

УДК 373.5:796.325

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-13>

ВПЛИВ ПОЗАШКІЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЦІВ ВІКОМ 13 РОКІВ, ВІДНЕСЕНИХ ДО РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Марина ДЄДУХ¹,доктор філософії, доцент,
<https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>,
mdiedukh@uni-sport.edu.ua**Марія БРИЧУК¹,**кандидат географічних наук, доцент,
<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>,
mbrychuk@uni-sport.edu.ua**Оксана ІВАНІК¹,**доктор філософії,
<https://orcid.org/0000-0002-9458-7695>,
oivanik@uni-sport.edu.ua**Ольга Д'ЯЧЕНКО¹,**викладач,
<https://orcid.org/0009-0000-9121-5442>,
odyachenko@uni-sport.edu.ua¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті розглянуто актуальне питання про стан фізичної підготовленості здобувачів освіти основної та підготовчої медичної групи, які займалися волейболом у позаурочний час. Гра у волейбол сприяє дотриманню здорового способу життя, формуванню активної життєвої позиції, оптимальному розвитку рухових і розумових якостей, покращенню психоемоційного стану, що є важливим для здобувачів освіти, які мають послаблене здоров'я. Дослідження останніх років свідчать про наявність стійкої тенденції до зниження рухової активності молодого покоління. Твердження про причинно-наслідкові зв'язки між рівнем рухової активності та фізичної підготовленості вважається очевидним та не потребує доказів, адже якісною характеристикою оптимального рівня рухової активності є належний рівень фізичної підготовленості. *Мета* – визначити рівень фізичної підготовленості хлопців 13 років, віднесених до різних медичних груп, які займаються волейболом у позаурочний час. *Матеріал і методи.* Було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики. *Результати.* Позакласна робота є важливим критерієм до покращення фізичного та ментального здоров'я. У зацікавленні здобувачів освіти займатися позакласною роботою важливу роль відіграє спортивно-ігрова діяльність. Оцінювання фізичної підготовленості у хлопців 13 років, які відносяться до основної та підготовчої медичних груп, показало, що основна група в середньому за нормативними таблицями має 3–4 бали, в підготовчої групи зазначено найбільший приріст у руховому тесті «стрибок у довжину з місця». *Висновки.* Результати свідчать, що фізична підготовленість хлопців 13 років, які займаються волейболом, знаходиться на низькому рівні, але за навчально-тренувальний рік спостерігаються позитивні зміни. Зауважимо, що жоден із рухових тестів не отримав відмінної оцінки.

Ключові слова: здобувачі освіти, підготовча група, основна група, волейбол, фізична підготовленість.

THE INFLUENCE OF EXTRA-SCHOOL VOLLEYBALL ACTIVITIES ON THE PHYSICAL FITNESS OF 13-YEAR-OLD BOYS BELONGING TO DIFFERENT MEDICAL GROUPS

Maryna DIEDUKH,

Doctor of Philosophy, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-1950-3412>,
mdiedukh@uni-sport.edu.ua

Mariia BRYCHUK,

Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor,
<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>,
mbrychuk@uni-sport.edu.ua

Oksana IVANIK,

Doctor of Philosophy,
<https://orcid.org/0000-0002-9458-7695>,
oivanik@uni-sport.edu.ua

Olha DIACHENKO,

Teacher,
<https://orcid.org/0009-0000-9121-5442>,
odyachenko@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

