

УДК 796.325.077.5 – 053.6

ФІЗИЧНА І ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

*Дмитро Гедзюк, Інна Вовченко, Юлія Литвинчук, Леонід Левчук
Житомирський державний університет імені Івана Франка*

Анотації:

Актуальність теми дослідження. Волейбол є ефективним засобом фізичного виховання, а також засобом зміцнення здоров'я, відпочинку та спілкування з друзями. Аналіз літератури, яка висвітлює роботу фахівців галузі вказує на те, що спортивна гра у волейбол зазнала змін у правилах змагань; багато фахівців розглядають особливості тренувального процесу волейболістів. Широко використовується ця гра у процесі фізичного виховання школярів, студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я та підвищення рухової активності. Але залишається актуальним питання дослідження показників фізичної, технічної, тактичної підготовленості школярів та використання засобів фізичного виховання для їх удосконалення. **Мета дослідження** – виявити взаємозв'язок показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються у секціях з волейболу у закладах загальної середньої освіти сільської місцевості. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати роботи.** У результаті порівняльного аналізу між групами дітей, які відвідують секцію волейболу в Гімназії та в Ліцеї у сільській місцевості виявлено, що показники техніко-тактичної підготовленості волейболістів знаходяться на нижче середньому рівні. Показники технічної підготовленості виявили кращими у здобувачів Ліцею, а показники зіграності команди були кращими у волейболістів Гімназії. За результатами проведеного кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості з показниками техніко-тактичної підготовленості школярів, які відвідують секцію волейболу встановлено взаємозв'язок в Гімназії (r до 0,728) Ліцеї (r до 0,759).

Ключові слова:

секція, волейболісти, фізична підготовка, техніко-тактична підготовка.

Physical and Technical-Tactical Readiness of Schoolchildren at Volleyball Lessons in Rural Areas

The relevance of the research topic. Volleyball is an effective means of physical education, as well as a means of improving health, relaxation and communication with friends. The analysis of the literature that covers the work of industry specialists indicates that the sports game of volleyball has undergone changes in the rules of competition; many experts consider the features of the training process of volleyball players. This game is widely used in the process of physical education of schoolchildren, students as a means of improving health and increasing physical activity. But still relevant issue of research indicators of physical, technical, tactical preparedness of schoolchildren and the use of physical education to improve them. **Purpose and methods of the research.** The aim of the study is to identify the correlation between the indicators of physical and technical-tactical preparedness of schoolchildren involved in volleyball sections in secondary educational institutions in rural areas. **Methods of research:** analysis of literary sources, pedagogical observation, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Results of the work.** The comparative analysis between the groups of children attending the volleyball section in the Gymnasium and the Lyceum in rural areas revealed that the indicators of technical and tactical preparedness of volleyball players are at a below average level. The technical preparedness indicators were the best for the Lyceum applicants, and the team chemistry indicators were the best for the Gymnasium volleyball players. According to the results of the correlation analysis of indicators of physical preparedness with indicators of technical and tactical preparedness of schoolchildren attending the volleyball section the relationship in the gymnasium (r to 0,728) lyceum (r to 0,759) was established.

section, volleyball players, physical training, technical and tactical training.

Постановка проблеми. Волейбол є ефективним засобом фізичного виховання, спортивного тренування а також засобом зміцнення здоров'я, відпочинку та спілкування з друзями. Динамічна гра, яка розвиває фізичні та морально-вольові якості. Секційні заняття волейболом спрямовані на різнобічну фізичну підготовку, зміцнення здоров'я школярів та спонукають школярів до активних занять спортом. Особливої уваги потребують діти, які проживають у сільській місцевості і мають бажання займатися ігровими видами спорту, зокрема волейболом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літератури, яка висвітлює роботу фахівців галузі фізичної культури і спорту вказує на те, що спортивна гра у волейбол зазнала змін у правилах змагань; багато фахівців розглядають особливості тренувального процесу волейболістів різних вікових груп [1, 11, 13, 16], спортивної кваліфікації [2, 4]. Широко використовується ця гра у процесі фізичного виховання школярів [10, 14, 15], студентської молоді [5, 12] як засіб зміцнення здоров'я [9] та підвищення рухової активності. Волейбол один із модулів модельної навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [8], який залучає школярів до командної гри [7] та занять у секціях з видів спорту [3] а також спрямовує дітей до активної діяльності. Щоб

