

виховання", "Рефлексія як засіб активізації самосвідомості особистості майбутнього магістра фізичного виховання до професійного самовдосконалення", дискусія "Чи можуть образи "Я" вплинути на професійне самовдосконалення особистості?". Вони допомагають усвідомити необхідність професійного самовдосконалення, активізують навчальну діяльність майбутніх магістрів фізичного виховання, допомагають професійно саморозвиватися.

**Перспективу подальших досліджень вбачаємо** у розробці спеціальних методик для рівня формування "Я-концепції" майбутнього фахівця.

#### Література

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. Пер. с англ. /Общ. ред. В.Я.Пилиповского. - М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
2. Беленька Г. В. Інтерактивні прийоми викладання навчальної дисципліни у вищій школі / Г. В. Беленька. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 118 с.
3. Джемс У. Психология / У. Джемс. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
4. Карпенчук С.Г. Самовиховання особистості / С.Г. Карпенчук. – К.: ІЗМН, 1998. – 216 с.
5. Матвеев Ю.И. Социальная ориентация личности / Ю.И. Матвеев. – Ростов-на-Дону, 1990. – 210 с.
6. Федоришина И.Л. Влияние образа "Я" на особенности профессионального самоопределения старшеклассников: Дис...канд. психол. наук / И.Л. Федоришина – К., 1990. – 185 с.

#### References

1. Berns R. (1986) .Razvytye Ya-kontseptsyy u vospytanye Moskva: Prohress [in Russia]
2. Bieliienka H. V. (2001) Interaktyvni priyomy vykladannia navchalnoi dystsyplyny u vyshchii shkoli. Kyiv: SP «ChYP», [in Ukrainian]
3. Dzhems U. (1991) Psykholohyia. Moskva: Pedahohyka,. [in Russia].
4. Karpenchuk S.H.(1998) Samovykhovannia osobystosti Kyiv [in Ukrainian]
5. Matveev Yu.Y. (1990) Sotsyalnaia oryentatsyia lychnosti Rostov-na-Donu [in Russia]
6. Fedoryshyna Y.L. (1990) Vlyianyie obraza "Ia" na osobennosti professyonalnogo samoopredelenyia starsheklassnykov: Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian]

УДК 378.147.091.33-27.22:795,325

**Маленюк Т.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доцент кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту,**

**Бабаліч В.А.**

**кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії та методики  
олімпійського і професійного спорту,**

**Центральноукраїнський державний педагогічний  
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький**

## УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті висвітлюється проблема удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів. Обґрунтовано доцільність вирішення даної проблеми на основі аналізу початкових показників фізичної підготовленості, що відповідали середньому рівню, і початкових показників технічної підготовленості, що знаходилися на низькому і середньому рівнях. Удосконалено технічну підготовку волейболістів-початківців за допомогою систематичного впровадження традиційних спеціально-підготовчих вправ; застосування додаткового обладнання, пристроїв і тренажерів; урахування початкового рівня фізичного розвитку, технічної і фізичної підготовленості. Проаналізовано динаміку підвищення середніх показників технічної підготовленості волейболістів у процесі річного циклу тренувань. Доведено ефективність удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів.

**Ключові слова:** волейбол, технічна підготовка, показники технічної підготовленості, студенти.

**Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Усовершенствование технической подготовки студентов на занятиях повышения спортивного мастерства по волейболу.** В статье проанализирована проблема усовершенствования технической подготовки студентов-волейболистов массовых разрядов. Обоснована целесообразность решения данной проблемы на основании анализа начальных показателей физической подготовленности, которые соответствовали среднему уровню, и начальных показателей технической подготовленности, которые находились на низком и среднем уровнях. Усовершенствована техническая подготовка волейболистов-новичков с помощью систематического использования специально-подготовительных упражнений; применения дополнительного оборудования, устройств и тренажеров; учета начального уровня физического развития, технической и физической подготовленности. Проанализирована динамика повышения средних показателей технической подготовленности волейболистов в процессе годичного цикла тренировки. Доказана эффективность усовершенствования технической подготовки

студентів-волейболістів.