Abstract. The article considers the current issue of the state of physical fitness of students of the basic and preparatory medical groups who played volleyball after school hours. Playing volleyball contributes to maintaining a healthy lifestyle, forming an active life position, optimal development of motor and mental qualities, and improving the psycho-emotional state, which is important for students with weakened health. Recent studies indicate a steady trend towards a decrease in the motor activity of the younger generation. The statement about the cause-and-effect relationship between the level of motor activity and physical fitness is considered obvious and does not require evidence, because the qualitative characteristic of the optimal level of motor activity is the proper level of physical fitness. *The goal* is to determine the level of physical fitness of 13-year-old boys belonging to different medical groups who play volleyball after school. *Material and methods.* The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of scientific literature data, anthropometric research methods, physiological research methods, pedagogical research methods (pedagogical observation, pedagogical experiment), physical fitness testing, methods of mathematical statistics. *Results.* Extracurricular work is an important criterion for improving physical and mental health. For the interest of students in extracurricular work, one of the important roles is sports and gaming activities. The assessment of physical fitness in 13-year-old boys belonging to the main and preparatory medical groups showed that the main group on average scored 3–4 points according to the standard tables, and the preparatory group showed the greatest increase in the motor test “long jump from a place”. *Conclusions.* The results show that the physical fitness of 13-year-old boys who play volleyball is at a low level, but there are positive changes during the training year. It should be noted that none of the motor tests received an excellent score.

Key words: education seekers, preparatory group, main group, volleyball, physical preparedness.

Постановка проблеми. Для зміцнення здоров'я та покращення фізичної підготовленості існує багато видів спорту та рухової активності, своєю чергою в статті приділено увагу ігровому виду діяльності – волейболу.

Дослідженням особливостей розвитку рухових якостей за допомогою занять з волейболу, розвитку організму здобувачів освіти, проведення та відвідування занять позаурочного типу

займалися такі науковці, як: Г. Коломоець, М. Тимчик, О. Кізенко та ін. [4; 7; 10]. Саме відвідування занять з волейболу впливає на всі сторони гармонійного розвитку особистості: фізичні, психічні, емоційні, моральні та духовні [2; 10].

За допомогою занять у здобувачів освіти відбувається фізичне вдосконалення, розвивається мислення та вміння поставити себе в колективі, відбувається активна соціалізація, адже

волейбол – це командна гра, в якій треба вміти взаємодіяти в команді [1; 5; 8].

Як свідчать роботи науковців, спортивна гра волейбол – один із найпоширеніших і доступних видів спорту, і тому є відмінним засобом залучення підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом, підготовки до здачі нормативів і до активного відпочинку [3; 8; 10; 11].

Мета дослідження – визначити рівень фізичної підготовленості хлопців 13 років, віднесених до різних медичних груп, які займаються волейболом у позаурочний час.

Матеріал і методи. У ході дослідження було використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової літератури, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент), тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь хлопці віком 13 років (15 осіб). Оброблення результатів досліджень здійснювалась за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики. Використовувалась описова статистика з розрахунком середнього арифметичного значення ($\bar{x}$) та стандартного відхилення (S). Під час аналізу статистично значимої різниці між досліджуваними показниками задавався рівень надійності $P=95\%$ (рівень значущості $p=0,05$), а деякі гіпотези перевірялись за більш високого рівня надійності $P=99\%$ (рівень значущості $p=0,001$). Учасники педагогічного експерименту без примусу погодились на участь у ньому. Права і свободи респондентів жодним чином не порушувалися в процесі проведення експерименту. Педагогічне дослідження тривало з вересня 2023 року по травень 2024 року.

Результати дослідження. Секційні заняття з волейболу відвідували здобувачі освіти, яких віднесено до різних медичних груп, до дослідження було залучено основну та підготовчу медичні групи. Здобувачі освіти підготовчої групи мали діагнози тимчасового характеру, які допускаються до секційних занять з волейболу. За попередньо отриманою інформацією про розподіл здобувачів освіти на медичні групи, ми з'ясували, що серед респондентів до основної медичної групи відносилося 10 здобувачів, до підготовчої медичної групи – 5 здобувачів освіти.

Тестування фізичної підготовленості було проведено на початку та в кінці навчального року,

щоб оцінити зміни приросту чи, навпаки, спаду показників фізичної підготовленості [9].

Проводячи оцінювання сили за допомогою тесту «підтягування на перекладині», отримали результати, які свідчать, що приріст показників відсутній тільки у здобувачів освіти спеціальної медичної групи. В основної групи результат виріс у 2 рази, в підготовчої групи – в 1 раз, за нормативними таблицями оцінки фізичної підготовленості цей результат дорівнює 4 балам (рис. 1).