I. Науковий напрям

оволодіти техніко-тактичними прийомами гри школярам потрібно мати певний рівень розвитку фізичних здібностей. Фахівцями постійно ведуться пошуки щодо методичного забезпечення процесу фізичного виховання з волейболу [6]. Але залишається актуальним питання дослідження показників фізичної, технічної, тактичної підготовленості школярів та використання засобів фізичного виховання для їх удосконалення.

Мета дослідження – виявити взаємозв'язок показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються у секціях з волейболу у закладах загальної середньої освіти сільської місцевості.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях приймали участь школярі віком 11-13 років (n –28), які навчаються у закладах загальної середньої освіти сільської місцевості (Гімназія n –14 та Ліцей n –14).

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здійснювали серед вихованців шкільних секцій з волейболу закладів загальної середньої освіти сільської місцевості (Гімназії та Ліцею).

Проаналізувавши результати показників фізичної підготовленості волейболістів обох закладів освіти, можна сказати, що фізична підготовленість волейболістів даних закладів в цілому знаходиться на нижче середньому рівні, це видно за результатами тестів. Але спостерігається деяка розбіжність, наприклад вихованці Ліцею показали кращі результати виконавши такі нормативи: біг 30 м; човниковий біг 30 м (5x6), що вказує на кращі показники швидкісних якостей вихованців, натомість порівняно кращий результат показали учні Гімназії в результаті проведення таких нормативів: стрибок у довжину з місця; стрибок вгору поштовхом двох ніг; кидок набивного м'яча, це свідчить про кращий розвиток силових якостей та швидкісно-силових здібностей (рис. 1).

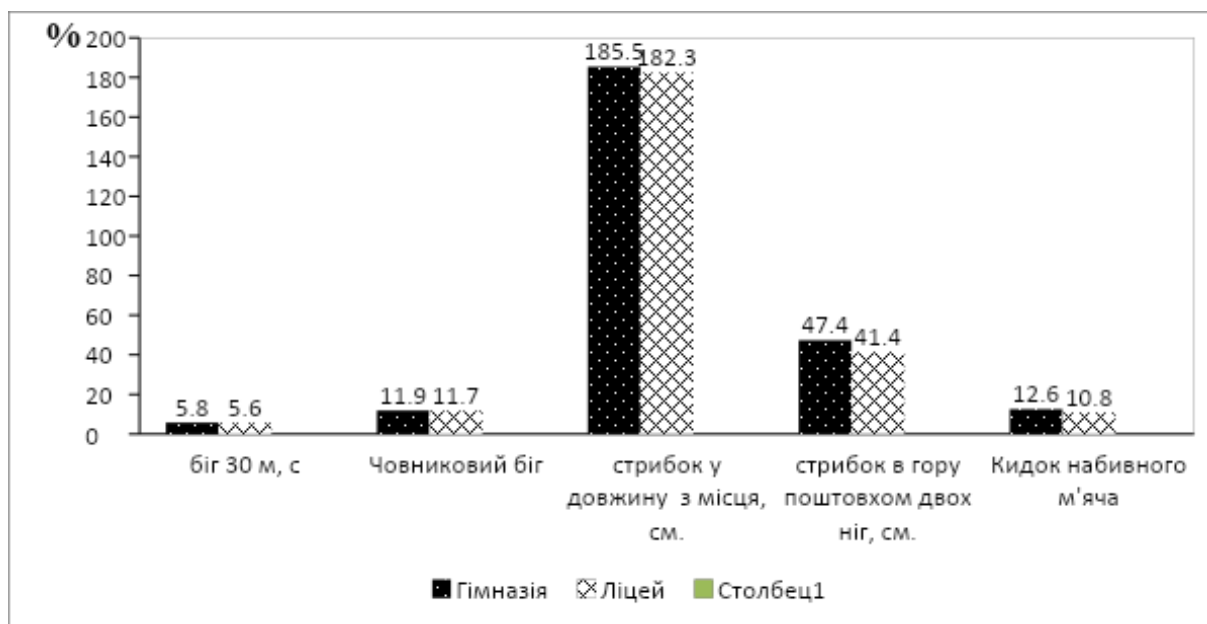


Рис. 1 Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості волейболістів Гімназії та Ліцею сільської місцевості

Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів закладів загальної середньої освіти сільської місцевості здійснювали між групами дітей, які відвідують секцію волейболу в Гімназії та в Ліцеї. Можна сказати, що показники техніко-

тактичної підготовленості волейболістів знаходиться на нижче середньому рівні. Показники технічної підготовленості виявили кращими у здобувачів Ліцею, а показники зіграності команди були кращими у волейболістів Гімназії (рис. 2).

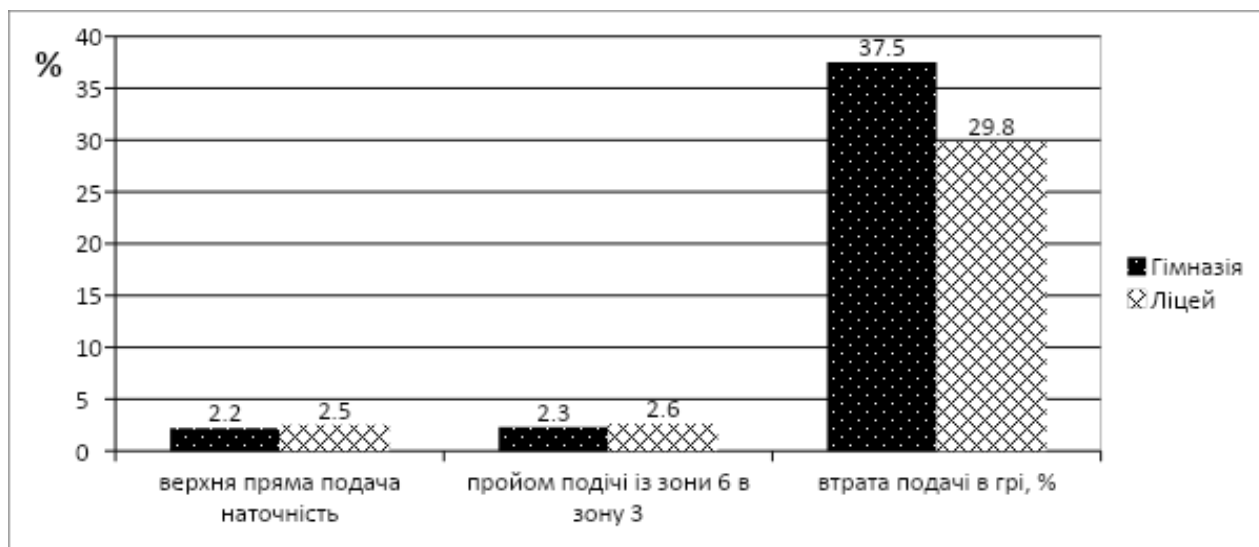


Рис. 2 Порівняльний аналіз показників техніко-тактичної підготовленості волейболістів Гімназії та Ліцею

Кореляційний зв'язок рівня фізичної підготовленості та тактико-технічної підготовленості волейболістів Гімназії представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Кореляційний взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з показниками техніко-тактичної підготовленості волейболістів Гімназії

Показники	Біг 30 м	Човниковий біг 30 м (5x6)	Стрибок у довжину з місця	Стрибок угору поштовхом двох ніг	Метання набивного м'яча
Верхня пряма подача	0,523	0,626	0,682	0,728	0,703
Прийом подачі із зони 6 в зону 3	0,481	0,414	0,297	0,325	0,293
Втрата подачі в грі, %	0,637	0,623	0,649	0,687	0,659

У результаті проведення кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості з показниками техніко-тактичної підготовленості школярів, які відвідують секцію волейболу в Гімназії встановлено значний взаємозв'язок показників: верхня пряма подача з тестом стрибок у довжину поштовхом двох ніг ($r = 0,728$); тест верхня пряма подача з тестом метання набивного м'яча ($r = 0,703$).

