

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В РАМКАХ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Павел Ясыбаш

<https://orcid.org/0000-0002-2302-537X>

Университет физического воспитания и спорта Республики Молдова, г. Кишинев, Молдова

кореспондент-автор – П. Ясыбаш: a.shemetov80@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2021-23.67-74

Анализ литературных источников и опрос педагогов по физическому воспитанию Республики Молдова говорит о существовании педагогической проблемы, заключающейся в активном снижении мотивации к занятиям физическим воспитанием и успеваемости по данной дисциплине среди учащихся подросткового возраста, в особенности девочек 7–8 классов. Обозначена особая привлекательность игры в волейбол для данной группы учащихся. *Цель исследования* – совершенствование процесса физического воспитания девочек-подростков в системе внеурочных занятий по волейболу. *Результаты исследования*. На основании известных данных об анатомо-физиологических и социально-психологических особенностях девочек подросткового возраста, предложена экспериментальная методика проведения занятий в секции по волейболу для девочек 7–8 класса. В методику вошли специально подобранные, особым образом сочетаемые и постоянно усложняемые задания в игровой форме, а также воспитательные внешкольные мероприятия для развития когнитивной сферы, социальной адаптации в коллективе, снижения агрессии, враждебности, тревожности, повышения мотивации к достижению успеха. *Выводы*. Как показало исследование, экспериментальная методика эффективна для развития объема, распределения и переключения внимания, креативности мышления и объема кратковременной зрительной памяти у девочек подросткового возраста. Мероприятия в рамках секции достоверно снижают враждебность и агрессивность учащихся, способствуют снижению показателей межличностной и самооценочной тревожности, сплочают коллектив, содействуют социальной адаптации. Ведение дневника достижений, участие в соревнованиях, их судействе, самостоятельное проведение подготовительной части тренировочных занятий наилучшим образом отразились на формировании мотивации к достижению успеха и снижению тревожности через повышение уверенности в себе у девочек-подростков.

Ключевые слова: волейбол, подростковый возраст, социально-психологическая адаптация, когнитивные функции, тревожность, враждебность, агрессивность, мотивация к достижению успеха.

Павло Ясыбаш. Особливості формування особистісних якостей школярів-підлітків в рамках секції з волейболу

Анотація. Аналіз літературних джерел і опитування педагогів з фізичного виховання Республіки Молдова говорить про існування педагогічної проблеми, що полягає в активному зниженні мотивації до занять фізичним вихованням і успішності з даної дисципліни серед учнів підліткового віку, особливо дівчаток 7–8 класів. Позначена особлива привабливість гри в волейбол для даної групи учнів. *Мета дослідження*. Вдосконалення процесу фізичного виховання дівчаток-підлітків в системі позаурочних занять з волейболу. *Результати дослідження*. На підставі відомих даних про анатомо-фізіологічних і соціально-психологічні особливості дівчаток підліткового віку, запропонована експериментальна методика проведення занять в секції з волейболу для дівчаток 7–8 класу. У методику увійшли спеціально підібрані, особливим чином поєднані і постійно ускладнюються завдання в ігровій формі, а також виховні позашкільні заходи для розвитку когнітивної сфери, соціальної адаптації в колективі, зниження агресії, ворожості, тривожності, підвищення мотивації до досягнення успіху. *Висновки*. Як показало дослідження, експериментальна методика ефективна для розвитку обсягу, розподілу і перемикання уваги, креативності мислення та обсягу короткочасної зорової пам'яті у дівчаток підліткового віку. Заходи в рамках секції достовірно знижують ворожість і агресивність учнів, сприяють зниженню показників міжособистісної і самооціночної тривожності, згуртовують колектив, сприяють соціальної адаптації. Ведення щоденника досягнень, участь в змаганнях, їх суддівстві, самостійне проведення підготовчої частини тренувальних занять найкращим чином позначилися на формуванні мотивації до досягнення успіху і зниження тривожності через підвищення впевненості в собі у дівчаток-підлітків.

Ключові слова: волейбол, підлітковий вік, соціально-психологічна адаптація, когнітивні функції, тривожність, ворожість, агресивність, мотивація до досягнення успіху.

