

**Міністерство освіти і науки України  
Міністерство охорони здоров'я України  
Херсонський державний університет  
ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України  
КЗ «Херсонський обласний центр громадського здоров'я»**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ  
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
I Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**11 квітня 2019 року**

**Херсон - 2019 рік**

УДК 796.062/796.077.575.7  
ВВК 75.7

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету (протокол № 7 від 18.03.2019 року)

**Відповідальний редактор:**

*Ромаскевич Ю.О.* – головний лікар Херсонського обласного центру громадського здоров'я, доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України.

**Редакційна колегія:**

*Глухов І.Г.* – декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

*Глуценко І.І.* – декан медичного факультету Херсонського державного університету, кандидат педагогічних наук, доцент.

*Возний С.С.* – завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

*Маляренко І.В.* – завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

*Яковлева С.Д.* – завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету, доктор психологічних наук, кандидат медичних наук, професор.

*Гурова А.І.* – завідувач кафедри медицини та фізичної терапії Херсонського державного університету, кандидат біологічних наук, доцент.

*Голяка С.К.* – кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету (укладач збірника).

Збірник містить наукові роботи учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів громадського здоров'я та раціональної рухової активності різних верств населення.

Матеріали подаються мовою оригіналу. За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення [Текст]: зб. статей I Всеукр. наук. конф. (11 квітня 2019 р.) /уклад. С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2019. – 213 с.

## ЗМІСТ

### СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

<b>Годлевський П.М., Бірюкова Т.В.</b> УМОВИ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	8
<b>Голяка С.К., Мойсієнко Г.М., Дар'я Савка</b> ВИВЧЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ УЧНІВ З ПИТАНЬ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.....	13
<b>Замолотнєва В.В</b> СТИМУЛЮВАННЯ ГОЛОСОВИХ РЕАКЦІЙ ТА МОВЛЕННЄВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ РОЗВИТКУ.....	17
<b>Козіброда Л.В., Ломака Ж.М., Степанюк С.І.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСНОВНИХ ЗАСАД ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ.....	21
<b>Кострікова К.С.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	24
<b>Лишевська В.М., Шаповал С.І., Петрушкевич І.І.</b> ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	29
<b>Ляшко В.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ.....	34
<b>Матвієнко І.С.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.....	38
<b>Полещук С.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ.....	42
<b>Сенишин Б. Б., Соверда І. Ю.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	46

<b>Таран І.В.</b> НЕВРОКІНЕЗІОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ДИТИНИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ.....	50
<b>Фроленкова Л.М.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ІНКЛЮЗИВНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР.....	55
<b>Шаламова О.А.</b> ПРОФИЛАКТИКА И МЕНЕДЖМЕНТ ЛЕЧЕНИЯ КОНТРАКТУР КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.....	59
<b>Шевцова Я.В.</b> ОЦІНКА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ПЕРЦЕПТИВНО-КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ І ПСИХОМОТОРИКИ У ДІТЕЙ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБ'ЄКТИВНИХ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ОЦІНКИ СТАНУ ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ.....	64
<b>Шешеня І.В.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ НАВИЧОК У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	68
<b>Яковлева С.Д., Єременко Г.Ю.</b> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ПОРУШЕНИМ ІНТЕЛЕКТОМ.....	72
<b>Яцимірська Н.О., Спринь О.Б.</b> ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ У ДІТЕЙ.....	76
<b>СЕКЦІЯ 2 СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ</b>	
<b>Вертебна А.О.</b> РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ ОСІБ З РЕВМАТИЧНИМИ УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ.....	80
<b>Возний С.С., Глухов І.Г., Партишева Л.В., Чорна С.В.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	84