За результатами дослідження виявлено середній кореляційний зв'язок між показниками тесту біг 30 м з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,637); показники тесту човниковий біг 30 м (5x6) з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,626); стрибок у довжину з місця з показниками тактико-технічної підготовленості (r до 0,682).

Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовки і показниками техніко-тактичної підготовки волейболістів Ліцею (табл. 2) виявлено значний взаємозв'язок між

показниками тесту кидок набивного м'яча і показниками тесту верхня пряма подача ($r = 0,759$). Встановлено середній кореляційний зв'язок між показниками тестів: біг 30 м з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,545), човниковий біг 30 м (5х6) з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,506), стрибок у довжину з місця з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,541), Стрибок вгору поштовхом двох ніг з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,626).

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок фізичної підготовленості з показниками техніко-тактичної підготовленості волейболістів Ліцею

Показники	Біг 30 м	Човниковий біг 30 м (5х6)	Стрибок у довжину з місця	Стрибок у висоту поштовхом двох ніг	Метання набивного м'яча
Верхня пряма подача	0,299	0,329	0,432	0,265	0,759
Прийом подачі із зони 6 в зону 3	0,545	0,446	0,340	0,398	0,253
Втрата подачі в грі, %	0,416	0,506	0,541	0,626	0,625

Заняття у секціях з волейболу спрямованні на розвиток фізичних здібностей школярів та оволодіння основними техніко-тактичними прийомами та залучення до систематичних занять спортом.

Урок фізичної культури за модельною навчальною програмою з фізичної культури та секції з видів спорту перебувають у прямій залежності та можуть бути продовженням результату педагогічного впливу щодо формування свідомої позиції у школярів до занять фізичною культурою і спортом.

Розширюються наукові дані щодо швидкісної підготовленості юних волейболістів, слід зазначити, що найкращим періодом для виховання цієї якості у волейболістів є вік до 14 років, потім поліпшення цієї якості уповільнюється. Таким чином, найбільш сприятливі періоди розвитку швидкості в юних волейболістів можна вважати від 10 до 14 років і від 16 до 18 років. У заняттях з волейболістами до 12 років швидкість доцільно виховувати переважно шляхом використання тренувальних засобів, які стимулюють підвищення частоти й швидкості рухів.

З метою виховання швидкості на секційних заняттях застосовується комплексний метод тренування, який включає спортивні ігри, рухливі ігри та естафети, а також комплекси спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на виховання швидкості.

Доповнюються дані про те, що важливе значення секційної роботи волейболістів має виховання спритності, яка створює основу для успішного оволодіння складними технічними прийомами гри й тактичними діями на наступних етапах навчання. Із цією метою можуть бути використані спортивні та рухливі ігри, естафети, вправи з м'ячами, стрибки через скакалку, стрибки через гімнастичну лавку з поворотами вправо і вліво на 90° і 180° стрибки з підкидного містка, слаломний біг з веденням м'яча рукою чи ногою, біг з подоланням перешкод, гімнастичні й акробатичні вправи [1, 6].

Приділяється увага вихованню загальної витривалості на базі всебічної фізичної підготовки, яка створює хороший фундамент для виховання спеціальної витривалості волейболістів у подальшому. Доцільно застосовувати наступні засоби виховання загальної витривалості: рухливі та спортивні ігри, тривалу ходьбу, біг помірної інтенсивності, ходьбу

на лижах, катання на ковзанах, їзду на велосипеді, плавання, що підтверджує дані літератури.