Pavel Yasybash. Peculiarities of personal qualities formation in adolescents in the framework of the volleyball section

Annotation. Analysis of literary sources and a survey of physical education teachers in the Republic of Moldova indicates the existence of a pedagogical problem, which consists in an active decrease in motivation for physical education and academic performance in this discipline among adolescent students, especially girls in grades 7–8. The special attractiveness of playing volleyball for this group of students is indicated. *Purpose of the study*. Improving the process of physical education of adolescent girls in the system of out-of-school volleyball lessons. *Research results*. On the basis of the known data on the anatomical, physiological and socio-psychological characteristics of adolescent girls, an experimental methodology for conducting classes in the volleyball section for girls of grade 7–8 is proposed. The methodology included specially selected, specially combined and constantly complicated tasks in a playful form, as well as educational extracurricular activities for the development of the cognitive sphere, social adaptation in the team, reducing aggression, hostility, anxiety, and increasing motivation to achieve success. *Conclusions*. The study showed that the experimental technique is effective for the development of the volume, distribution and switching of attention, creativity of thinking and the volume of short-term visual memory in adolescent girls. The activities within the section reliably reduce the hostility and aggressiveness of students, help to reduce the indicators of interpersonal and self-rated anxiety, unite the team, and promote social adaptation. Keeping a diary of achievements, participating in competitions, judging them, independently conducting the preparatory part of training sessions had the best effect on the formation of motivation to achieve success and reduce anxiety through increasing self-confidence in adolescent girls.

Key words: volleyball, adolescence, socio-psychological adaptation, cognitive functions, anxiety, hostility, aggressiveness, motivation to achieve success.

Введение

На протяжении нескольких десятков лет система физического воспитания Республики Молдова испытывает на себе негативное влияние самых различных кризисных периодов: в политике, экономике, социальном устройстве общества в целом. Как следствие, наблюдается стабильное ухудшение показателей физической подготовленности учащихся, когда средний балл при оценке ведущих двигательных качеств большинства школьников характеризуется оценкой «удовлетворительно» (в особенности при переходе от гимназической к лицейской ступени образования, переломном периоде в потребностно-мотивационной сфере подростков). Повсеместно отмечается устойчивое снижение интереса учащихся к школьному физическому воспитанию, играющему одну из главных ролей в гармоничном развитии личности, обеспечивающему психофизическое благополучие граждан в будущем [4; 28; 30].

Подростковый возраст традиционно называют не только, «сложным» периодом развития личности, но также особенно ответственным этапом при переходе от детства к взрослости. Весьма важно, как отмечают педагоги, психологи и социологи, использовать особые мотивы и потребности подростков для повышения их когнитивных способностей и обеспечения социальной адаптации в коллективе сверстников, в том числе при занятиях физической культурой и спортом [11; 16; 18]. Арсенал средств физической культуры, традиционно используемых для формирования большинства личностных качеств подростков, учитывающих их двигательные и психосоциальные потребности, достаточно широк. Одно из главных мест занимают подвижные и спортивные игры, поскольку игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие подрастающего поколения. Ввиду высокой популярности игры волейбол у девочек-подростков, перспективным является совершенствование системы занятий в рамках школьной секции по волейболу, ставя перед собой задачу положительного влияния на личностные качества учащихся, исходя из современных достижений в области педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и спорта [3].

Материалы и методы исследования

Цель исследования – совершенствование процесса физического воспитания девочек-подростков в системе внеурочных занятий по волейболу.

Участники исследования: По экспериментальной программе занимались 16 девушек – учениц 7 класса. В контрольную группу вошли 15 девушек – учениц 7 класса (возраст 13 лет \pm 0,5 года). Исследование проводилось на базе Гимназии им. А. С. Пушкина, г. Чимишлия

(Республика Молдова). Участницы эксперимента и их родители были ознакомлены с целью исследования, дали личное согласие на обработку своих данных, имели право прекратить участие в исследовании по своему желанию. В свою очередь исследовательская группа несет ответственность за неразглашение личных данных испытуемых, а результаты будут использованы только в научных целях. Применяемые в ходе эксперимента упражнения были направлены на физическое совершенствование учащихся; была проведена беседа по предотвращению травм.

Организация исследования. На первом этапе исследования проводился анализ и синтез данных литературных источников по теме исследования, в ходе которого изучались вопросы анатомии, физиологии и психологии девочек подросткового возраста в контексте спортивно-игровой деятельности. Также проводился опрос учителей по физическому воспитанию в лицеях Республики Молдова для обозначения существующей проблемы и определения последующей работы по совершенствованию затронутой сферы в образовании. Были заданы вопросы: «Ученики какого возраста и пола в Вашей школе отличаются самой низкой мотивацией к занятиям физической культурой?», «Какие причины снижения мотивации к занятиям физической культурой у учащихся различного возраста и пола Вы наблюдаете в процессе своей работы?», «Какие меры по повышению мотивации к занятиям физическим воспитанием Вы считаете наиболее эффективными и почему?».

Затем были проведены упражнения-тесты и опросы для оценки качества процессов когнитивной сферы девочек-подростков:

Оценка быстроты мышления. Испытуемым необходимо было в течение трех минут определить недостающие в словах буквы и заполнить данные пропуски. Результат соответствовал количеству верно восстановленных слов.