<b>Глухов І.Г., Маляренко І.В., Боков А.І.</b> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ГАДЖЕТІВ У ВИЗНАЧЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	89
<b>Голяка С.К., Мельничук О.В., Котенко О.В., Разуменко О.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ..	92
<b>Городинська І.В.</b> СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	97
<b>Гулько Н.В., Степанюк С.І., Тонконог Е.М.</b> РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ЗОШ.....	101
<b>Гурова А.І.</b> ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ СПЛАНХНОПТОЗАХ.....	104
<b>Карпуніна Ю.В., Содікова Юлія</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЕРГОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СПАСТИЧНОЮ ДИПЛЕГІЄЮ.....	108
<b>Коваль В.Ю., Меньшикова Н.А.</b> ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР І ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕУСКЛАДНЕНИМИ ФОРМАМИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ .....	112
<b>Козій Т.П., Борович Є.А.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЕНДОПРОТЕЗУВАННІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	115
<b>Кольцова О.С., Пришва О.Б.</b> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	119
<b>Коньков А.М.</b> ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ДОТРИМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	123
<b>Лисенко Т.С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИСТИЧНИМ СПЕКТРОМ ПРОЯВІВ.....	127

<b>Лишевська В.М., Богату Анна</b> ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	131
<b>Маляренко І.В, Мороз М.С.</b> ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЯК КОМПОНЕНТ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ.....	135
<b>Ображей О.Є, Маляренко І. В., Кольцова О.С.</b> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	140
<b>Пасічняк Л.В., Ткачук В.П., Степанюк С.І., Паськів Х.В.</b> РОЗВИТОК СПЕЛЕОТУРИЗМУ НА ТЕРИТОРІЇ ЗАХІДНОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ.....	144
<b>Слободянюк І.В.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ З ПЕРШОКЛАСНИКАМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	149
<b>Степанюк С.І., Ткачук В.П., Козіброда Л.В., Ломака Ж.М.</b> МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	153
<b>Стрикаленко Є.А., Андрєєва Р.І., Жосан І.А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СУСЛЕ НА ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	157
<b>Ткачук В.П., Степанюк С.І., Юськів К. В., Голенко Н. М., Юськів С. М.</b> ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАХОДІВ, СПРЯМОВАНИХ НА ПІДВИЩЕННЯ ОБІЗНАНОСТІ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	165
<b>Товстоган В.С.</b> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЯК ЗАСІБ ЇЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	169
<b>СЕКЦІЯ 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</b>	
<b>Балковий І.А., Руденко В.С.</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА ІГРОВУ АКТИВНІСТЬ ФУТЗАЛІСТІВ .....	174

<b>Гацюєва Л.С., Гацюєв В.Б.</b> ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ПСИХОМОТОРИКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК .....	177
<b>Голяка С.К., Макаренко Андрій</b> ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ.....	181
<b>Грабовський Ю.А.</b> ВПЛИВ УМОВ СПОРТИВНОГО ПОХОДУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЮНИХ ТУРИСТІВ.....	186
<b>Савченко М.І., Гетманська О.М.</b> ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ФІЗИЧНОЇ ДОПОМОГИ І СТРАХОВКИ У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ГІМНАСТИКИ.....	191
<b>Топал В.В., Саратовський О.В. Круглик М.І.</b> ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ І ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ В СПОРТІ.....	195
<b>Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В.</b> ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА ТЕХНІЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ.....	200
<b>Шалар О.Г., Череповська Г.О., Бережков І.Т.</b> МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	205
<b>Відомості про авторів.....</b>	210

Стрикаленко, Ю.І. Ємельянова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2009. - №10. – С. 277-280.

8. Шалар О.Г. Взаимоотношения как аспект психологического климата женской футбольной команды [Текст] / О.Г. Шалар, В.Н. Гузарь, А.О. Норик // Физическое воспитание студентов – 2014. - №2. – С. 8-12.

9. Шалар О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу [Текст] / О.Г. Шалар, В.Г. Гусев, Є.А. Стрикаленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» 36. наукових праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35-43.

10. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко, Олег Шалар // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

11. Шалар О.Г. Порівняння техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року [Текст] / О.Г. Шалар, І.А. Жосан, В.В. Хоменко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Наук.-педагог. пробл. фіз. культури /фіз. культура і спорт/» 36. наук. праць/ За ред.. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3 (72) 16. – С. 60-63.

