

канд. мед. наук: 14.01.11 / Ю.А. Кліщунова ; Запоріж. мед.акад. післядиплом. освіти МОЗ України, Запоріж. держ. мед. ун-т. - Запоріжжя, 2012. - 24 с.

10. Н.Н. Герасимчук. Вазоактивный пул оксида азота у больных с артериальной гипертензией и избыточной массой тела. Кровообіг та гомеостаз. 3. 2008. Харьковский национальный медицинский университет. Городской центр диагностики и лечения артериальной гипертензии, Харьков

11. Процаев К.И., Ильницкий А.Н., Максимушкина Н.И. Антиоксидантные эффекты поливитаминовых препаратов при физической реабилитации у пожилых пациентов с артериальной гипертензией // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии (научно-педагогическая школа Т.Д.Поляковой и М.Д.Панковой). - Минск. - 2008. - С. 210-213.

12. Рідковець Т.Г., Рідковець С.Г. Рефлексотерапія в комплексній фізичній реабілітації хворих на артеріальну гіпертензію // Олімпійський спорт і спорт для всіх. - Київ. - 2005. - С. 827.

13. Соболевский В. И. Влияние сауны на сердечно-сосудистую систему и работоспособность спортсменов: автореф. дис. канд. мед. наук : 03.00.03. - Тарту. - 1980. - 24 с.

14. Anatomy and Physiology: / Rod R. Seeley, Trent D. Stephens, Philip Tate. / - McGraw Hill, 2003 / - 1223р.

15. Heart Disease and Rehabilitation: / Michael L. Pollock, Donald H. Schmidt. / - Human Kinetics, 1999 / - 406р.

Рипак М.О.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

СТАВЛЕННЯ ДОРΟΣЛИХ ЖІНОК ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті висвітлено ставлення дорослих жінок до занять фізичною культурою. Встановлено, що займаються фізичною культурою лише 22,4% жінок I зрілого віку, 19,5% жінок II зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку. Основними мотивами, які спонукають жінок до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги; зміцнення здоров'я; зняття втоми, підвищення працездатності. З'ясовано причини, що перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичними вправами (відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%)).

Ключові слова: фізична культура, рухова активність, жінки, мотиви, ставлення до занять фізичною культурою.

Марьяна Рипак. Отношение взрослых женщин к занятиям физической культурой. В статье освещено отношение взрослых женщин к занятиям физической культурой. Установлено, что занимаются физической культурой только 22,4% женщин I зрелого возраста, 19,5% женщин II зрелого возраста и 15,1% женщин пенсионного возраста. Мотивами, которые привлекают женщин к занятиям физической культурой, являются: коррекция фигуры, нормализация массы тела, укрепление здоровья, снятие усталости, повышение работоспособности. Выявлено причины, которые препятствуют женщинам заниматься физическими упражнениями (отсутствие свободного времени (68,1%), усталость после работы (54,7%), отсутствие финансовых возможностей (51,8%)).

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, женщины, мотивы, отношение к занятиям физической культурой.

Mariana Ripak. The attitude of adult women to occupation of physical education. The review of literature shows that the activation of physical and health-improving activity of the population is very important, because the health of our population is becoming worse and the number involved in systematic motor activity is insufficient.

As a result of the research, it was found that 22,4% of women of the first mature age, 19,5% of women of second mature age and 15,1% of women of retirement age are actively refer to physical education. At the same time, a significant number of women understand the positive impact of physical education on the body, but doesn't engage, referring to the lack of free time or conditions for employment. Don't see the need for physical education in 13,9% of women of the first mature age, 14,9% of women of the second mature age and 16,9% of women of retirement age.

The main motivations that induce women of the first mature age to engage in physical education are figure correction, normalization of weight (36,5%), withdrawal tiredness and increase in capacity for work (26,2%), improving health (22,3%). Women of the second mature age indicated the following motives for engage in physical education, such as: desire to improving health (50,7%), withdrawal tiredness, increasing in capacity for work (39,5%), and also figure correction, normalization of weight (33,0%). In women of retirement age, the main motives for engage in physical education are desire to improving health (54,5%), figure correction, normalization of weight (31,2%), withdrawal tiredness and increasing in capacity for work (28,8%). Insignificant number of respondents noted such motives as expanding the circle of communication and the possibility of interesting leisure time.