**Ключевые слова:** волейбол, техническая подготовка, показатели технической подготовленности, студенты.

**Maleniuk Tatiana, Babalich Viktoriia. Improvement of technical training of students in the field of improving the skills of volleyball. Objective:** to prove the effectiveness of improving the technical training of students-volleyball players of mass categories. **Methods:** analysis of literary sources, pedagogical testing, medical and biological methods, pedagogical experiment, method of expert assessments, methods of mathematical statistics. The study involved 10 students aged 17-19 years, who attended training in improving the skills of volleyball at the faculty of physical education of the Central Ukrainian State Pedagogical University named after V. Vynnychenko. **Results of the research.** The expediency of solving the problem of improving the technical training of novice volleyball players on the basis of the analysis of the initial indicators of physical fitness, which corresponded to the average level, and the initial indicators of technical readiness, which were at the low and medium levels, is substantiated. Improved technical training of volleyball players through the systematic implementation of traditional special training exercises; use of additional equipment, devices and simulators; taking into account the initial level of physical development, technical and physical fitness when planning the components of the training load. The dynamics of increasing the average indicators of the technical readiness of volleyball players in the course of the annual training cycle is analyzed. Performing a comparative analysis of the initial and intermediate indicators of the technical readiness of volleyball players, revealed a general tendency for a significant ( $P < 0,05$ ) increase: the upper gear – by 27,81 %, the lower gear – by 61,90 %, the upper direct feed – by 22,05 %, top right-of-way in the zone – by 23,07 % and attack-hit – by 30,00 %. Analyzing the intermediate and final indicators of technical readiness, a significant ( $P < 0,05$ ) increase was found in the following indicators: the lower gear – by 11,75 % and the upper direct feed into the zones – by 20,83 %, other indicators improved significantly. Comparing the initial and final indicators of technical readiness, a significant ( $P < 0,05$ ) increase was found: upper gear – by 26,92 %, lower gear – by 44,73 %, upper direct feed – by 23,59 %, upper direct feed in the areas of the court – by 32,75 % and the attack blow – by 28,57 %. **Conclusions:** effectiveness of improving the technical training of future physical education teachers in section volleyball was proved.

**Keywords:** volleyball, technical training, technical readiness indicators, students.

**Постановка проблеми.** Сучасний волейбол – не просто цікава і захоплююча гра, це складний вид спорту, який потребує від спортсменів високого рівня фізичної підготовленості, техніко-тактичної майстерності та інтелектуальних здібностей. Чим більшою кількістю технічних прийомів і дій володіє волейболіст, тим краще він зможе вирішувати складні тактичні завдання змагальної боротьби, тим ефективніше може протистояти атакуючим діям суперника й, водночас, ставити його у складне становище (О. Чехов, 1979).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основи техніки та методики навчання технічних прийомів у волейболі у процесі секційних та академічних занять студентів розкриті у навчальних та методичних публікаціях фахівців: А.М. Линника [4, с.22-39], М.В. Прозара і Є.П. Козака [5, с.47-144], В.Г. Єременко і Т.Ф. Свірської [7, с. 18-35], С.В. Овчарук [8, с.13-21] та інших.

Однак, питання удосконалення методики технічної підготовки студентів-волейболістів не втрачає актуальності. Так, І. Августюк [1] пропонує з метою удосконалення технічної і фізичної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях з волейболу використовувати комплекси вправ з обтяженням. А.А. Ковальчук [2] рекомендує впроваджувати експериментальну методику підвищення технічної підготовленості студенток-волейболісток, яка базується на використанні спеціальних тренувальних пристроїв для удосконалення технічних прийомів сконструйованих і модернізованих автором; на застосуванні комплексів вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей волейболістів; урахуванні індивідуальних особливостей та ігрового амплуа гравців. А.А. Тимчій і В.О. Пустовалов [6] доводять залежність техніко-тактичної підготовленості волейболістів від їх ігрових амплуа і функцій виконуваних у команді. І.В. Хавруняк [9] наголошує, що вправи для навчання волейболістів-новачків повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання з основ вивчення техніки гри. Крім того, необхідно враховувати етап і період підготовки команди, а також зростаючу кваліфікацію студентів. У нашій попередній науковій роботі [4] визначено, що студенти-волейболісти мають низький і середній рівень технічної підготовленості.