УДК 796.062/796.077.575.7 .

## МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

**Шалар О.Г., Череповська Г.О.\*, Бережков І.Т.\*\***

*Херсонський державний університет, Миколаївський обласний  
інститут післядипломної педагогічної освіти\*,  
Херсонська ЗОШ 31\*\**

**Анотація.** У статті проаналізовано ефективність методики технічної підготовки юних волейболістів шкільної спортивної секції. Доведено успішне зростання показників технічної підготовленості юних волейболістів завдяки використанню інтегральних вправ швидко-силової спрямованості.

**Ключові слова:** волейбол, техніка, передача, подача м'яча, знання.

**Аннотация.** Шалар О.Г., Череповская А.А., Бережков И.Т. Методические условия совершенствования техники юных волейболистов сельской спортивной секции. В статье проанализирована эффективность методики технической подготовки юных волейболистов школьной спортивной секции. Выявлено позитивный рост показателей технической подготовленности юных волейболистов благодаря использованию интегральных упражнений скоростно-силовой направленности.

**Ключевые слова:** волейбол, техника, передача, подача мяча, знания.

**Annotation.** Shalar O.G., Cherepovskaya A.A., Berezhkov I.T. Methodical conditions for improving the technique of young volleyball players of the rural sports section. The article analyzes the effectiveness of the technique of technical training of young volleyball players of the



*school sports section. A positive growth in technical preparedness indicators of young volleyball players has been achieved through the use of integral exercises of speed-power orientation.*

**Key words:** volleyball, technique, transfer, ball delivery, knowledge.

**Постановка проблеми.** Важко знайти колектив фізичної культури, в якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку спортсменів і сприяють вирішенню важливих виховних завдань. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості [1, 3].

Систематична підготовка волейболіста під керівництвом тренера або вчителя фізичної культури термін технічної підготовки гравця, значно скорочується, і успіх його значно більший [2].

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості [4, 5, 6].

Актуальність даної теми в тому, що вирішуючи специфічні завдання навчання підлітків гри у волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей учнів можна досягти певних спортивних результатів, а також покращенню фізичного здоров'я учнів.

**Мета дослідження:** визначити ефективність методики технічної підготовки юних волейболістів шкільної спортивної секції.

**Організація та методи дослідження.** Наше дослідження проводилося на базі Інгулецької ЗОШ I-III ступенів Херсонської області Білозерського району. В експерименті брали участь юні волейболісти 14-15 років, які займаються в секції з волейболу, у кількості 22 особи - з них експериментальна група - 11 осіб і контрольна група - 11 осіб.

Було проведене тестування для визначення:

- ❖ оцінки техніки виконання елементів з волейболу.
- ❖ рівня знань теоретичних основ волейболу юних спортсменів;
- ❖ оцінки якісного виконання технічних елементів юних волейболістів;

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню в учнів правильних навичок з техніки гри, щоб не допускати помилок, які важко пізніше виправляти.

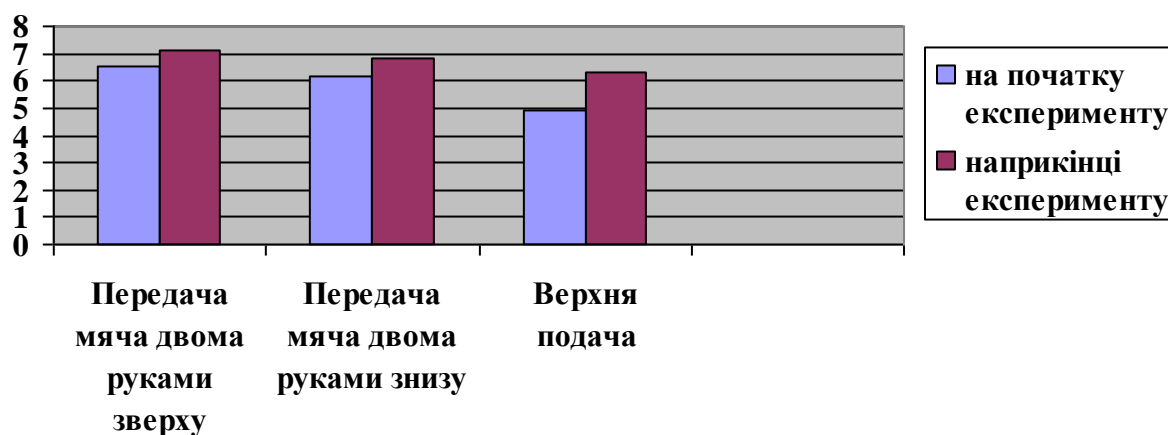
Процес навчання у двох секціях поділявся на два періоди: початкової технічної підготовки і її більшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки задається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного учня. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні прийомів техніки гри, розширюється арсенал її різних варіантів.