Объем, распределение и переключение внимания. Испытуемым необходимо было в течение 1,5 минут отметить в числовом ряду (от 1 до 40) числа, отсутствующие в квадрате с числами (15 чисел отсутствуют). Результат рассчитывался в баллах, соответствующих числу правильно указанных чисел.

Объем кратковременной и оперативной зрительной памяти. После изучения двух трафаретных рамок с изображением ломаных линий, испытуемым необходимо было отобразить увиденные изображения на новых бланках. Верными считались изображения, идентичные оригиналу по длине и углу наклона. Засчитывалось число верно выполненных линий.

Креативность мышления. Использовался фрагмент комплексного теста Дж. Брунера (раздел «креативность»).

Изучалась мотивационная и социальная сфера личности:

Уровень социально-психологической адаптации в группе. Использовался ряд вопросов (шкалы «адаптивность» и «дезадаптивность»), заимствованный из методики Роджерса и Р. Даймонда.

Мотивация к достижению успеха определялась по результатам опросника Е. Н. Прошицкой и С. С. Гриншпун.

Враждебность, агрессия. Применялась методика Басса-Дарки, включающая ряд шкал: раздражительность, негативизм, физическую агрессию, косвенную агрессию, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины.

Тревожность. В исследовании применялась методика А. М. Прихожана, позволяющая оценить уровень школьной, самооценочной и межличностной тревожности.

Уровень сплоченности группы определялся по результатам социоматрицы.

Успеваемость в учебе. Выводилась средняя оценка успеваемости по школьным дисциплинам. [7,12,21,25].

Статистический анализ. При оценке значимости различий между показателями экспериментальной и контрольной групп был применен критерий Манна-Уитни (U) (непараметрические показатели – балльная система при оценке когнитивной и социальной сфер). Полученные данные сверялись с табличными значениями критериев.

Результаты исследования

Анализ современной литературы показывает, что подростковый возраст представляет собой сложный во всех аспектах период формирования личности. Как следствие, во всем мире пристальное внимание педагогов обращено к процессу воспитания и гармоничного развития подростков и совершенствованию педагогических воздействий на личность [18; 22; 23; 27]. Известно также, что процесс физического воспитания для данной возрастной группы должен носить многофункциональный характер и быть направленным не только на физическое совершенствование, но и положительно влиять на социально-психологическую сферу личности, содействовать развитию когнитивных функций [5,17].

Социальную значимость организованных занятий физическими упражнениями сложно переоценить. Посещение секции, например по спортивным играм, позволяет девочкам-подросткам получить удовлетворение целого ряда значимых для их возраста потребностей. Это обретение круга друзей и самореализация в спорте, тем самым избежав целого ряда типичных проблем: школьная, межличностная и самооценочная тревожности, ощущение одиночества,

собственный негативизм и агрессия, притеснения со стороны сверстников [1]

Занятия в спортивной секции формируют у подростков определенный круг обязанностей, определяют границы нравственности. Участие в соревнованиях позволяет успешно осуществлять самопрезентацию, обогащает жизнь интересными и яркими событиями, дарит возможность творческой самореализации [8].

Особый интерес у многих девочек-подростков вызывает игра в волейбол. Неконтактность соперников в процессе игры, гармоничность телосложения, грациозность движений спортсменов, их ловкость и быстрота нравятся школьницам. Отмечается также, что данная игра с успехом решает широкий круг образовательных задач. Это совершенствование когнитивных функций: восприятия, внимания, памяти, воображения. Игра волейбол обладает свойствами психологического тренинга через воспитание волевых качеств и повышение общей стрессоустойчивости [29].

Согласно опросу учителей по физическому воспитанию в лицеях Республики Молдова (n=52), проведенному в рамках исследования, было выявлено, что девочки 7–8 классов отнесены данными педагогами к наиболее сложной категории, если говорить об оценке потребностно-мотивационной сферы личности учащихся. Большинство респондентов отмечено, что необходимо вносить изменения в форму и содержание занятий физическим воспитанием для данной возрастной категории, делая акцент на занятия по интересам, создавая наиболее благоприятные условия для лучшей социологической адаптации девочек-подростков, сглаживая все негативные последствия прохождения такого сложного во всех отношениях возраста. В то же время, придавать особое значение развитию активно проявляющимся качеств личности в данном возрасте (самоактуализация, самореализация, самопрезентация, когнитивная сфера) и открывать новые стороны и таланты школьниц посредством занятий в секции по виду спорта, в частности, игры волейбол.

