та експериментальної групи визначається як .

Волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість та гнучкість. Заняття волейболом розвивають у дітей та дорослих такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації. Крім цього, ця гра навчає необхідним руховим навичкам, виховує морально-вольові якості, сприяє правильному фізичному та психологічному розвитку дитини.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за такими показниками: підтягування на високій перекладині; човниковий біг 3x10м; нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами; біг 30м. Достовірна відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

Висновки до розділу 3

Обґрунтовано додаткові навчально-тренувальні заняття волейбол зі школярами 6-7 класів. Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні своїх умінь та техніки є, звичайно, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень та займали близько 1,5-2 годин часу. Пропускати тренування не рекомендується. Тривалість навчально-тренувального заняття зазвичай складає 90 хвилин. Час розподіляється на занятті так: розминка (15-20 хвилин); основна частина (65-70 хвилин); заключна частина (5-7 хвилин).

Під час гри у волейбол тренуються усі групи м'язів мускулатура розвивається гармонійно. До того ж необов'язково мати атлетичну фізичну форму, володіти особливими навичками або мати гарну витривалість для занять волейболом. Завдяки регулярним тренуванням підвищується витривалість тіла, стає міцнішою імунна система. Постійне спостереження за м'ячем допомагає уникнути появи проблем із зором у майбутньому, оскільки час гри добре тренуються всі м'язи очей, а також розширюється поле зору (варто пам'ятати, що короткозорість на сьогоднішній день дуже поширена серед дітей). Стресостійкість. У вільний від навчання час дітям просто необхідна емоційна розрядка. Під час занять волейболом дитина буде не лише фізично розвиватися, а й відпочиватиме разом із друзями. Гра виховає в учнів морально-вольові якості, психологічностійкість у стресових ситуаціях. Розвиток комунікації. Якщо хлопчик має труднощі в спілкуванні з однолітками – волейбол допоможе йому впоратися з цією проблемою. Оскільки, насамперед, «волейбол – це командна гра, яка виховує почуття відповідальності перед колективом та вміння працювати у команді, довіряючи оточуючим людям» [37]. Тому, якщо дитина сором'язлива і некоммунікбельна, психологи радять саме командні види спорту.

Розвиток мислення. Перемога у волейболі залежить не від тієї команди в якій гравці сильніше вдарять по м'ячу, як це може здатися спочатку.

Насамперед, важливо визначити сильні та слабкі сторони суперників і, виходячи з цього, розробити стратегію, яка приведе команду до перемоги. І це все залежить не тільки від тренера, а й від того, як гравці зможуть швидко оцінити ситуацію, розробити план і розподілити між собою роль.

Розвиток концентрації та уваги. Якщо дитина непосидюча, повільно перемикає увагу, не може сконцентруватися на уроках волейбол чудовий варіант. Ця гра не дає розслабитись ні на хвилину. Потрібно уважно стежити не лише за м'ячем, а ще й за суперниками, а також швидко реагувати на сигнали, які подає команда.

Визначено ефективність впливу додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я учнів 6-7 класів.

За результатами повторного анкетування у контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров'я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до власного здоров'я до високого.

Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за такими показниками: підтягування на високій перекладині; човниковий біг 3x10м; нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами; біг 30м. Достовірну відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

Висновки

Сформулюємо основні висновки та отримані результати проведеного дослідження:

1. Визначено рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 до початку проведення педагогічного експерименту. Рівень здоров'я контрольної та експериментальної групи був оцінений за експрес оцінки В.Белова. Були отримані такі дані:

- контрольна група мала середній показник 3,21 бала, відповідно учні мали «середній» рівень здоров'я на початок експерименту;
- експериментальна група мала середній показник 3,27 бала, відповідно учні мали «середній» рівень здоров'я на початок експерименту.