Отже, роботи вказаних фахівців підтверджують актуальність проблеми удосконалення технічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на секційних заняттях з волейболу, що і обумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** – удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів на заняттях підвищення спортивної майстерності (ПСМ).

**Завдання дослідження:**

1. Визначити початкові показники фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості студентів-волейболістів.
2. Удосконалити технічну підготовку волейболістів-початківців на заняттях ПСМ.
3. Довести ефективність удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях ПСМ з волейболу на основі підвищення показників технічної підготовленості.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, медико-біологічні методи, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні брали участь 10 студентів-юнаків віком 17-19 років факультету фізичного виховання ЦДПУ імені Володимира Винниченка. Студенти відвідували навчально-тренувальні заняття ПСМ з волейболу три рази на тиждень, тривалістю одна академічна година.

На початку навчального року визначені показники фізичного розвитку волейболістів (табл. 1). Отримані середні показники довжини (178,70±1,40 см), маси тіла (69,80±0,87 кг) і ОГК (89,30±0,99 см) відповідали стандартам фізичного розвитку юнаків даного віку – 170 см, 70 кг і 90 см відповідно.

Таблиця 1

Морфо-функціональні показники студентів-волейболістів (n=10)					
№	Тести	Статистичні показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	178,70	4,45	1,40	2,49
2	Маса тіла, кг	69,80	2,78	0,87	3,98
3	ОГК (в стані спокою), см	89,30	3,14	0,99	3,51
4	ЧСС спок., уд/хв	69,00	2,76	0,87	4,00
5	ЧСС п/н, уд/хв	119,00	3,63	1,14	3,05
6	САТ, мм.рт.ст.	118,60	3,63	1,14	3,06
7	ДАТ, мм.рт.ст.	81,50	3,00	0,94	3,68
8	Проба Руф'є, у.о.	5,96	0,81	0,25	13,59

Примітка: ОГК – окружність грудної клітки, ЧСС спок. – частота серцевих скорочень у стані спокою, ЧСС п/н – частота серцевих скорочень після навантаження, САТ – систолічний артеріальний тиск, ДАТ – діастолічний артеріальний тиск.

Показники ЧСС у стані спокою та після фізичного навантаження (30 присідань за 45 с) характеризують економічність серцево-судинної системи студентів. Так, у волейболістів-початківців показник ЧСС у спок. (69,00±0,87 уд/хв) відповідав нормі дорослої нетренованої людини – 60-80 уд/хв. Середній показник ЧСС п/н (119,00±1,14 уд/хв) відповідав робочому стану серцево-судинної системи – 120 уд/хв. Показники САТ (118,60±1,14 мм.рт.ст.) і ДАТ (81,50±0,94 мм.рт.ст.) відповідали середнім величинам артеріального тиску для юнаків 17-19 років: САТ – 115,5±9,8 мм.рт.ст. і ДАТ – 72,3±9,8 мм.рт.ст.

Проба Руф'є показала, що працездатність серця студентів при фізичному навантаженні відповідає задовільному рівню (5,96±0,25 у.о.), тому що організм спортсменів нетренований (початковий етап спортивної підготовки).

Крім того, визначені початкові показники фізичної підготовленості волейболістів-початківців (табл. 2). Отримані середні показники оцінені за контрольними нормативами фізичної підготовленості студентів на заняттях ПСМ з волейболу. Так, студенти на початку навчального року за показниками фізичної підготовленості продемонстрували середній рівень розвитку вибухової сили розгиначів рук, спритності, стрибучості і вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студентів-волейболістів (n=10)						
№	Тести	Рухові здібності	Статистичні показники			
			X	σ	m	V
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 15 с, раз	Вибухова сила розгиначів рук	10,40	1,07	0,33	10,28
2	Перекид вперед-вгору зі стрибка через планку, бали	Спритність	4,00	0,66	0,20	16,50
3	Стрибок вперед-вгору через планку, бали	Стрибучість	3,50	0,62	0,19	17,71
4	Кидок набивного м'яча (1 кг) однією рукою із-за голови, м	Вибухова сила м'язів верхнього плечового поясу	10,92	1,10	0,34	10,07

Оцінено початкову технічну підготовленість волейболістів за відповідними нормативами на заняттях ПСМ. Визначено низький рівень технічної підготовленості студентів за тестом верхня передача (13,30±0,12) і середній рівень – за тестами нижня передача (6,30±0,26), верхня пряма подача (6,80±0,27), верхня пряма подача в зони (3,90±0,13) і атакуючий удар (3,33±0,35) (табл. 3).