Великий ефект у вихованні гнучкості в юних волейболістів досягається при цілеспрямованому тренуванні у віці 10-14 років. В 14 років і пізніше, якщо природні вікові передумови вчасно не були використані, рухливість у суглобах розвивається дуже важко. У віці 10-14 років рухливість у суглобах розвивається майже набагато ефективніше, ніж у більш старшому віці. Це пояснюється максимальною рухливістю м'язово-зв'язкового апарата в цьому віці.

Одна з особливостей занять волейболом з дітьми полягає в тому, що треба урізноманітнити умови навчання, вдосконалення технічних прийомів потрібно проводити весь час, змінюючи обстановку, тому що діти швидко втомлюються від одноманітної роботи. Важливе місце в підготовці дітей, які займаються волейболом, відіграють рухливі ігри. Вони сприяють більш успішному засвоєнню технічних прийомів, привчаються цілеспрямовано використовувати набуті рухові навички залежно від обставин.

За результатами проведених досліджень виявлено, чим вищий рівень фізичної підготовленості волейболістів, тим вищий рівень техніко-тактичної підготовленості, що доповнює дані фахівців галузі фізичної культури і спорту [11, 13].

Дискусія. Доповнюється та розширюється дані спеціальної літератури щодо використання засобів волейболу у процесі фізичного виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти сільської місцевості для підвищення їх рухової активності, формування необхідних компетентностей та залучення до активних занять спортом.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що згідно Концепції Нової української школи передбачається вивчення курсу «Фізична культура» за новою модельною навчальною програмою, яка побудована за модульною системою і спрямована на формування необхідних компетентностей в учнів, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, збільшення рухової активності школярів за рахунок залучення їх до позакласних та позашкільних занять через формування стійкої мотивації у здобувачів загальної середньої освіти.

2. У результаті порівняльного аналізу між групами дітей, які відвідують секцію волейболу в Гімназії та в Ліцеї у сільській місцевості виявлено, що показники техніко-тактичної підготовленості волейболістів знаходиться на нижче середньому рівні. Показники технічної підготовленості виявили кращими у здобувачів Ліцею, а показники зіграності команди були кращими у волейболістів Гімназії. Результати досліджень спрямували до розробки практичних рекомендацій, які дозволяють систематизувати засоби для вдосконалення технічних прийомів і розвитку фізичних здібностей школярів.

3. За результатами проведеного кореляційного аналізу показників фізичної підготовленості з показниками техніко-тактичної підготовленості школярів, які відвідують секцію волейболу в Гімназії встановлено значний взаємозв'язок показників: верхня пряма подача з тестом стрибок у довжину поштовхом двох ніг та кидком набивного м'яча ($r = 0,728$); тест верхня пряма подача з тестом метання набивного м'яча ($r = 0,703$). Виявлено середній кореляційний зв'язок між показниками тесту бг 30 м з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,637); показники тесту човниковий біг 30 м (5x6) з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,626); стрибок у довжину з місця з показниками тактико-технічної підготовленості (r до 0,682). Кореляційний аналіз між показниками фізичної підготовки і показниками техніко-тактичної підготовки волейболістів Ліцею виявлено значний взаємозв'язок між показниками тесту кидок набивного м'яча і показниками тесту верхня пряма подача ($r = 0,759$). Встановлено середній кореляційний

зв'язок між показниками тестів: біг 30 м з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,545), човниковий біг 30 м (5x6) з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,506), стрибок у довжину з місця з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,541), Стрибок вгору поштовхом двох ніг з показниками техніко-тактичної підготовленості (r до 0,626).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на експериментальну перевірку використання засобів для підвищення фізичної та техніко-тактичної підготовленості школярів, які займаються у секціях з волейболу.