Також було проведено анкетування на ставлення до власного здоров'ю дітей. За результатами повторного анкетування у контрольній групі 4 учні мають високий рівень ставлення до власного здоров'я та 6 дітей мають середній рівень. Усі учасники експериментальної групи підвищили рівень ставлення до здоров'я до високого. Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за такими показниками: підтягування на перекладині; човниковий біг 3x10м; нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами; біг 30м. Достовірну відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

2. Визначено структуру навчально-тренувальних занять волейбол. Найголовнішим у розвитку та вдосконаленні умінь та техніки є, звичайно, процес тренувань. Дуже важливо, щоб тренування проходили в режимі 3-4 рази на тиждень та займали близько 1,5-2 годин часу. Пропускати тренування не рекомендується. Враховуючи вищесказане, прийнято виділяти такі

основні частини навчально-тренувального процесу: розминка, основна та заключна частини.

Тривалість такого заняття зазвичай складає 90 хвилин. Час розподіляється на занятті так: розминка (15-20 хвилин); основна частина (65-70 хвилин); заключна частина (5-7 хвилин). Також були підібрані методи та форми проведення додаткових навчально-тренувальних занять з волейболу для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я учнів.

3. Дослідно-експериментальним шляхом виявлено рівень ефективності впливу додаткових занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості школярів 13-14 років. На момент початку експерименту різницю між контрольною та експериментальною групами було недостовірним. Порівняння показників рівня здоров'я учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за показником підтягування на перекладині. Достовірна відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках: ЧСС у спокої; АТ у спокої; ростово-ваговий індекс; ЖЕЛ; біг 2000м; стрибки у довжину з місця.

На кінець експерименту рівень здоров'я учнів став таким: контрольна група підвищила середній показник до 3,31 бала, відповідно, учні залишили «середній» рівень здоров'я. Експериментальна група підвищила середній показник до 3,93 бала, відповідно, учні отримали «високий» рівень здоров'я. Порівняння показників рівня фізичної підготовленості учнів 6-7-х класів контрольної та експериментальної групи показало достовірну відмінність ($P < 0,01$) за такими показниками: підтягування на високій перекладині; човниковий біг 3x10м; нахил вперед із положення, стоячи з прямими ногами; біг 30м. Достовірна відмінність на рівні $P < 0,05$ виявлено у показниках стрибки в довжину з місця та 6-хвилинний біг.

4. Визначено вплив додаткових навчально-тренувальних занять волейболом на рівень здоров'я та фізичної підготовленості учнів 6-7 класів.

Волейбол – це спортивна командна гра, головне завдання якої – це перекинути м'яч на бік майданчика суперника таким чином, щоб він

приземлився і при цьому не був вчасно перехоплений супротивниками, є помилки з боку команди суперника.

Можна виділити такі плюси даного спорту, про його вплив на характер людини та фізичний розвиток: вміння взаємодіяти у колективі; волейбол – колективний вид спорту; діти, стикаючись з командною роботою, вчаться швидко знаходити спільну мову з однолітками. Цей спорт дозволяє відчувати повноту радості перемоги, яка досягнута в єдиній боротьбі на майданчику, а також приймати розачарування поразки, поділяючи її з командою. Самостійність та відповідальність. Займаючись волейболом, людина вчиться брати він відповідальність у потрібний момент, долати труднощі, обмірковувати події. Формується вольовий характер. Розвиток інтелекту. На майданчику потрібно думати, недостатньо гарного фізичного розвитку, щоб бути успішним волейболістом. Вивчення волейбольної тактики та стратегії навчить дитину шукати оптимальне вирішення. Фізичний розвиток. М'язи волейболістів розвиваються гармонійно при грамотно побудованих тренуваннях. Фігура та тіло виглядають пропорційно.

Тренерська підтримка. Тренер для багатьох як другий батько в неформальній обстановці на тренуваннях отримують підтримку та пораду від свого наставника-тренера. Психологічний відпочинок. Приходячи на тренування, будь-яка людина, включаючись у гру, забуває про те, що його турбувало. Дружня обстановка під час занять допомагає розслабитися мозку. Саморозвиток. Якого високого рівня спортсмен не був, нема межі досконалості. Здорова конкуренція у команді стимулює не зупинятися на досягнутому.