Для підвищення технічної підготовленості волейболістів заняття ПСМ проводили за традиційною методикою, зміст якої полягав у використанні простих і доступних спеціально-підготовчих вправ, пов'язаних з вивченням та удосконаленням наступних технічних прийомів: стійок і переміщень; передачі м'яча двома руками (верхня і нижня); передачі м'яча однією рукою з випадом і в падінні; передачі м'яча, що відскочив від сітки; подача м'яча (нижні прямі і бокові, верхня прямі і бокові); прямого нападаючого удару; блокування (одиночне і групове), страховки. На кожному занятті на технічну підготовку витрачалось 30-40 хвилин. Створювали оптимальні умови (додаткове обладнання, пристрої, тренажери) для розв'язання багатопланових завдань технічної підготовки. Компоненти навантаження планували індивідуально, залежно від віку, ігрового амплуа гравців, початкового рівня фізичної, технічної підготовленості і фізичного розвитку студентів.

Ефективність удосконалення технічної підготовки волейболістів доведена на основі позитивної динаміки показників технічної підготовленості, які фіксували три рази на рік (табл. 3).

Порівнюючи початкові і проміжні середні показники технічної підготовленості волейболістів, виявлена загальна тенденція до їх достовірного ( $P<0,05$ ) підвищення. Так, аналіз середніх показників верхньої передачі показав підвищення на 27,81 %, нижньої передачі – на 61,90 %, верхньої прямої подачі – на 22,05 %, верхньої прямої подачі в зони – на 23,07 % і

атакуючого удару – на 30,00 %.

Аналізуючи проміжні і кінцеві середні показники технічної підготовленості, ми виявили загальну тенденцію до їх підвищення. Достовірне ( $P < 0,05$ ) підвищення спостерігалось за показниками нижньої передачі на 11,75 % і верхньої прямої подачі в зоні – 20,83 %. Позитивні, але недостовірні зміни ( $P > 0,05$ ), відбулися за показниками верхньої передачі на 7,05 %, верхньої прямої подачі – на 7,22 % та атакуючого удару – на 7,69 %.

У процесі порівняння початкових і кінцевих середніх показників технічної підготовленості, виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) підвищення. Так, показники верхньої передачі підвищились на 26,92 %, нижньої передачі – на 44,73 %, верхньої прямої подачі – на 23,59 %, верхньої прямої подачі в зоні майданчика – на 32,75 % та атакуючого удару – на 28,57 %.

Таблиця 3

Динаміка показників технічної підготовленості волейболістів (n=10)

Тести	Етапи оцінки	X±m	t1	t2	t3	1	2	3
Верхня передача, раз	вересень	13,30±0,12	4	5	12	05	05	05
	січень	17,00±0,43						
	травень	18,20±0,44						
Нижня передача, раз	вересень	6,30±0,26	8	9	69	05	05	05
	січень	10,20±0,33						
	травень	11,40±0,35						
Верхня пряма подача, раз	вересень	6,80±0,27	1	9	10	05	05	05
	січень	8,30±0,30						
	травень	8,90±0,31						
Верхня пряма подача в зоні, раз	вересень	3,90±0,13	0	4	74	05	05	05
	січень	4,80±0,23						
	травень	5,80±0,25						
Атакуючий удар, раз	вересень	3,33±0,35	4	3	33	05	05	05
	січень	3,90±0,20						
	травень	4,20±0,21						

Примітка: t1, t2, t3 – критерій Стьюдента між показниками технічної підготовленості волейболістів вересень і січень, січень і травень, вересень і травень; P1, P2, P3 – достовірність відмінностей між показниками технічної підготовленості вересень і січень, січень і травень, вересень і травень. Отже, виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) підвищення показників технічної підготовленості волейболістів упродовж навчального року, що підтверджує ефективність удосконалення технічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на заняттях ПСМ з волейболу.