Дві групи (контрольна та експериментальна) тренувалися в сільській

шкільній секції з волейболу всі разом, але за різними методиками.

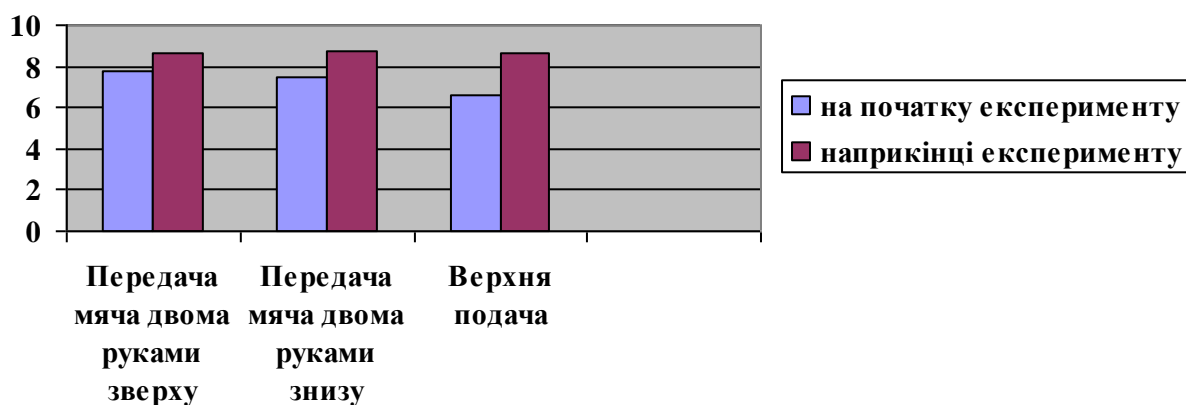
Учням контрольної та експериментальної груп були запропоновані такі вправи. Верхня передача м'яча двома руками над собою 12 разів, нижня передача м'яча двома руками над собою 12 разів і верхня подача через сітку 10 разів. Після того як ми провели дослідження і проаналізували на якому рівні знаходиться технічна підготовленість контрольної та експериментальної груп, ми проводили з юними волейболістами тренування з волейболу за вдосконаленою методикою. Підвищення результатів досягалося за допомогою спеціальних вправ, які ми використовували в навчально-тренувальній секції з волейболу.

Зіставимо результати дослідження рівня техніки виконання елементів волейболу юними спортсменами контрольної та експериментальної груп до і після експерименту. На рисунку 1 представлені результати технічної підготовленості юних волейболістів контрольної групи. В передачах м'яча двома руками зверху показник високого та достатнього рівня на початку та наприкінці експерименту не змінився, середній – виріс на 9,1%, низький рівень на початку був 9,1%, а наприкінці відсутній. В передачі м'яча двома руками знизу високий та середній рівень не змінився. Достатній виріс на 9%. Та низький рівень в кінці експерименту відсутній. У верхній подачі високий та достатній рівень не змінився, середній виріс на 36,3 % та низький рівень зменшився на 27,2 %.