Among the reasons that prevent women from engaging in physical education, the most important are the lack of free time (68,1%), fatigue after work (54,7%), lack of financial opportunities (51,8%). The lowest places in the rating of reasons that prevent women from engaging in physical education the following reasons incertitude that engaging in physical education contributes to improving health, feel healthy, so no need to engage.

Key words: physical education, motor activity, women, motives, attitude towards physical education.

Постановка проблеми. Фізична культура є складовою частиною повноцінного життя дорослого населення. Її основне призначення – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпечення активного дозвілля. Фізична культура є одним із засобів самовираження особистості, яке дозволяє

задовольнити потреби у руховій активності, спілкуванні, позитивних емоціях, особистісному розвитку тощо [3, 5, 16 та ін.]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд науково-методичної літератури свідчить, що активізація фізкультурно-оздоровчої діяльності населення є вкрай актуальною, оскільки здоров'я населення нашої країни стає щораз гіршим, а кількість залучених до систематичної рухової активності є недостатньою [6, 12, 13].

Як свідчить статистика, до занять фізичною культурою і спортом залучено лише 12,5% населення. Спеціально організована рухова активність найбільш властива чоловікам у віці до 30 років, а жінкам – до 15 років. При цьому, навіть у ці вікові періоди індекс рухової активності дуже низький, особливо у жінок [7, 12, 13].

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» вказується, що достатній рівень оздоровчої рухової активності (не менше 4-5 занять на тиждень тривалістю одного заняття не менше 30 хвилин) мають лише 3% населення віком від 16 до 74 років, середній рівень (2-3 заняття на тиждень) – 6% населення, низький рівень (1-2 заняття на тиждень) – 33% населення. Для більшої частини дорослого населення характерною є гіпокінезія [11].

Ці дані підтверджують й інші фахівці [3, 4], які вказують, що на початку 21 століття достатню рухову активність мали лише 3% населення нашої держави, помірний рівень залученості був властивим для 6% людей, а 33% дорослого населення мали низький рівень рухової активності.

Як вказує М. Дутчак [3, 5], за останніх 50 років у Канаді, Японії, Австралії та інших країнах з розвинутою економікою, завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності у поєднанні з іншими складовими здорового способу життя, смертність людей скоротилася у декілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15-20 років, зросла життєздатність населення. У той же час, зазначає науковець [4], в Україні до початку 21 століття не спостерігалось суттєвого прогресу в питаннях залучення населення до рухової активності.

На даний час з метою підвищення рівня рухової активності населення проводиться активна робота з пошуку ефективних засобів їхнього залучення до занять фізичними вправами [1, 14, 18].

Ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів [8, 9, 10, 15, 19, 20].

Як вказує О. Гант [2], основними мотивами жінок при виборі фітнес-тренувань є такі: фізичне удосконалення, поліпшення самопочуття, здоров'я та естетичне задоволення. Також провідними мотивами є спілкування та потреба в схваленні. Автором встановлено, що у 22% досліджуваних потреба в досягненні знаходиться на низькому рівні, тобто у них не досить розвинене прагнення перевершити вже досягнутий результат. Саме для такої категорії жінок, вказує науковець, необхідно постійне схвалення і стимулювання їх діяльності з боку значущих осіб, і в першу чергу від тренера. У більшості жінок, що займаються фітнесом, потреба в досягненні знаходиться на середньому рівні або рівні вищим за середній. Лише в 11% жінок відзначається тенденція до покращення результатів і прагнення довести розпочату справу до кінця. Установлено, що в системі життєвих цінностей учасниць занять фітнесом провідними виступають прагматичні орієнтири, а саме: збереження власної індивідуальності і престижу, встановлення корисних контактів. Моральні цінності, саморозвиток і духовне задоволення є менш важливими. Значущість соціальної сфери жінок, які займаються фітнесом, подається у такій послідовності: захоплення (займає перше місце), далі навчання та освіта, сім'я, професійний розвиток, рухова активність і на останній позиції – суспільне життя.