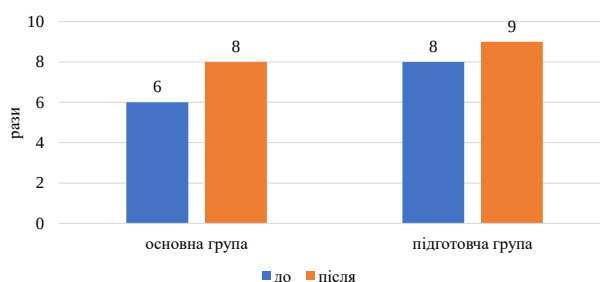


Рис. 1. Результати тесту «підтягування на перекладині» хлопців 13 років до та після експерименту, разів

Наступний руховий тест – «стрибок у довжину з місця», тут теж відображається приріст у показниках. Найбільший приріст у показниках має підготовча група, їх результат збільшився на 7 см (рис. 2). Якщо оцінювати в балах, то жодна група не дотягує до 4 балів за нормативними таблицями.

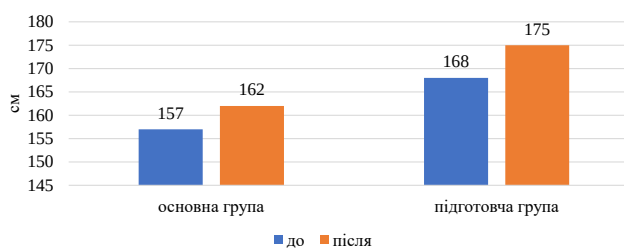


Рис. 2. Результати тесту «стрибок у довжину з місця» хлопців 13 років до та після експерименту, см

У руховому тесті «біг на 60 м» хлопці основної групи показують найкращий результат у динаміці (з 10,9 с до 10,3 с) (рис. 3).

На рисунку 4 представлено результати в тесті «човниковий біг 4х9 м» – як і в попередніх тестах, бачимо покращення показників. У даному тесті найкращий результат у підготовчої групи, результат зменшився на 0,4 с., але дивлячись на нормативні таблиці, ці результати є низькими і оцінюються у 3 бали.

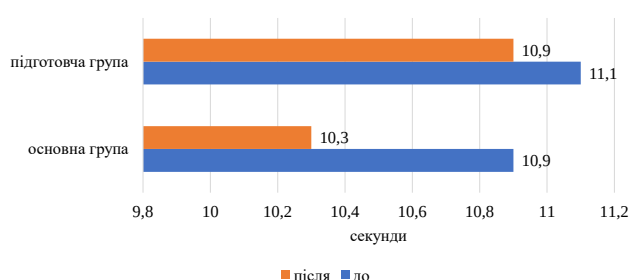


Рис. 3. Результати тесту в «бігу на 60 м» хлопців 13 років до та після експерименту, секунди

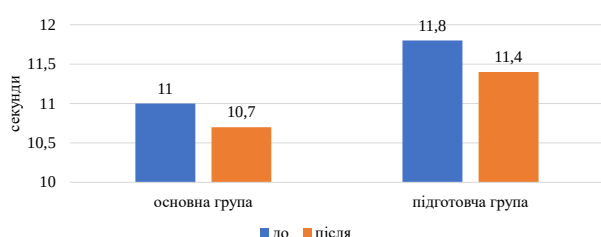


Рис. 4. Результати тесту «човниковий біг 4 x 9 м», хлопців 13 років до та після експерименту, секунди

Аналізуючи розвиток гнучкості у хлопців 13 років, треба наголосити, що ця якість є найгірше розвиненою та має найнижчий приріст у результатах. Спостерігається приріст у 1 см в основній групі, в підготовчій групі приріст на 0,5 см, результати спеціальної групи не змінилися (рис. 5). У балах за це 2 бали за нормативними таблицями.