Список використаних джерел

1. Базильчук О. В., Гнатчук Я. І. [та ін.] Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хм.: ХНУ, 2015. – 471 с. Посібник рекомендований МОН України для студентів вищих навчальних закладів (лист № 1/11-9313 від 17.06.2014).
2. Линець М.М., Гнатчук Я.І. [та ін.]; за заг.ред. М.М.Линця, Львів: ЛДУФК, 2017. – 304 с. Монографія «Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів» Д 50(рекомендовано до друку вченою радою ЛДУФК протокол №11 від 20.06.2017, ISBN 978-617-7336-15-9).
3. 4. Офіційні волейбольні правила : нове видання 2016-2018// В надзаг. Міжнародна федерація волейболу. – К., 2018. – 77 с.
4. Volleyball Individual Statistics // Official Site of the Sidney 2000 Olympic Games. – 2000. – 305 p. 13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К. : Олімпійська література, 1999. – 317 с.
5. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. – Вінниця: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 216 с.
6. Багас О.,Ковальчук Р. Особливості планування та управління процесом спортивного тренування волейбольної команди // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. 2016. №3, С.29-39.
7. Войтенко, С.Підвищення групової ефективності волейбольної команди на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2015. №4 (22). С.19-27.
8. Гамалій В., Шльонська О. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. №2. С. 3-8.

9. КовальовМ. Г.Інноваційні методи розвитку фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів на основі модельних характеристик // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2020. №1(332),С.167-176.
10. Ковальчук Р.О.Аналіз тактичних дій волейбольної команди //Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури і спорту. 2023. С.151-154.
11. КокаревБ., Кокарева С., Щербій С., Гурєєва А. & ЧерненкоО.Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі // Спортивні ігри. 2023.№1(27), С.4-17. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.01>
12. МозолевО.М. Тактична підготовка гравців волейбольної команди до змагань//Scientific Collection «InterConf». 2023.№140.С.695-700.
13. НоскоР. В. Діяльність тренера з волейболу у тренувальному та змагальному процесах // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. 2012. №102, ТОМ II, С.395-397.
14. Олійник М., Дорошенко Е. Моделювання техніко-тактичних дій кваліфікованих волейболістів у відповідності до зон майданчика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2017. №4. С.93-98.
15. Abreu A., Fernández-Echeverría C., González-Silva J., ClaverF., Conejero M., & MorenoM.P. Theuseoftimeoutsinvolleyball, depending on the team score. // Journal of Human Sport and Exercise.2017.№12(3),pp. 813-820. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.12.Proc3.05>
16. AkarcesmeC.,SahinM.,Varol, Y.K.,ColakogluF.F.Examining the Attacks After the 20th Scores in Volleyball According to Nationality and Positions// J. Educ. Learn. 2018. №7(6), pp. 184-190. DOI:10.5539/jel.v7n6p184
17. BloschynskyI., KovalchukR., BalendrA., AloshynaA., BahasO., MozolevO., ProntenkoK., TomkivI., BychukO.& ProntenkoV. Conceptual Basis of Organization of Volleyball Team Training//International Journal of Applied

- Exercise Physiology. 2019.No8(2),pp. 1-12.
<https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i2.430>.
18. Castro H. D. O., Praça G. M., Costa G. D. C. T., Pedrosa G. F. & Greco P. J. Visual behavior and the quality of decision-making on volleyball // Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.2016. No18,pp. 638-647. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n6p638>.
19. Cojocarua. M. & CojocaruaM. Analysis of the efficiency of the attack from the second line, at the level of men senior, in the volleyball game // Journal of Physical Education and Sport. 2019. No19(6),pp. 2106-2109. DOI:10.7752/jpes.2019.s6315
20. Drikos S., Barzouka K., Balasas D. G. & Sotiropoulos K. Effect of quality of opposition on game performance indicators in elite male volleyball // International Journal of Sports Science & Coaching.2022. No17(1),pp. 169-177.
21. Fellingham, G. W. Evaluating the performance of elite level volleyball players // Journal of Quantitative Analysis in Sports.2022. No18(1). pp.15-34. <https://doi.org/10.1515/jqas-2021-0056>.
22. Fernández-EcheverríaC., González-SilvaJ., Castro, I. T.,PerlaMorenoM. The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball// Frontiers in Psychology.2019. No10,pp. 2437-2446.
23. Gesbert V., Carrel J., Philippe R. A. & Hauw D. Elite volleyball coaches' experience using a statistical information system // International Journal of Performance Analysis in Sport. 2016. No16(2), pp.612-632. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868913>
24. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V.,KostyukevichV.Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles // Journal of Physical Educationand Sport. 2017. 17(1),pp.441 –446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066.
25. Junior, N. K. M. (2021). Match Analysis for Elaborate the Volleyball Training: a Review //Journal of Sports and Games.3(1).pp.1-7. DOI: <https://doi.org/10.22259/2642-8466.0301001>.