**Рис. 1. Результати рівня техніки виконання елементів волейболу юними волейболістами контрольної групи**

Варто відмітити позитивні зрушення за усіма тестовими випробуваннями технічної підготовленості юних волейболістів експериментальної групи (рисунок 2). В передачах м'яча двома руками зверху високий рівень збільшився на 9,1 %, достатній на 17,9 %, середній рівень зменшився на 18,2 та достатній – відсутній. Стосовно нижньої передачі м'яча знизу, то високий рівень не змінився, достатній збільшився на 27,3 %, середній зменшився на 18,2 %, низький рівень взагалі відсутній.



**Рис. 2. Результати рівня техніки виконання елементів волейболу юними волейболістами експериментальної групи**

Таким чином, ми бачимо, що після тренування технічним і тактичним прийомам гри у волейбол результати зросли в обох досліджуваних групах. Особливо він виріс у юних спортсменів експериментальної групи. Це пов'язано з рішенням специфічних завдань з удосконалення технічних прийомів гри у волейбол із застосуванням інтегральних вправ. А саме: ловля м'яча руками після переміщення різними способами, м'яч накидає партнер неточно (дещо в сторони); груповий блок в умовах навчальних і тренувальних ігор; виконуючи передачі над собою – сісти, а потім встати; удар через сітку з власного підкидання.

Отже, можна зробити висновок, що методика, яку ми розробили та впровадили в процес тренування юних спортсменів 14-15 років сільської спортивної секції, виявила позитивний результат та довела свою ефективність у вдосконаленні техніки з волейболу.

Далі зіставимо результати дослідження якісного виконання технічних елементів у експериментальній та контрольній групі. В цілому якість виконання технічних елементів експериментальної групи у більшості юних спортсменів знаходиться на достатньому та середньому рівнях. Високий рівень верхньої передачі м'яча становив 27,3%, достатній - 36,4 %, середній - 36,4 %, низький відсутній. Прийом м'яча знизу: високий рівень – 9,1 %, достатній 45,5 %, середній 45,5 % та низький відсутній. Верхня пряма подача: високий рівень становив 27,3%, достатній - 63,6%, середній - 9,1 %, низький відсутній.

Стосовно результатів якісного виконання технічних елементів у контрольній групі, лише третина юних спортсменів виконувала верхню передачу м'яча на високому і середньому рівнях, а 9,1% - на низькому. Варто відмітити хорошу якість виконання таких технічних елементів, як прийом м'яча знизу двома руками та верхньої прямої подачі.

Стосовно рівня знань юних волейболістів, то у експериментальній групі, на відміну від контрольної, на 9,1% виявився краще високий та достатній рівень. Середній – відмічений в обох досліджуваних групах. А низький рівень знань контрольної групи виявився більшим на 18,2 %, ніж у експериментальної.

*Таблиця 1.*

**Оцінка рівня знань теоретичних основ волейболу юних волейболістів  
Інгuleцької ЗОШ І-ІІІ ст. Білозерського р-н (%)**

№	Рівні				
	Групи	Високий	Достатній	Середній	Низький
1.	Експериментальна (11)	27,3	36,4	27,3	9,1
2.	Контрольна (11)	18,2	27,3	27,3	27,3

Наслідком більш низького рівня знань у контрольній групі пов'язаний, на нашу думку, із низькою мотивацією до змагальної діяльності у цих підлітків. Багато з них використовували заняття у спортивній секції більш для розваги, спілкуванню з друзями тощо. Але, як видно із таблиці 1, рівень знань теоретичних основ волейболу у більшості юних спортсменів знаходиться на достатньому рівні, що свідчить про зацікавленість процесу спортивного тренування.

**Висновок.** Процес підготовки юних волейболістів передбачає систему педагогічного впливу на формування технічних умінь та навичок, фізичної підготовленості, теоретичних знань. Тому до навчально-тренувального процесу з юними волейболістами варто додавати інтегральні вправи швидкісно-силової спрямованості. Юні волейболісти експериментальної групи показали успішне зростання показників технічної підготовленості. Особливо слід відмітити високий приріст за верхньою передачею м'яча двома руками над собою та верхньою подачею. Також в обох групах покращилася якість виконання провідних технічних елементів.