З вищезазначених результатів ми з'ясували, що фізична підготовленість даного контингенту знаходиться на низькому рівні, але за навчально-тренувальний рік є позитивні зміни, які ми описали. Зауважимо, що жоден із рухових тестів не отримав відмінної оцінки.

Хлопцям 13-ти років, щоб покращити результати у фізичній підготовленості, необхідно додати більше тренувальних занять на тиждень, додати більше вправ, які направлені на фізичну підготовленість, і грати зі здобувачами освіти

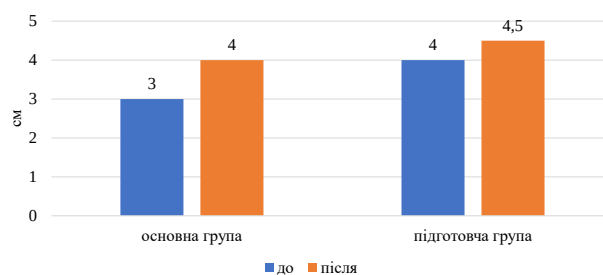


Рис. 5. Результати тесту «Нахил тулуба вперед з положення сидячи», хлопців 13 років до та після експерименту, см

старшої вікової категорії, що стимулюватиме їх до самовдосконалення.

Висновки. Провівши оцінювання фізичної підготовленості у хлопців 13 років, які відносяться до основної та підготовчої медичної групи, ми з'ясували, що основна медична група в середньому за нормативними таблицями щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення має 3–4 бали. Така ж тенденція прослідковується і в учасників підготовчої медичної групи. Зазначимо, що в руховому тесті «стрибок у довжину з місця» вони мають найбільший приріст у показниках, де результат збільшився на 7 см (зі 168 см до 175 см).

Позакласна робота є важливим критерієм до покращення фізичного та ментального здоров'я. Для зацікавлення здобувачів освіти брати участь у позакласних заняттях важливу роль відіграє спортивно-ігрова діяльність. Саме гра у волейбол сприяє розумінню й дотриманню правил здорового способу життя, формуванню активної життєвої позиції, оптимальному розвитку рухових і розумових якостей. До того ж гра у волейбол є доволі розповсюдженою та поширеною серед здобувачів освіти та не потребує великих матеріально-технічних затрат.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати в розробленні практичних рекомендацій для основної та підготовчої медичних груп, які сприятимуть покращенню фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Список використаних джерел

1. Боднар І.Р. Авторський підхід у групуванні школярів під час уроків фізичної культури: шлях до оптимізації інклюзивної освіти. *Фізична культура*. 2024. № 11(43). С. 10-18. <https://doi.org/10.15330/fcult.43.10-18>
2. Гауряк О.Д., Доцюк Л.Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах : навч.-метод. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т; 2021. 156 с.
3. Гринченко І.Б., Ісаєв О.Г., Тихонова А.О. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості юних волейболістів за допомогою тренажерного обладнання. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2019. № 3. С. 26–31.

4. Доукіна Ю.Є., Коломоєць Г.А., Тимчик М.В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загально-освітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
5. Зайцева Ю. В., Корносенко О.К., Тараненко І.В. Педагогічні умови виховання емоційно-вольових якостей волейболістів. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 79. С. 18–23.
6. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджено наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674. URL: https://osvita.ua/doc/files/news/930/93014/Fizkultura__1_.pdf
7. Кізенко О.М. Фізичне виховання учнів з особливими потребами. *Соціальний педагог*. 2017. № 3(123). С. 57–59.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 1. 392 с.
9. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
10. Радченко О.В. Проведення уроків з модуля волейбол в школі. Методичні рекомендації : Луцький НТУ. Луцьк, 2019. 90 с.
11. Семенова Н., Боднар І. Теорія, методика й організація фізичного виховання дітей із різними нозологіями в закладах дошкільної та загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб.; Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 256 с.
12. Bodnar I., Pavlova I., Khamade A. Physical education of children with autism spectrum disorders: a systematic review of structure and effects of interventional programs. *Physiother Quart.* 2020; 28(4): 61–70.
13. Semenenko V.P., Mykhalchuk A. D., Diedukh M.O. Structural model of the physical condition of primary school pupils of different medical groups. *Rehabilitation and Recreation*. 2024;18(3). P. 202–213. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.18>