26. Khmara M., Mozolev O., Yashchuk I., Aliksieiev O., Kravchuk V., Dolynniy Yu., Tomkiv I., Binkovskyi O., Prontenko, V. Effectiveness of the Fitness Program «Way to a Healthy Life» // International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2021. No9(5),pp. 833 –840. DOI:10.13189/saj.2021.090501.

27. Kovalcuk R., Gnydiuk O., Melnykov A., Mozolev O., Rybak L., Melnikov V., Tomkiv I., Binkovskyi O., Hnydiuk O. Tactical Team Training as a Component of Achieving Sports Results//International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 2023. No11(2),pp.484 -497. DOI: 10.13189/saj.2023.110228.

28. Lombard G. & Cloes,M. Analysis of the relevance of the information content given to the players during volleyball timeouts with a 3D device.// International Journal of Performance Analysis in Sport.2021. No21(6), pp. 965-980. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1968650>.

29. MarcelinoR., Mesquita I.& Sampaio, J. Efficacy of the volleyball game actions related to the quality of opposition//The Open Sports Sciences Journal.2010. No3(1), pp. 34-35, DOI:10.2174/1875399X010030100034.

30. MozolevO., HalusO., BloschynskyiI., & KovalchukR. (2019). Human resources management of educational development in sphere of physical culture and sports in Ukraine: comparative analysis (1992-2016)//Journal of Physical Education and Sport.2019.No19(1), pp. 185-192. DOI:10.7752/jpes.2019.s1028

31. Rabaz F. C., Castuera R. J., Arias A. G., Domínguez A. M. & Arroyo M. P. M. Relationship between performance in game actions and the match result. A study in volleyball training stages. // Journal of Human Sport and Exercise.2013. No8(3), pp. 651-659. doi:10.4100/jhse.2013.8.Proc3.11

32. Rodríguez-RuizD., QuirogaM. E., MirallesJ. A., SarmientoS., De Saá Y. & García-MansoJ. M. Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball // Journal

of Quantitative Analysis in Sports. 2011. No7(1),pp.1-15.<https://doi.org/10.2202/1559-0410.1281>

33. Rui R., Hugo S., William F., Isabel M. & Juan F. (2014). Coach education in volleyball: a study in five countries//Journal of Physical Education & Sport. 2014. No14(4),pp.475-484.DOI:10.7752/jpes.2014.04072.

34. Szabo D. A., Neagu N., Voidazan S., Sopa I. S., Gliga, C. A. Analyzing the attack players in volleyball through statistical methods // Health, Sports & Rehabilitation Medicine. 2019. No20(4),pp.154-158.
<https://doi.org/10.26659/pm3.2019.20.4.154>

35. Zetou E., Kourtesis T., GiazitziK., & MichalopoulouM. Management and content analysis of timeout during volleyball games//International Journal of Performance Analysis in Sport.2008. No8(1),pp. 44-55

36. Dziubiński Z., Sport a agresja. Warszawa, Wydawnictwo AW Warszawa2007.s. 110-113

37. Jędrzejewski M., Młodzież a Subkultury. Warszawa2003, Wydawnictwo „Żak”.s. 4 -5

38. Kawula S., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 21 -23

39. Kawula S. (red.), Machel H., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 20-25

40. Kawula S. (red.), Wasilewska A., Podkultury młodzieżowe w środowiskach szkolnych i pozaszkolnych.Toruń1999, Wydawnictwo Adam Marszałek.s. 103-104

41. Kmicik-Baran K., Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne.Warszawa1999, Wydawnictwo naukowe PWN. s. 36-38.

42. Okoń W., Elementy dydaktyki Szkoły Wyższej.Warszawa1971, Państwowe Wydawnictwo Naukowe. s. 52 -56.