

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття другого ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ
ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Виконав: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура і
спорт»

Кібукевич В.В.

Науковий керівник:

кандидат філософських наук, доцент

Шелюк В.О.

Рецензент:

кандидат наук

з фізичного виховання і спорту,

доцент **Годлевський П.М.**

Рівне – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	6
1.1. Методологічні аспекти використання спортивних ігор у фізичному вихованні та розвитку фізичних якостей молоді.....	6
1.2. Оздоровчий і виховний потенціал спортивних ігор у фізичному вихованні дітей та підлітків.....	11
1.3. Системний підхід як методологічна основа розвитку фізичних якостей юних волейболістів	16
Висновки до першого розділу	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	23
2.1. Організація дослідження.....	23
2.2. Методи дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	31
3.1. Фізичне виховання учнів в процесі секційних занять волейболом	31
3.2. Впровадження експериментальної програми секційних занять з волейболу	39
3.3. Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.....	50
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується зростанням потреби у підвищенні рівня фізичного стану та зміцненні здоров'я дітей і підлітків, що зумовлено низкою соціально-економічних, інформаційних та екологічних чинників. У цих умовах особливої ваги набуває пошук ефективних підходів до організації тренувального процесу в дитячо-юнацькому спорті, який здатний забезпечити гармонійний фізичний розвиток та оптимальне функціональне навантаження юних спортсменів [17, 18].

Однією з провідних тенденцій сучасної теорії і методики спорту є перехід до системного підходу, який розглядає підготовку спортсмена як цілісну, структуровану й керовану систему. У дитячо-юнацькому волейболі системність передбачає цілеспрямоване формування фізичних якостей, узгодженість тренувальних впливів, врахування вікових та індивідуальних особливостей спортсменів, а також оптимальне поєднання навчальних, тренувальних і ігрових навантажень. З огляду на зростання популярності волейболу серед дітей та підлітків, а також його високий потенціал для комплексного фізичного розвитку, актуальність дослідження системного підходу значно зростає.

Волейбол як вид спорту характеризується динамічністю, різноманітністю техніко-тактичних дій, високою емоційністю та вираженим змагальним компонентом. Для успішної гри необхідний розвиток широкого спектра фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності, координації та швидко-силових здібностей. Наукові дослідження свідчать, що системно організовані секційні заняття з волейболу забезпечують сприятливі умови для розвитку цих якостей, формування стійкої мотивації до занять спортом та виховання волі й характеру спортсмена [23].

Широке застосування волейболу у закладах загальної середньої освіти, дитячо-юнацьких спортивних школах та секційній роботі пояснюється його доступністю, простотою організації, мінімальними вимогами до інвентарю,

можливістю участі дітей різного рівня фізичної підготовленості, а також значним оздоровчим ефектом. Водночас ефективність занять значною мірою залежить від методично обґрунтованої, системно побудованої програми тренувального процесу.

Таким чином, обґрунтування та впровадження системного підходу до розвитку фізичних якостей юних волейболістів у процесі секційних занять є важливим науковим і практичним завданням. Це дозволяє забезпечити оптимізацію тренувального навантаження, підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, створення умов для гармонійного фізичного розвитку та збереження здоров'я дітей, що підкреслює актуальність даного дослідження.

Зв'язок роботи з науковими проблемами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту «Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контексті компетентнісного підходу» (номер державної реєстрації: 0112U000502).

Мета роботи – дослідити вплив секційних занять волейболом на розвиток фізичних якостей юних волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо значущості використання спортивних ігор для розвитку фізичних якостей.

2. Розробити й обґрунтувати авторську програму впливу секційних занять з волейболу на розвиток фізичних якостей.

3. Дослідити ефективність впливу розробленої програми спрямованої на покращення рівня розвитку фізичних якостей у школярів, які займаються в секції волейболу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання учнівської молоді у позаурочний час.

Предмет дослідження – вплив секційних занять з волейболу на розвиток фізичних якостей юних волейболістів.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; тестування рівня розвитку фізичних якостей; методи математичної статистики.

Теоретична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні шляхів підвищення рівня фізичних якостей школярів в процесі секційних занять волейболом.

Наукова новизна результатів дослідження:

- досліджено реальний рівень розвитку фізичних якостей у школярів;
- апробована річна авторська програма секційних занять з волейболу.

Практичне значення нашого дослідження полягає в тому, що представлена авторська програма може бути використана для ефективності фізичного виховання школярів в поза урочний час засобами волейболу.

Апробація результатів проведена на секції звітної науково-практичної конференції викладачів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету «Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ЗВО» (квітень 2025р.).

Публікації. Шелюк В.О., Кібукевич В.В. Вдосконалення фізичних якостей у підлітків засобами волейболу. *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. С. 300-304.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (71 найменування). Магістерська робота ілюстрована 5 таблицями. Повний обсяг випускової роботи складає 65 сторінки, основний зміст магістерської викладений українською мовою на 56 сторінках.