Як свідчать результати досліджень науковців [8], жінки найчастіше відвідують заняття з метою корекції фігури, покращення самопочуття, підвищення фізичної підготовленості та самооцінки. З огляду на вище зазначене, вивчення питання ставлення дорослих жінок до занять фізичною культурою є важливим і своєчасним.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати ставлення дорослих жінок віку до занять фізичними вправами.
2. Визначити мотиви жінок до занять фізичною культурою.
3. Визначити причини, які перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичними вправами.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були застосовані такі **методи**: аналіз науково-методичної літератури, соціологічні методи, математико-статистична обробка даних.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося шляхом анкетування жінок. Питання анкети були об'єднані у блоки за тематичним і проблемним принципом на основі «дерева» і «гілок» інтерпретації основних понять. Була застосована серійна (гніздова) вибірка [17].

У проведеному анкетуванні брали участь 1864 дорослі жінки, з них 1119 жінок, які проживають у містах і 745 дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості.

При аналізі отриманих результатів всі респонденти були поділені на три категорії: ті, що активно ставляться до занять фізичною культурою (займаються в даний час фізичними вправами); ті, що позитивно ставляться до фізичної культури (займалися фізичними вправами раніше або вважають заняття фізичною культурою необхідними, але не займаються у зв'язку з відсутністю часу чи умов); ті, що негативно ставляться до фізичної культури.

Установлено, що активно ставляться до занять фізичною культурою 22,4% жінок I зрілого віку, 19,5% жінок II зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку, тобто з віком зменшується кількість жінок, які займаються фізичними вправами (табл. 1).

Таблиця 1

Ставлення жінок до занять фізичною культурою

Ставлення до занять фізичною культурою	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Активне	22,4	19,5	15,1
Позитивне	63,7	65,6	68,0
Негативне	13,9	14,9	16,9

У той же час, значна кількість жінок розуміє позитивний вплив занять фізичною культурою на організм, проте не займається, посилаючись на відсутність вільного часу чи умов для занять. Не бачать необхідності у заняттях фізичною культурою 13,9% жінок I зрілого віку, 14,9% жінок II зрілого віку і 16,9% жінок пенсійного віку.

Варто зазначити, що більш активними є жінки, які проживають у містах. Вони відвідують фітнес-центри, клуби та більш активно самостійно займаються фізичними вправами в домашніх умовах. Спеціально організована рухова активність, тобто заняття фізичними вправами у структурі вільного часу дорослих жінок, які проживають у сільській місцевості посідають лише 9 рейтингове місце серед усіх захоплень, а у міських жінок – 5 рейтингове місце (табл. 2).

Таблиця 2

Види занять, яким надають перевагу дорослі жінки у вільний час

Варіанти відповідей	Кількість жінок, які проживають у сільській місцевості (n=745)		Кількість жінок, які проживають у місті (n=1119)	
	%	Ранг	%	ранг
Займаюся фізичними вправами	9,5	9	25,8	5
Читаю літературу	12,9	7	19,7	6
Переглядаю телевізійні програми	22,2	1	27,8	3
Займаюся домашнім господарством	17,7	4	27,1	4
Ходжу в гості, відвідую сусідів	18,5	3	14,6	8
Спілкуюся з подругами	13,7	6	28,2	2
Займаюся особистими справами	15,4	5	29,8	1
Пасивно відпочиваю	11,1	8	7,1	11
Граю в комп'ютерні ігри	8,7	10	15,8	7
Шию, вишиваю, в'яжу	20,0	2	10,0	10
Відвідую музеї, кінотеатри	7,0	11	13,9	9
Інші	1,2	12	1,6	12

Жінки, що проживають у сільській місцевості, у вільний час здебільшого надають перевагу перегляду телевізійних програм (22,2%), вишивають, в'яжуть (20,0%), відвідують сусідів, ходять в гості (18,5%). Найменше приваблюють жінок сільської місцевості такі захоплення, як відвідування музеїв, кінотеатрів (7,0%), комп'ютерні ігри (8,7%) та заняття фізичними вправами (9,5%). Результати анкетування дозволяють стверджувати, що захоплення міських жінок у вільний час відрізняються від тих, яким надають перевагу жінки, що проживають у сільській місцевості. Перші рейтингові місця займають такі: заняття особистими справами (29,8%), спілкування з подругами (28,2%), перегляд телевізійних програм (27,8%). Варто зазначити, що структура вільного часу, тобто сукупність видів діяльності, які характеризують проведення вільного часу, у жінок різного віку також відрізняється. Жінки зрілого віку більш активні та надають перевагу активному проведенню вільного часу, натомість жінки пенсійного віку надають перевагу пасивному відпочинку у вільний час, або відпочинку, який не передбачає значної рухової активності. Основними мотивами, які спонукають жінок I зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%) (табл. 3).