Перспективою подальших досліджень має бути вивчення впливу фізичних якостей на технічну підготовленість юних волейболістів.

### Література

1. Гусев В. Волейбол. Варіативний модуль навчальної програми з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / В.Гусев, Н.Кравченко // Фізичне виховання в школах України. 2010. - №2 (14). – С. 4-13
2. Гринченко А.Е. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.Е.Гринченко, О.Г.Шалар, А.П.Шалар. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. под ред. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2003.- №3.- С. 95-103.
3. Сочинський А.Я. Спеціальна фізична підготовка волейболістів / А.Я.Сочинський, О.Г.Шалар // Фізичне виховання в школах України: наук.-метод. журн. – 2012. - №1(37). – С. 19-20
4. Шалар О.Г. Організація освітньо-рефлекторної діяльності учнів на уроках волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, Є.Є. Мартиненко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. - №3, С.19-23.
5. Шалар О.Г. Програма секційної (гурткової) роботи з волейболу [Текст] / О.Г. Шалар, А.Я. Сочинський // Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2011. - №12(36). – С. 16-26
6. Шалар О.Г. Оцінка технічної підготовленості юних волейболістів /О.Г.Шалар, С.Мішук, М.Ф. Кравченко // XVII Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини». Збірник наукових праць. Випуск 17 / Під ред. С.В. Гетманцева. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. – С. 96-99.

## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

**Андрєєва Регіна Ігорівна** – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

**Балковий Ігор Анатолійович** - викладач Херсонського державного університету.

**Бережков Іван Трохимович** - вчитель фізичної культури вищої категорії Херсонська ЗОШ №31.

**Бірюкова Тетяна Вікторівна** - викладач Херсонського державного університету.

**Богату Ганна** - студентка Херсонського державного аграрного університету.

**Боков Антон** – студент Херсонського державного університету.

**Борович Євгеній Андрійович** - фізичний реабілітолог Херсонської обласної клінічної лікарні.

**Вертебна Анастасія Олександрівна** - асистент Херсонського державного університету.

**Возний Сергій Степанович** – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

**Гацюєв Володимир Батразович** – керівник гуртка дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки №4 м. Херсона.

**Гацюєва Лілія Степанівна** – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

**Гетманська Ольга Миколаївна** – старший викладач Херсонського державного університету.

**Глухов Іван Геннадійович** - к.п.н., доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.

**Годлевський Петро Мечиславович** – к.фіз.вих., доцент Херсонської державної морської академії.

**Голенко Ніна Миколаївна** – старший викладач Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ.

**Голяка Сергій Кіндратович** – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

**Городинська Інна Володимирівна** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Грабовський Юрій Антонович** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Григор'єв Валерій Леонідович** - викладач Херсонського державного університету.

**Гунько Надія** - студентка Херсонського державного університету.

**Гузар Віктор Миколайович** – к.п.н., доцент Херсонська державна морська академія.

**Гурова Антоніна Іванівна** – к.б.н., доцент, завідувач кафедри медицини

та фізичної терапії Херсонського державного університету.

**Жосан Ігор Анатолійович** - к.фіз.вих, доцент Херсонського державного університету.

**Замолотнєва Вікторія Валентинівна** - викладач Херсонського державного університету.

**Єременко Галина Юрївна** – аспірантка, асистент Херсонського державного університету.

**Карпуніна Юлія Вікторівна** - к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

**Коваль Вікторія Юрївна** - к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Козіброда Лариса Володимирівна** – к. фіз. вих., доцент Національного університету» Львівська політехніка».

**Козій Тетяна Петрівна** – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

**Кольцова Ольга Сергіївна** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Коньков Аркадій Миколайович** – к.м.н., доцент Херсонського державного університету.

**Кострікова Катерина Сергіївна** – аспірант Херсонського державного університету.

**Котенко Олена Володимирівна** - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії.

**Круглик Микола Іванович** - старший викладач Херсонської державної морської академії.

**Лисенко Тетяна Сергіївна** – асистент Херсонського державного університету.

**Лишевська Валентина Михайлівна** – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного аграрного університету.

**Ломака Жанна Михайлівна** – к.м.н., доцент, завідувач відділення, лікар-гастроентеролог КУ «Херсонська міська клінічна лікарня ім. А.С.Лучанського».

**Ляшко Віра Віталіївна** – к.психол.наук, доцент Херсонського державного університету.

**Макаренко Андрій** – магістрант Херсонського державного університету.

**Малярєнко Ірина Валентинівна** – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

**Матвієнко Ірина Сергіївна** - к.фіз.вих., доцент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Меньшикова Наталя анатоліївна** - викладач Херсонського державного університету.

**Мельничук Ольга Валеріївна** – вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії.

**Мойсієнко Галина Миколаївна** – вчитель біології Херсонської

спеціалізованої школи № 24, спеціаліст вищої категорії.

**Мороз Максим** - студент Херсонського державного університету.

**Ображей Ольга Євгенівна** – аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Партишева Людмила Вікторівна** – вихователь-методист вищої категорії логопедичної групи Херсонського ясла-садку №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

**Пасічняк Любомир Васильович** – к.фіз.вих., директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Паньків Христина** – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Петрушкевич Іван Іванович** - викладач Херсонського державного аграрного університету.

**Полещук Сабіна Вікторівна** – к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

**Пришва Олесь Борисович** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Разуменко Ольга Вікторівна** - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист.

**Руденко Вікторія Сергіївна** – викладач Херсонського державного університету.

**Савка Дар'я** – учениця 11 класу Херсонської спеціалізованої школи № 24.

**Савченко Микола Іванович** – доцент Херсонського державного університету.

**Саратовський Олександр Вікторович** - старший викладач Херсонської державної морської академії.

**Сенишин Богдан Богданович** – тренер-викладач Рогатинської спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву, студент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Слободянюк Інна Володимирівна** - вчитель Благодатнівської ЗОШ І-ІІІ ступенів Білозерського району Херсонської області.

**Соверда Ірина Юріївна** – к.фіз.вих., викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Содікова Юлія** – студентка Херсонського державного університету.

**Спринь Олександр Борисович** - к.б.н., доцент Херсонського державного університету.

**Степанюк Світлана Іванівна** – к.фіз.вих., доцент Херсонського державного університету.

**Стрикаленко Євгеній Андрійович** – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету.

**Таран Інна Віталіївна** – к.фіз.вих., старший викладач Херсонського державного університету.

**Ткачук Віра Петрівна** – к.п.н., голова циклової комісії Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**Товстоган Володимир Святославович** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Тонконог Едуард Миколайович** - вчитель фізичної культури НВК №48 м. Херсона, вчитель вищої категорії, вчитель-методист.

**Топал Віктор Володимирович** - старший викладач Херсонської державної морської академії

**Фроленкова Лариса Миколаївна** – викладач Херсонського державного університету.

**Хоменко Владислав Вікторович** – викладач Херсонської державної морської академії.

**Чорна Світлана Валеріївна** – вихователь, керівник фізичного виховання Херсонського я/с №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

**Череповська Ганна Олександрівна** - методист Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

**Шаламова О.А.** - фахівець фізичної реабілітації, керівник центру фізичної реабілітації «Рух».

**Шалар Олег Григорович** – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

**Шаповал Сергій Іванович** - старший викладач Херсонського державного аграрного університету.

**Шевцова Яна Вікторівна** – к.психол.наук, доцент Херсонського державного університету.

**Шешеня Ірина Василівна** – вчитель комунального закладу «Олешківська спеціальна ЗОШ I-III ступеня Херсонської обласної ради», вчитель II категорії.

**Юськів Катерина Володимирівна** – викладач Херсонського факультету Одеського державного університету внутрішніх справ.

**Юськів Сергій Миколайович** – старший викладач Херсонської державної морської академії.

**Яковлева Світлана Дмитрівна** – д. психол. наук, к. м. н., професор, завідувач кафедри корекційної освіти Херсонського державного університету.

**Яцимірська Ніка Олегівна** - студентка Херсонського державного університету.