Список літературних джерел

1. Горчанюк Ю. А. Зміни показників фізичної підготовленості волейболістів 9 – 11 років під впливом спеціально підібраних комплексів вправ складнокоординаційної спрямованості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. (5(125)). – С. 54-58. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).09)
2. Гринченко І. Б. Вплив авторської програми навчально-тренувального збору з фізичної підготовки на фізичну і функціональну підготовленість кваліфікованих волейболістів / С. В. Коваленко., Ю. В. Воронов. – К., 2019. – С. 13–23.
3. Довгопол Е.П. Удосконалення системи спортивної підготовки волейболістів у дитячо-юнацьких школах / Е.П. Довгопол, С.А. Абрамов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. - Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. - Вип. 11(81). – С. 44–46.
4. Ковальчук А. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації / А. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. № 2(22) / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьос та ін.]. - Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2013. – С. 129–132.
5. Ковальчук А. А. Формування елементів техніки гри у волейбол з використанням спеціальних тренажерних пристроїв у фізичному вихованні студенток: автореф. дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту. Дніпро: ДДІФКС, 2017. – 19 с.
6. Линник А.М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / А.М. Линник. – К. : Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 58 с.
7. Ляхова Т.П., Пашченко Н.О., Стрельникова Є.Я. Шляхи створення команди в ігрових видах спорту. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2012. – С. 125–127.
8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші)

References

1. Horchaniuk Yu. A. Zminy pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti voleibolistiv 9 – 11 rokiv pid vplyvom spetsialno pidibranykh kompleksiv vprav skladnokoodynatsiinoi spriamovanosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2020. (5(125)). S. 54-58. Rezhym dostupu: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).09)
2. Hrychenko I. B. Vplyv avtorskoї prohramy navchalno-trenavalnoho zboru z fizychnoi pidhotovky na fizychnu i funktsionalnu pidhotovlenist kvalifikovanykh voleibolistiv / S. V. Kovalenko., Yu. V. Voronov. – K., 2019. – S. 13–23.
3. Dovhopol E.P. Udoskonalennia systemy sportyvnoi pidhotovky voleibolistiv u dytiachy-iunatskykh shkolakh / E.P. Dovhopol, S.A. Abramov // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovopedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats. - Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2016. - Vyp. 11(81). - S. 44-46.
4. Kovalchuk A. Osoblyvosti trenovalnoho protsesu voleibolistiv riznoi kvalifikatsii / A. Kovalchuk // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. № 2(22) / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky ; [redkol.: A. V. Tsos ta in.]. - Lutsk : VNU im. Lesi Ukrainky, 2013. – С. 129–132.
5. Kovalchuk A. A. Formuvannia elementiv tekhniky hry u voleibol z vykorystanniam spetsialnykh trenazherykh prystroiv u fizychnomu vykhovanni studentok: avtoref. dys. kand. nauk. z fiz. vykhovannia ta sportu. Dnipro: DDIFKS, 2017. – 19 s.
6. Lynnyk A.M. Metodychni rekomendatsii z voleibolu: dlia studentiv usikh spetsialnostei dennoi formy navchannia / A.M. Lynnyk. – K. : Natsionalna akademiia statystyky, obliku ta audytu, 2012. – 58 s.
7. Liakhova T.P., Pashchenko N.O., Strelnykova Ye.Ya. Shliakhy stvorennia komandy v ihrovykh vydakh sportu. Problemy i perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchykh navchalnykh zakladakh. Kharkiv, 2012. S. 125-127.
8. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity (avtory: Pedan O. S., Kolomoiets H. A. , Boliak A. A., Rebryna A. A., Derevianko V. V., Stetsenko V. H., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. ta inshi)

Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

9. Мусхаріна Ю. Ю. Обґрунтування впливу волейболу на різні аспекти здоров'я студентів. / Ю. Ю. Мусхаріна, С. О. Чернобай // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб.наук.праць. – К. : Національний медичний університет імені О. Богомольця. – 2014. – С. 151–155.

10. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кол. моногр. [Н. О. Белікова, Г. О. Гац, С. П. Козіброцький та ін.]; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. –240 с.

11. Підвищення фізичної підготовленості волейболістів 12–13 років / Я.Малойван та ін. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 124–127.

12. Пустолякова Л. М. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ / Л. М. Пустолякова, М. А. Болгар, С. В. Павліченко // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення: зб. наук. праць. – К. : Національний медичний університет імені О. Богомольця, 2014. – С. 159–163.

13. Сочинський, А. Я. Спеціальна фізична підготовка волейболістів / А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 1. – С. 19–22.