До начала эксперимента в экспериментальной и контрольной группах были зафиксированы относительно сходные показатели когнитивной сферы в следующих тестах: оценка быстроты мышления (23,8 и 24,2 балла), объема, распределения и переключения внимания (3,93 и 3,96 балла), объема кратковременной и оперативной зрительной памяти (3,43 и 3,46 балла), креативности мышления (7,75 и 7,6 балла). Также контролировались следующие показатели, не имеющие достоверных различий в наблюдаемых группах в начале исследования: уровень успеваемости в учебе (4,2 и 4,28 балла), диагностика социально-психологической адаптации (74 и 79 баллов), уровень

тревожності (школьняна тривожність – 23 і 23,6 балла; самооціночна тривожність – 27, і 28,3 балла; міжличностна тривожність – 27,8 і 28,6 балла), станія агресії (враждебність 11,6 і 12,1; агресивність 26,2 і 26,7 балла), рівня потреби в досягненнях (13,2 і 12,9 балла) і сплоченості групи (0,18 і 0,19 балла).

В началі дослідження в обох групах були зафіксовані відносно високі показателі агресії (в основному подразливість і вербальна агресія) і враждебності (в виді обиди і підозрливості). В нормі дані показателі опали лише у семи дівочек (в суммі обох груп). Значительно підвищені показателі школьняної, самооціночної і міжличностної тривожності. Отмечался відносно низький рівень соціальної адаптації, що характерно для даної вікової групи. При постановці личних цілей участниці обох груп в своєму більшості проявляли середній рівень намерень, пониженою самооцінку і очікування непереодолімих перешкоди. На начало експерименту в обох групах були зафіксовані отвергнуті і ізолированні участниці, отсутствовали неформальні лідери.

Учитывая вищесказанное, в цілях дослідження були предприняты спитки по усовершенствованию учебної програми секції по волейболу для дівочек 7-8 класу. В експериментальну програму вошла методика розвитку когнітивних і психосоціальних якостей. Предлагаемые упражнения, ігри і тренінги були направлені на формування широты і креативности мышления, качества внимания, памяти, успеваемости в учебе. Также осуществлялось педагогическое воздействие для повышения социально-психологической адаптации в группе, уменьшения агрессии, враждебности и тривожности, повышения потребности в достижении успеха.

Идея представленной в рамках программы методики заключалась в том, чтобы верно подобранные, особым образом сочетаемые и постоянно усложняемые упражнения положительно воздействовали на личность учащихся, улучшая когнітивні способности дівочек, приводя к успехам в учебе, уменьшая агрессивность и тривожность, воспитывая потребность в достижении успеха, формируя добропорядочные отношения в команде, превращая ее в желанную для многих подростков референтную группу. В методику вошли ігри, задания, тренінги і приемы.

В первом полугодии для лучшего сплочения коллектива активно использовались ігри в группах, постепенно увеличивая количественный состав

участников. Также с этой целью были применены самые разнообразные приемы, начиная с приобретения единой формы, до совместных походов и выездов в период выходных дней и каникул. Также в первом полугодии дівочки выполняли задания на выбор для осуществления самопрезентации и борьбы с личностной тривожностью.

Ряд предлагаемых игр был направлен на уменьшение агрессивности. В данных играх важно было проявить смекалку, не причиняя вред своим соперникам или же активно выражать положительное отношение к другим участникам.

Особое место в методике было отведено воспитанию потребности в достижении успеха. В начале учебного года члены команды участвовали в задании «Своя цель». Каждый из участников ставил себе цель в виде технической или физически сложного упражнения и старался ее достигнуть. Оценивалось то, насколько цель оказалась реальной и в какой степени участница смогла рассчитать свои силы, отказалась ли от дальнейших действий по совершенствованию, если выполнила задание раньше задуманного. Также был разработан специальный проект дневника достижений спортсменок, в котором отражались результаты занятий в секции: посещаемость, тестирование уровня физической и технической подготовленности, эффективность выступления на соревнованиях, результаты. Для наглядности и лучшей работы с дневником достижений в нем была представлена оціночная шкала с нормативным уровнем. Во втором полугодии школьницы приступали к судейской практике, а также проведения подготовительной части тренировочных занятий. Подобная практика не только могла способствовать снижению личностной тривожности, но и сформировать умения ставить цели и уверенно двигаться к их достижению.

Во втором полугодии в тренировочных занятиях активно применялись ігри с элементами волейбола для развития памяти, внимания, оперативного и творческого мышления (табл. 1).

Результаты педагогического эксперимента были оценены в конце учебного года. Учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях, регулярное участие в специальных играх по развитию мышления, внимания и памяти способствовали тому, что у школьниц экспериментальной группы наблюдались положительные изменения в показателях когнітивной сферы. Достоверными стали различия между группами испытуемых в тестах на внимание ($p < 0,05$), зрительную память ($p < 0,01$), креативность мышления ($p < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 1 – Положения методики формирования психосоциальных качеств у школьников гимназического цикла в системе тренировочных занятий в секции по волейболу

Цикл	Задачи	Игры, задания, тренинги, приемы	Сроки выполнения	Примечания
1	Содействие сплочению коллектива	«Переправа»	1 полугодие	Игра в паре
		«Узелки»		Игра в тройке
		«Квадрат»		Игра вчетвером
		«Бревно»		Игра с участием всех
		Единая форма, девиз, «кричалки», ритуалы во время игры, празднование дней рождений, походы в кино и театр, выезды на природу в дни школьных каникул, онлайн-общение	В течение года	
2	Уменьшение уровня личностной тревожности	«Какая я, когда..», «Моя проблема в том, что я ...», «Хвастовство», «Мои сильные стороны», «Рассказ о своих страхах», «Рассказ о своих комплексах», «Прогноз погоды», «Выпуск новостей», «Самореклама», «Колыбельная», «Анекдот», «Спеть песню», «Частушки», «Грустная история», «Моя мечта»	1 полугодие	Задание на выбор. Сначала выполняют наиболее социально адаптированные
		«Все мы похожи»		Участие всех
3	Уменьшение показателей агрессивности	«Салки-выручалки» «Комплементы с большим мячом» «Встреча на узком мостике»	1 полугодие	
4	Воспитание потребности в достижении успеха	«Своя цель»	1 полугодие	
		Проведение подготовительной части занятия Судейство игры в волейбол	2 полугодие	Сначала выполняют наиболее социально адаптированные
		Ведение дневника достижений	В течение года	
5	Развитие когнитивной сферы	«Запомни, как было»	2 полугодие	Игра для развития памяти
		«Пионер-бол с двумя мячами»		Игра для развития внимания
		«Игра в пятером»		Игра для развития оперативного и творческого мышления
6	Эмоциональная поддержка	«Здравствуй друг!»	В течение года	В начале занятий

Таблица 2 – Показатели уровня развития когнитивной сферы у школьников после завершения эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	\bar{x}	Сумма рангов	\bar{x}	Сумма рангов		
Быстрота мышления (балл)	27,1	299,5	25,8	196,5	77	= 0,05
Объем, распределение и переключение внимания (балл)	5,18	311	4,26	185	65	<0,05
Объем кратковременной зрительной памяти (балл)	5	298	4,33	198	78	<0,01
Креативность мышления (балл)	10,18	325	8,0	171	51	<0,01

* Различия достоверны при U= 61 (0,01) -77 (0,05)

Весьма эффективными стали воздействия экспериментальной методики на социально-психологическую сферу личности школьниц. Принадлежность к референтной группе, круга общения по интересам, обретение друзей, постановка и достижение личных и коллективных целей наилучшим образом отразилось на личностных качествах девочек-подростков: достоверно снизились враждебность и агрессивность, а также самооценочная и личностная тревожность

($p < 0,01$), существенно возросла потребность в достижении успеха ($p < 0,01$), успешно протекла социально-психологическая адаптация в коллективе ($p < 0,05$). Согласно социоматрице значительно возросла сплоченность коллектива: выявлен лидер, расширен круг общения у большинства школьниц, сформировались несколько открытых микрогрупп, не зафиксированы отвергнутые, а также изолированные участники коллектива (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели социально-психологических качеств личности школьниц после завершения эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
	\bar{x}	Сумма рангов	\bar{x}	Сумма рангов		
Враждебность (балл)	7,8	165	12,0	331	29	<0,01
Агрессивность (балл)	23,8	192	27,2	304	56	<0,01
Школьная тревожность (балл)	21,7	214	23,5	282	78	> 0,05
Самооценочная тревожность (балл)	22,9	160	29,5	335	24,5	<0,01
Межличностная тревожность (балл)	17,6	143	29,2	353	7	<0,01
Социально-психологическая адаптация(балл)	89,3	302,5	81	193,5	73,5	<0,05
Потребность в достижении (балл)	16,3	321,5	12,7	174,5	54,5	<0,01
Успеваемость (балл)	4,42	199,5	4,25	296,5	79,5	> 0,05

* Различия достоверны при $U = 61$ ($\alpha = 0,01$) и 77 ($\alpha = 0,05$)

Дискуссия

Анализ особенностей подросткового возраста и поиск решения имеющих место личностных и поведенческих проблем подростков остаются актуальными на протяжении многих лет и активно освещаются в работах педагогов и психологов [1; 6; 11; 13]. Как показывают современные исследования, активные занятия физической культурой, в частности волейболом, представляют собой набор ценных средств и методов благоприятного воздействия на личность девочек-подростков [10; 14; 16; 26; 29]. Однако, только применяя дополнительные педагогические меры в виде специально подобранных игровых заданий можно достоверно снизить уровень враждебности, агрессивности и тревожности, которые, несомненно, являются серьезным препятствием на пути к взрослению и формированию гармонично развитой личности в будущем [8; 9; 15].

Регулярные занятия в секции по волейболу и принадлежность к референтной группе, несомненно, могут существенно увеличивать показатели социальной адаптации школьниц [19,20]. Тем не менее, говоря о подростковом возрасте, данных

средств также может быть недостаточно. Как показал эксперимент, необходимы дополнительные педагогические воздействия по сплочению коллектива (активная внеучебная деятельность, неформальное общение вне занятий, использование специальных ролевых игр, игровых заданий в группах), которые направлены на улучшение социальной адаптации девочек-подростков, обретение друзей и близкого круга общения, таких необходимых социальных потребностей в подростковом возрасте.

Повышение самооценки, успеваемости в учебе также требует дополнительных усилий при работе с девочками подросткового возраста [3; 18; 24]. Как показало исследование, специальные задания с элементами волейбола для улучшения когнитивной сферы, мероприятия с целью повышения потребности в достижении успеха на протяжении всего учебного года могут быть весьма эффективными при условии регулярности и последовательности.

Выводы

1. Методическое планирование секционных занятий по волейболу для девочек-подростков должно учитывать такие важные особенности

возраста и пола занимающихся, как потребность в обретении референтной группы, самореализации. Также особенности подросткового возраста, негативно влияющие на социальную адаптацию: высокие показатели враждебности и тревожности. Принимать во внимание снижения мотивации к учебе и успеваемости в целом.

2. Эксперимент показал, что, принимая меры по предотвращению негативных факторов, свойственных для девочек подросткового возраста в рамках секционных занятий по волейболу в виде специально подобранных игровых заданий для развития когнитивной и социально-психологической сферы личности, ведению активной внеучебной

работы возможно добиться высоких показателей, в частности, снижения уровня враждебности, агрессии и тревожности, повышения мотивации к достижению успеха, созданию дружного коллектива, развитию важных для учебной деятельности когнитивных качеств: внимания, памяти, мышления.

3. Предлагаемая методика организации в работе секции по волейболу с девочками-подростками может быть усовершенствована и адаптирована в соответствии с особенностями конкретной группы и учебного заведения.

Конфликт интересов. Автор заявляет про отсутствие конфликта интересов.

Литературные источники

1. Алахвердова О. В. Ситуации, вызывающие состояние фрустрации у молодежи. *Ананьевские чтения*. 2016. С. 259–260.
2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. 368 с.
3. Аршинник С. П. Мартынова В. А. Тхорев В. И. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2018. № 3. С. 83–87.
4. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 1. С. 3–9.
5. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., З. Огороднійчук В. Вікова і педагогічна психологія. 2-е вид. допов. Київ : Каравела, 2009. 400 с.
6. Волкова А. В., Михайлова И. В. Взаимоотношения со сверстниками в подростковом возрасте. *Ананьевские чтения*. 2016. С. 204–205.
7. Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Основы научных исследований : навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. 154 с.
8. Деметрио Э. Занятия спортом и образовательные достижения в школе. Вопросы образования. 2018. № 2. С. 46–70.
9. Євтеєва О. О. Ефективність застосування методики проведення занять з фізичного виховання в ЗВО засобами волейболу. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді. Вінниця, 2019. 33 с.
10. Єдинак Г. А., Плахтій П. Д., Яценюк Ю. П. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : метод. посібник. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2000. 305 с.
11. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія. Київ : Либідь, 2005. 464 с.
12. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. М. : Эксмо, 2007. 416 с.
13. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб : «Прайм-Еврознак», 2005. 356 с.
14. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. посіб. Вінниця, 2004. 149 с.
15. Кубышкина Т. В. Воспитательный потенциал секционных занятий по физической культуре. *Вестник научных конференций*. 2017. № 3. С. 62–65.
16. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 НКУ. Київ, 2000. 18 с.
17. Міщук Д. М. Особливості оперативного мислення у ігрових видах спорту (на прикладі волейболу). *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 19. Т. 2. 2015. С. 682–686.

References

1. Alahverdova, O. V. (2016), "Situacii, vyzyvayushchie sostoyanie frustracii u molodezhi" [Situations that cause frustration among young people]. *Ananyev readings*. pp. 259-260. [in Russia]
2. Arefiev, V. G. (2011), *Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannya: pidruchnyk* [Fundamentals of the theory and methods of physical education]. Buynytsky, O. A., Kamyanets-Podilsky. 368 p. [in Ukraine]
3. Arshinnik, S. P. Martynova, V. A. Thorev, V. I. (2018), "K voprosu ob uchete sportivnyh interesov shkol'nikov srednih klassov" [On the question of taking into account the sports interests of middle school students]. *Science and Sports: Current Trends*. № 3. pp. 83–87. [in Russia]
4. Bulatova, M., Litvin O. (2004), "Zdorov'ya i fizichna pidgotovlenist' naselennya Ukraini" [Health and physical fitness of the population of Ukraine]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 1. pp. 3–9. [in Ukraine]
5. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V., Ohorodniychuk, Z. V. (2009), *Vikova i pedagogichna psihologiya* [Developmental and educational psychology]. Caravel, Kiyv. 400 p. [in Ukraine]
6. Volkova, A. V., Mihajlova, I. V. (2016), "Vzaimootnosheniya so sverstnikami v podrozkovom vozraste" [Peer relationships during adolescence]. *Ananyev readings*. pp. 204-205. [in Russia]
7. Galamanzhuk, L. L., Iedynak, G. A. (2019), *Osnovy naukovykh doslidzhen* [Fundamentals of scientific research]. Ruta Printing House LLC, Kamianets-Podilskyi. 150 p. [in Ukraine]
8. Demtrio, E. (2018), "Zanyatiya sportom i obrazovatel'nye dostizheniya v shkole" [Sports activities educational and achievements at school.] *Educational Studies*. № 2. pp. 46–70. [in Russia]
9. Evteeva, O.O. (2019), "Efektivnist' zastosuvannya metodiki provedennya zanyat' z fizichnogo vihovannya v ZVO zasobami volejbolu" [The effectiveness of the application of the methodology of conducting physical education classes in ZVO by means of volleyball]. *The influence of various sports on the physical qualities of student youth*. 33 p. [in Ukraine].
10. Iedynak, G. A., Plakhtiy, P. D., Yatsenyuk, Yu. P. (2000), *Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu)* [Physical culture at school (to the young specialist)]. Abetka, Kamyanets-Podilsky. 305 p. [in Russia].
11. Skrypchenko, O. V., Dolynska, L. V., Ohorodniychuk, Z. V. (2005), *Zagal'na psihologiya* [General psychology]. Swan, Kiyv. 464 p. [in Ukraine]
12. Karelin, A. (2007), *Bol'shaya enciklopediya psihologicheskikh testov* [Great encyclopedia of psychological tests]. Eksmo, Moscow. 416 p. [in Russia]
13. Konnor, D. (2005), *Agressiya i antisocial'noe povedenie u detej i podrozkov* [Aggression and antisocial behavior in children and adolescents]. Prime Euroznak, St. Petersburg. 356 p. [in Russia]
14. Kostyukevich, V. M., Voznyuk, T. V., Drachuk, A. I. (2004), *Teoriya i metodika vikladannya sportivnyh igor* [Theory and methods of teaching sports games]. Vinnitsa, 149 p. [in Ukraine].
15. Kubysheina, T.V. (2017), "Vospitatel'nyj potencial sekcionnyh zanyatij po fizicheskoj kul'ture" [Educational potential of sectional classes on

18. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 7. С. 1–9.
19. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
20. Моргунова Г. Е. Социокультурная среда города как фактор формирования современной молодежной субкультуры : автореф. дис. ... канд. Культурологи : 24.00.01 Кемеровский государственный университет. 2010. 25 с. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/sotsiokulturnaya-sreda-goroda-kak-faktor-formirovaniya-sovremennoi-molodezhnoi-subkultury>
21. Немов Р. С. Психология. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М. : ВЛАДОС. 2005. 613 с.
22. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 373 с.
23. Павелків Р. В. Педагогічна психологія: (теоретичні концепції та практикум) : навч. посіб. Рівне, 2003. 297 с.
24. Палевиш С. Порівняльний аналіз адаптивних можливостей організму школярів 10–12 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Випуск 21. С. 21-29 10.32626/2309-8082.2021-21.21-28
25. Практическая психодиагностика: методики и тесты : уч. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара : Издательский Дом «Бахрам-м», 2017. 672 с.
26. Слюсарчук В. Банах В. Стан мотивації до саморозвитку і самоосвіти під час фізичного виховання дівчат у різних закладах вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Випуск 21. С. 29–34 doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34
27. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки : навч. посібник. Київ : Академвидав, 2005. 520 с.
28. Стратегия развития образования РМ на 2014-2020 гг. «Образование – 2020» [citat: 21.10.2017]. – <https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2016-06-moldova-education-strategy-2014-2020-russian.pdf>
29. Шивринская С. Е., Алексина Ю. Ю. Особенности влияния занятий волейболом на формирование копинг-поведения девочек младшего подросткового возраста. *Инновационная наука*. № 4. 2015. С. 158–162.
30. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
- physical culture] *Bulletin of scientific conferences*. № 3. pp. 62–65 [in Russia]
16. Lapaienko, S. V. (2000), “*Formuvannya tsinnisnykh orientatsii pidlitkiv na zdorovy sposib zhyttia*” [Formation of value orientations of teenagers on a healthy way of life]: abstract of the dissertation for the scholarly degree of candidate of pedagogical sciences. Kyiv. 18 p. [in Ukraine]
17. Mishchuk, D. M. (2015), “Osoblivosti operativnogo mislennya u igrovih vidah sportu (na prikladi volejbolu)” [Features of operational targeting in game sports (on the butt of volleyball)]. *Physical culture, sport that healthy nation*. № 19. Vol. 2. pp. 682-686 [in Ukraine]
18. Maksimenko, S. D. (2004), “Metod doslidzhennya osobistosti” [Method of personality research]. *Practical Psychology and Social Work*. № 7. pp. 1–9 [in Ukraine]
19. Maksimova, N. Yu. (2000), *Social'no-psihologichnij aspekt profilaktiki aditivnoi povedinki pidlitkiv ta molodi* [Socio-psychological aspect of prevention of additive behavior of adolescents and young people]. Kyiv. 200 p. [in Ukraine]
20. Morgunova, G. E. (2010), *Socziokul'turnaya sreda goroda kak faktor formirovaniya sovremennoj molodezhnoj subkul'tury* [Sociokulture city environment as a factor of the formation modern culture of the young peoples]. Extended abstract of candidate's thesis. Kemerovskij gosudarstvenny'j uni'versitet]. Kemerovo. – Retrieved from: <https://www.dissercat.com/content/sotsiokulturnaya-sreda-goroda-kak-faktor-formirovaniya-sovremennoi-molodezhnoi-subkultury>. [in Russia]
21. Nemov, R. S. (2005), *Psihologiya. Psihodiagnostika. Vvedenie v nauchnoe psihologicheskoe issledovanie s elementami matematicheskoy statistiki* [Psychology. Psychodiagnostics. Introduction to scientific psychological research with elements of mathematical statistics]. M., 613 p. [in Russia]
22. Pavelkiv, R. V. (2011), *Dityacha psihologiya* [Child psychology]. Kyiv. 373 p. [in Ukraine].
23. Pavelkiv, R. V. (2003), *Pedagogichna psihologiya: (teoretichni konceptii ta praktikum)* [Pedagogical psychology: (theoretical concepts and workshops)]. Rivne. 297 p. [in Ukraine].
24. Palevich, S. (2021), “Porivnyal'nij analiz adaptivnih mozhlivostej organizmu shkolyariv 10-12 rokov” [Comparative analysis of the adaptive capabilities of the body of schoolchildren 10-12 years.] *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 21. pp. 21–29. 10.32626/2309-8082.2021-21.21-28 [in Ukraine].
25. *Prakticheskaya psikhodiagnostika: metodikiitesty* [Practicalpsychodiagnos-tics: methodsandtests]: uch. pos. (2001) / Ed. D. Ya.Raigorodskogo. Izdatel'skii Dom “Bakhran-M”, Samara. 672 [in Russia].
26. Sliusarchuk, V. Banah, V. (2021), “Stan motivacii do samoosviti i samoosviti pid chas fizichnogo viovannya divchat u riznih zakladah vishchoi osviti” [The state of motivation for self-development and self-education during physical education of girls in various institutions of higher education]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 21. pp. 29–34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34 [in Ukraine]
27. Stepanov, O. M., Ficula, M. M. (2005), *Osnovi psihologii i pedagogiki* [Fundamentals of Psychology and Pedagogy]. Academvidav, Kiyv. 520 p. [in Ukraine].
28. *Strategiya razvitiya obrazovaniya RM na 2014-2020 gg. «Obrazovanie – 2020»* [Strategy for the development of education RM for 2014-2020. «Education – 2020» – [citat: 21.10.2017]. [in Russia]. – <https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2016-06-moldova-education-strategy-2014-2020-russian.pdf> [in Russia]
29. Shivrinskaya, S. E., Aleksina, Yu (2015), “Osobennosti vliyaniya zanyatiy volejbolom na formirovanie koping-povedeniya devochek mladshogo podrostkovogo vozrasta” [Features of the influence of volleyball on the formation of coping behavior in young adolescent girls]. *Innovative Science*. № 4. pp. 158-162. [in Russia].
30. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205

Надійшла до друку 18.10.2021