References

1. Bodnar, I. R. (2024). Avtors'kyi pidkhyd u hrupuvanni shkolyariv pid chas urokiv fizychnoyi kul'tury: shlyakh do optymizatsiyi inklyuzyvnoyi osvity [Author's approach in grouping schoolchildren during physical education lessons: a way to optimize inclusive education]. *Physical Education*. No. 11(43), pp. 10–18. <https://doi.org/10.15330/fcult.43.10-18> [in Ukrainian]
2. Hauryak, O.D., & Dotsiuk L.G. (2021). Metodyka provedennya fizychnoyi kul'tury v spetsial'nykh medychnykh hrupakh [Methods of conducting physical education in special medical groups: teaching-methodical]. Chernivtsi: Chernivtsi National University; 156 p.
3. Grinchenko, I. B., Isaev, O. G., & Tikhonova, A. O. (2019). Vdoskonalennya rivnya fizychnoyi pidhotovlenosti yunych voleybolistiv za dopomohoyu trenazhernoho obladnannya [Improving the level of physical fitness of young volleyball players using training equipment]. *Health care technologies, rehabilitation and physical therapy*. 2019. No. 3. P. 26–31.
4. Dokukina, Yu. E., Kolomoets, G. A., & Tymchuk, M. V. (2014). Fizychno vykhovannya pidlitkiv u pozaklasniy roboti zahal'no-osvitnikh navchal'nykh zakladiv : navch.-metod. posib [Physical education of adolescents in extracurricular work of general educational institutions: teaching-methodical manual]. Kirovograd: Imeks-LTD. 172 p.
5. Zaitseva, Yu. V., Kornosenko, O. K., & Taranenko, I. V. (2022). Pedahohichni umovy vykhovannya emotsiynovol'ovych yakostey voleybolistiv [Pedagogical conditions for the education of emotional and volitional qualities of volleyball players]. *Pedagogical Sciences*. № 79. pp. 18-23.
6. Instructions on the division of students into groups for physical education classes, approved by order of the Ministry of Health and the Ministry of Education and Science of July 20, 2009, No. 518/674 https://osvita.ua/doc/files/news/930/93014/Fizkultura__1_.pdf
7. Kizenko, O.M. (2017). Fizychno vykhovannya uchniv z osoblyvymy potrebamy [Physical education of students with special needs]. *Social Pedagogist*. № 3(123). pp. 57–59.
8. Krutsevich, T.Yu., editor. (2017). Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya: pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu. [Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education institutions of physical education and sports]. Kyiv: Olympic Literature; Vol. 1. 392 p.
9. On approval of tests and standards for conducting annual assessment of physical fitness of the population of Ukraine <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
10. Radchenko O.V. (2019) Provedennya urokiv z modulya voleybol v shkoli. [Conducting lessons on the volleyball module at school]. Methodological recommendations. Lutsk NTU, Lutsk. 90 p.
11. Semenova, N., & Bodnar, I. (2023). Teoriya, metodyka y orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya ditey iz riznymi nozohiyamy v zakladakh doshil'noyi ta zahal'noyi seredn'oyi osvity: navch.-metod. posib. [Theory, methods and organization of physical education of children with different nosologies in preschool and general secondary education institutions: teaching-methodical manual]. Lviv: Ivan Boberskyi Lviv State University of Physical Education, 256 p.
12. Bodnar, I., Pavlova, I., & Khamade, A. (2020). Physical education of children with autism spectrum disorders: a systematic review of structure and effects of interventional programs. *Physiother Quart.* № 28(4). pp. 61–70.
13. Semenenko, V.P., Mykhalchuk, A. D., & Diedukh, M.O. (2024). Structural model of the physical condition of primary school pupils of different medical groups. *Rehabilitation and Recreation*. № 18(3). pp. 202–213. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.18>