14. Шалар О. Г., Гузар В. М., Решотка Н. О. Спортивна підготовка учнів ліцею на заняттях з волейболу [Текст] / О. Г. Шалар, В. М. Гузар, Н. О. Решотка // Спортивные игры №1 (11) // Научный журнал. – Харьков: ХГАФК, 2019. – С. 58– 66

15. Шалар О.Г., Якось А.О. Використання інтегральних вправ на уроках волейболу зі старшокласниками [Текст] / О.Г. Шалар, А.О. Якось // Актуальні проблеми фізичної культури, олімпійського й професійного спорту та реабілітації у навчальних закладах України // Збірник наукових праць XVIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції ЦДПУ ім. В. Винниченко – Харків: ФОП Озеров Г.В., 2020. – 331 с.

16. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. – 271 с.

Rezhym dostupu: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

9. Muskharina Yu. Yu. Obhruntuvannia vplyvu voleibolu na rizni aspekty zdorov'ia studentiv. / Y. Y. Muskharina, S. O. Chernobai // Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia: zb.nauk.prats. – K. : Natsionalnyi medychnyi universytet imeni O. Bohomoltsia, , – 2014. – S. 151–155.

10. Pedagogichna diahnostyka v systemi fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: kol. monohr. [N. O. Bielikova, H. O. Hats, S. P. Kozibrotskyi ta in.]; nauk. red. y uporiadnyk prof. A. V. Tsos. Lutsk: Vezha-Druk, 2015. 240 s.

11. Pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti voleibolistiv 12–13 rokiv / Ya.Maloivan ta in. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. 2016. № 3. S. 124–127.

12. Pustoliakova L. M. Sportyvni ihry yak aktyvnyi metod formuvannia profesiino-prykladnykh yakosteï maibutnykh medykyv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zi studentamy medychnoho VNZ / L. M. Pustoliakova, M. A. Bolhar, S. V. Pavlichenko // Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia: zb. nauk. prats. – K. : Natsionalnyi medychnyi universytet imeni O. Bohomoltsia, 2014. – S. 159–163.

13. Sochynskiy, A. Ya. Spetsialna fizychna pidhotovka voleibolistiv / A.Ya. Sochynskiy // Fizychno vykhovannia v shkolakh Ukrainy. – 2012. – № 1. – S. 19–22.

14. Shalar O.H., Huzar V.M., Reshotka N.O. Sportyvna pidhotovka uchniv litseiu na zaniattiakh z voleibolu [Tekst] / O.H. Shalar, V.M. Huzar, N.O. Reshotka // Sportyvnye hry №1 (11) // Nauchnyi zhurnal. – Kharkov: KhNAFK, 2019. – S. 58-66

15. Shalar O.H., Yakos A.O. Vykorystannia intehralnykh vprav na urokakh voleibolu zi starshoklasnykamy [Tekst] / O.H. Shalar, A.O. Yakos // Aktualni problemy fizychnoi kultury, olimpiiskoho y profesiinoho sportu ta rehabilitatsii u navchalnykh zakladakh Ukrainy // Zbirnyk naukovykh prats XVIII Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii TsDPU im. V. Vynnychenko – Kharkiv: FOP Ozerov H.V., 2020. – 331 s.

16. Yakovliv V. L. Osnovy upravlinnia pidhotovkoïu yunykh sportsmeniv : navch. posib. / V. L. Yakovliv. – Vinnytsia : Nilan-LTD, 2016. – 271 s.

DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14\(33\)-16-22](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2022-14(33)-16-22)

Відомості про авторів:

Гедзюк Д. О.; orcid.org/0000-0001-78034719; dimonys100@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Вовченко І. І.; orcid.org/0000-0001-5267-462X; inna_v2012@meta.ua; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Литвинчук Ю. Ю.; orcid.org/0000-0000-0003-4826-1958; 1514647@ukr.net; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.

Левчук Л. І.; orcid.org/0000-0001-6181-5578; levchuk.l17@gmail.com; Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна.