

Список використаних джерел:

1. Олійник Т.О. Курс «Критичне мислення» для студентів та викладачів університетів. *Педагогіка та психологія*. 2002. № 22. С. 135–139.
2. Олійник Т.О. Дослідження як складова технології критичного. *Педагогіка та психологія*. 2001. № 18. С. 54–59.
3. Пометун О. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український Педагогічний журнал*. 2018. №2. С. 89–98.

Владислав ДРОБАХА,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ: ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Ключові слова: волейбол, школярі, комплексний розвиток, здоров'я, фізична підготовленість, фізичні якості, функціональні системи, постава, психоемоційний стан.

Сучасне суспільство висуває високі вимоги до рівня здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління. Низька рухова активність, збільшення часу, проведеного за гаджетами, незбалансоване харчування та стреси негативно впливають на фізичний і психічний розвиток школярів. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних засобів фізичного виховання, які б сприяли не лише розвитку фізичних якостей, але й зміцненню здоров'я, формуванню позитивних особистісних рис та підвищенню інтересу до занять спортом [1].

Одним із таких засобів є волейбол – командний вид спорту, що володіє значним потенціалом для комплексного розвитку школярів. Заняття волейболом передбачають різноманітні рухові дії, залучення різних груп м'язів, розвиток швидко-силових якостей, витривалості, спритності, координації рухів та гнучкості. Крім того, волейбол сприяє формуванню комунікативних навичок, вміння працювати в команді, стратегічного мислення та емоційної стійкості.

Метою дослідження є обґрунтування теоретико-методологічних основ застосування волейболу для комплексного розвитку школярів, аналіз його впливу на здоров'я та фізичну підготовленість учнів.

Застосування волейболу в фізичному вихованні школярів ґрунтується на загальнодидактичних принципах навчання та виховання, а також на специфічних принципах спортивної підготовки. До основних теоретико-методологічних засад належать: принцип всебічного розвитку особистості, де заняття волейболом спрямовані на гармонійний розвиток фізичних, розумових, моральних та вольових якостей школярів; принцип оздоровчої спрямованості, де пріоритетним є зміцнення здоров'я учнів, підвищення функціональних можливостей організму, профілактика захворювань та травматизму; принцип доступності та індивідуалізації полягає в тому,

що навчально-тренувальний процес будується з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я; принцип систематичності та послідовності – заняття проводяться регулярно, з поступовим підвищенням складності завдань та навантажень; принцип наочності та активності – це використання різноманітних методів та засобів навчання, активне залучення учнів до навчально-тренувального процесу; принцип виховання в колективі та через колектив – волейбол як командний вид спорту сприяє формуванню почуття відповідальності, взаємодопомоги, дисципліни та вміння співпрацювати.

Методологічною основою застосування волейболу є використання різноманітних методів навчання та тренування, включаючи ігрові, змагальні, словесні та наочні методи. Важливе значення має правильне дозування фізичних навантажень, контроль за функціональним станом учнів та своєчасна корекція навчально-тренувального процесу.

Регулярні заняття волейболом позитивно впливають на різні аспекти здоров'я школярів:

- інтенсивні рухові дії під час гри сприяють зміцненню серцевого м'яза, підвищенню еластичності судин, збільшенню життєвої ємності легень та покращенню кисневого забезпечення організму;

- виконання стрибків, бігу, нахилів та поворотів сприяє розвитку м'язової сили, витривалості та еластичності зв'язок, формуванню правильної постави, профілактиці сколіозу та інших порушень опорно-рухового апарату;

- фізичні навантаження стимулюють обмінні процеси в організмі, сприяють нормалізації ваги та профілактиці ожиріння;

- регулярні помірні фізичні навантаження зміцнюють імунну систему, підвищують стійкість організму до інфекційних захворювань;

- заняття волейболом сприяють розвитку координації рухів, швидкості реакції, уваги та концентрації, а також допомагають знімати нервову напругу та стрес;

- залучення до занять спортом сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та спорту, усвідомленню цінності здоров'я та необхідності ведення здорового способу життя [2].

На думку вчених волейбол є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей школярів: швидкість (необхідність швидкого переміщення по майданчику, виконання ривків та стрибків сприяє розвитку швидкісних якостей); сила (виконання подач, нападаючих ударів та блокування потребує значної м'язової сили рук, ніг та тулуба); витривалість (тривалість ігрової діяльності та необхідність виконання великої кількості рухових дій розвивають загальну та спеціальну витривалість); спритність (швидка зміна положення тіла, виконання складних технічних прийомів, необхідність орієнтуватися в ігровій ситуації сприяють розвитку спритності та координації рухів); гнучкість (виконання захисних дій, подач та нападаючих ударів потребує достатньої гнучкості в суглобах та еластичності м'язів); координація (волейбол вимагає високого рівня міжм'язової та внутрішньом'язової координації для точного виконання технічних прийомів та ефективної взаємодії з партнерами).

Крім розвитку фізичних якостей, заняття волейболом сприяють формуванню рухових навичок та вмінь, необхідних для успішної ігрової діяльності. Учні опановують

техніку виконання подач, прийомів, передач, нападаючих ударів та блокування, а також тактичні дії в нападі та захисті.

Отже, аналіз теоретико-методологічних основ застосування волейболу для комплексного розвитку школярів свідчить про його значний потенціал у вирішенні завдань фізичного виховання. Заняття волейболом позитивно впливають на здоров'я учнів, сприяють розвитку основних фізичних якостей, формуванню рухових навичок та вмінь, а також вихованню важливих особистісних якостей. Впровадження волейболу в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів є доцільним та перспективним напрямом підвищення ефективності фізичного виховання школярів. Для успішної реалізації цього завдання необхідно забезпечити належну матеріально-технічну базу, підготовку кваліфікованих педагогічних кадрів, розробку методичних рекомендацій та врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Список використаних джерел:

1. Денисовець Т.М., Квак О.В. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2020. Вип. 2. С. 51–55.

2. Денисовець Т.М., Квак О.В., Гогоць В.Д., Хоменко П.В. Медико-біологічні аспекти фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. №. 3 (175) 24. С. 76–82.

Юрій ЖМАЙЛО,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Ключові слова: фізичне виховання, диференційований підхід, індивідуалізація навчання, фізична активність, шкільна освіта, фізичні якості, адаптація.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою загальноосвітньої підготовки школярів, спрямованою на розвиток основних фізичних якостей, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до занять спортом. Проте традиційні підходи до викладання фізичної культури часто орієнтовані на середньостатистичний рівень підготовленості учнів, що не враховує їхніх індивідуальних особливостей. У зв'язку з цим диференційований підхід у фізичному вихованні набуває особливої значущості, оскільки дозволяє підвищити ефективність занять, забезпечити оптимальне фізичне навантаження та створити умови для всебічного розвитку кожної дитини [1, 2].