Таблиця 3

Мотиви, що спонукають жінок до занять фізичною культурою

МОТИВИ	Кількість жінок, % (n = 1864)		
	I зрілий вік (n=706)	II зрілий вік (n=509)	пенсійний вік (n=649)
Бажання зміцнити здоров'я	22,3	50,7	54,5
Зняття втоми, підвищення працездатності	26,2	39,5	28,8
Поліпшення настрою, самопочуття	14,5	22,0	24,0
Зняття психоемоційного навантаження	13,6	30,6	13,4
Корекція фігури, нормалізація ваги	36,5	33,0	31,2
Прагнення особистої фізичної досконалості	16,4	15,7	8,3
Можливість цікаво провести вільний час	8,2	10,6	13,7
Формування гарної ходи, культури рухів	9,2	5,7	5,5
Розширення кола спілкування	12,0	9,0	17,6
Інші	4,2	3,7	2,8

У жінок II зрілого віку превалюють такі мотиви до занять фізичною культурою, як: бажання зміцнити здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%), а також корекція фігури, нормалізація ваги (33,0%). Варто зазначити, що вже у II зрілому віці основним мотивом до занять фізичними вправами є зміцнення здоров'я. Цей варіант відповіді зазначили вдвічі більше жінок II зрілого віку порівняно з жінками I зрілого віку. У той же час збільшилася кількість жінок (з 26,2% у I зрілому віці до 39,5% у II зрілому віці), які займаються фізичними вправами з метою зняття втоми і підвищення працездатності.

У жінок пенсійного віку основними мотивами до занять фізичною культурою є бажання зміцнити здоров'я (54,5%), корекція фігури, нормалізація ваги (31,2%), зняття втоми, підвищення працездатності (28,8%). Зазначимо, що кожна третя жінка пенсійного віку вказала, що займається фізичними вправами з метою корекції фігури, нормалізації ваги. Це пов'язано з розумінням сучасними жінками проблем, які виникають у стані здоров'я через надмірну вагу. Превалюючим мотивом до занять фізичними вправами у жінок даної вікової групи є мотив зміцнення здоров'я. Такі мотиви, як розширення кола спілкування, можливість цікаво провести вільний час зазначила незначна кількість респондентів.

Серед причин, які перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою, найважливішими є такі: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%) (табл. 4).

На відсутність вільного часу вказали більшість жінок, незалежно від віку, місця проживання, професійної зайнятості. Втома після роботи і відсутність фінансових можливостей жінки також вважають вагомими причинами, які перешкоджають їм займатися фізичними вправами. Такий варіант відповіді, як відсутність можливості обрати заняття за інтересом вказали здебільшого жінки, які проживають у сільській місцевості. Відчувають себе здоровими, тому не мають необхідності в заняттях переважно молоді жінки.

Таблиця 4

Причини, які перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою (n = 1864)

Варіанти відповідей	%	Рейтинг
Відсутність вільного часу	68,1	1
Втома після роботи	54,7	2
Відсутність фінансових можливостей	51,8	3
Комплексує через фігуру, заважає вік	31,5	4
Слабке здоров'я	24,7	5
Заняття не пов'язані з професійною діяльністю	19,5	6
Відсутність можливості обрати заняття за інтересом	18,7	7
Невміння організувати свій вільний час	16,7	8
Відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях	13,8	9
Невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я	13,6	10
Не влаштовує час занять у секціях і клубах	10,5	11
Інші	1,7	12

Такі причини як: не влаштовує час занять у секціях і клубах, невпевненість в тому, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, відчуваю себе здоровою, тому не маю необхідності в заняттях посідають найнижчі місця у рейтингу причин, що перешкоджають жінкам займатися фізичною культурою.

Висновки. Результати досліджень дозволяють стверджувати, що у жінок позитивне ставлення до занять фізичною культурою є вербальним. Займаються фізичною культурою лише 22,4% жінок I зрілого віку, 19,5% жінок II зрілого віку і 15,1% жінок пенсійного віку.

Основними мотивами, які спонукають жінок I зрілого віку до занять фізичною культурою, є корекція фігури, нормалізація ваги (36,5%), зняття втоми і підвищення працездатності (26,2%). У жінок II зрілого віку переважають такі мотиви: бажання зміцнити здоров'я (50,7%), зняття втоми, підвищення працездатності (39,5%); жінок пенсійного віку до занять фізичною культурою спонукають такі мотиви, як: бажання зміцнити здоров'я (54,5%), корекція фігури, нормалізація ваги (31,2%).

Серед причин, які перешкоджають дорослим жінкам займатися фізичною культурою, є такі: відсутність вільного часу (68,1%), втома після роботи (54,7%), відсутність фінансових можливостей (51,8%).

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні комплексу заходів, спрямованих на залучення дорослих жінок до занять фізичною культурою та пропаганду серед них здорового способу життя.

Література

1. Ван Сюе Мань. Отношение населения к некоторым аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности / Ван Сюе Мань // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 14-17.
2. Гант О. Характеристики особистості жінок, які займаються фітнесом / О. Гант // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.166-170.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
4. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
5. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.

6. Жданова О. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення / О. Жданова, Т. Господарчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2008. – С. 169-173.
7. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
8. Лисюк С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями / Сергій Лисюк, Сергій Кулібаба, Ірина Лисак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. у-ту ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 274-279.
9. Мельник Д. Ю. Физическая активность в фитнесе для укрепления здоровья женщин / Д. Ю. Мельник // Теория и практика физической культуры. – 1999. – С. 33-39.
10. Мильнер Е. Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике / Е. Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 1996. – С. 54-59.
11. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
12. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.
13. Ріпак М. Стан та проблеми залучення жінок до рухової активності / М. Ріпак // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Л., 2017. – Вип. 21, т. 4. – С. 117.
14. Сорокіна С. О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С.О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – № 6. – 2011. – С. 3.
15. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусл. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
16. Федоренко І. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті, 1998. – №1. – С. 5-12.
17. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. – Л.: ЛБА, 1998. – 362 с.
18. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
19. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
20. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun / C. Walter. – Hatherleigh Press, 2009. – 208 p.

Сапрун С. Т., Корнієнко С. М.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Мета дослідження полягала в науковому обґрунтуванні методики формування технічної підготовленості дітей підліткового віку на секційних заняттях з волейболу. У статті охарактеризовано основи технічної підготовки волейболістів різної кваліфікації на основі вивчення програмно-нормативних аспектів технічної підготовленості юних волейболістів, показників технічної підготовленості під час змагальної діяльності, вікових особливостей технічної підготовки волейболістів, та деталізовано класифікацію техніки гри у волейбол. Для достовірності показників було проведено констатувальний експеримент з метою визначення окремих показників технічної підготовленості учнів ДЮСШ Тернопільської області та виявлено і математично обґрунтовано базові характеристики технічної підготовленості волейболістів за якими можна створювати модельні характеристики підготовки юних волейболісток масових розрядів, індивідуальні орієнтовні нормативи для різних вікових груп, оцінювання та контроль технічної підготовленості на різних етапах підготовки, періодах навчально-тренувального процесу. Обґрунтовано методики формування технічної підготовленості дітей підліткового віку. Розроблені тести та показники технічної підготовленості, які можна рекомендувати тренерам-викладач ДЮСШ, вчителям фізичної культури у школі для активного використання з метою удосконалення та формування технічної підготовленості та майстерності юних волейболістів, активної популяризації волейболу серед дітей підліткового віку.

Ключові слова: *технічна підготовленість, волейболісти, підготовка, секційні заняття, методика, діти підліткового віку.*

Сапрун Станислав Теодозиевич. Методика формирования технической подготовленности детей подросткового возраста на секционных занятиях по волейболу. *Цель исследования заключалась в научном обосновании методики формирования технической подготовленности детей подросткового возраста на секционных занятиях по волейболу. В статье охарактеризованы основы технической подготовки волейболистов различной квалификации на основе изучения программно-нормативных аспектов технической подготовленности юных волейболистов, показателей технической подготовленности во время соревновательной деятельности, возрастных особенностей технической подготовки волейболистов, и детализировано классификацию техники игры в волейбол. Для достоверности показателей был проведен констатирующий эксперимент с целью определения отдельных показателей технической подготовленности учащихся ДЮСШ Тернопольской области и выявлены и математически*