#### Висновки

1. Обґрунтовано доцільність удосконалення технічної підготовки студентів-волейболістів масових розрядів на основі аналізу початкових показників фізичного розвитку, фізичної і технічної підготовленості. Визначено, що початкові показники фізичного розвитку волейболістів-початківців відповідають віковій нормі юнаків 17-19 років. Проба Руф'є показала, що працездатність серця студентів при фізичному навантаженні знаходиться на задовільному рівні –  $5,96 \pm 0,25$  у.о. Визначено середній рівень розвитку рухових здібностей (вибухової сили розгиначів рук, спритності, стрибучості і вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу) у волейболістів на початку річного циклу тренувань. Визначено низький рівень технічної підготовленості студентів за тестом верхня передача і середній рівень – за тестами нижня передача, верхня пряма подача, верхня пряма подача в зоні і атакуючий удар.

2. Удосконалено технічну підготовку студентів волейболістів-початківців на основі впровадження традиційних комплексів спеціально-підготовчих вправ, пов'язаних з вивченням та удосконаленням технічних прийомів; застосування додаткового обладнання, пристроїв, тренажерів; урахування початкового рівня фізичного розвитку, технічної і фізичної підготовленості при плануванні компонентів навантаження.

3. Доведено ефективність удосконалення методики технічної підготовки студентів на заняттях ПСМ з волейболу на основі загальної тенденції до підвищення показників технічної підготовленості упродовж річного циклу тренувань. Порівнюючи початкові і кінцеві показники технічної підготовленості, виявлено достовірне ( $P < 0,05$ ) підвищення: верхньої передачі – на 26,92 %, нижньої передачі – на 44,73 %, верхньої прямої подачі – на 23,59 %, верхньої прямої подачі в зоні майданчика – на 32,75 % та атакуючого удару – на 28,57 %.

#### Література

1. Августюк І. Шляхи удосконалення технічної та фізичної підготовки волейболістів-початківців (17-18 років) вправами з обтяженням / І. Августюк // Студентський науковий вісник. – 2009. – Випуск 7. – С. 363-366.

2. Ковальчук А.А. Динаміка технічної підготовленості волейболісток експериментальних груп в процесі річного тренувального циклу / А.А. Ковальчук // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт»; зб. наук. праць / за ред. Т.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2(71)16. – С. 154-157.

3. Маленюк Т.В. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях із волейболу // Т.В. Маленюк. Р.Т. Кравченко // Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Харків: ФОРМ Озеров Г.В., 2018. – С. 236-241.



4. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. Линник А.М. – К.: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. – 58 с.
5. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2015. – 232 с.
6. Тимчій А.А. Фізична і техніко-тактична підготовленість волейболістів різних ігрових амплуа / А.А. Тимчій, В.О. Пустовалов // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: мат. II Всеукр. наук. інтернет-конф. (Черкаси, 25-26 травня 2017 р.) / Черкаський. нац. ун-т ім. Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2017. – С. 69-71.
7. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад.: В.Г. Єременко, Т.Ф. Свірська. – К.: НАУ, 2013. – 44 с.
8. Фізична підготовка та техніко-тактичні дії у волейболі: метод. рекомендації / уклад. С.В. Овчарук. – Миколаїв: ВВ Миколаївський національний аграрний університет, 2015. – 32 с.
9. Хавруняк І.В. Особливості навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів у вищих навчальних закладах / І.В. Хавруняк // Молодий вчений. – 2015. – № 2 (17). – С. 511-514.

#### References

1. Avhustiuk, I. (2009). Studentskyi naukovyi visnyk, (7), 363-366. (in Ukrainian)
2. Kovalchuk, A.A. (2016), Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. Seriya 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury/ Fizychna kultura i sport», Issue 3K2(71)16, 154-157. (in Ukrainian)
3. Maleniuk, T.V., Kravchenko, R.T. (2018) Fizyчне vykhovannia i sport v navchalnykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napriamky u perspektyvy rozvytku. Issue 24, 236-241. (in Ukrainian)
4. Lynnyk, A.M. (2012) Metodychni rekomendatsii z voleibolu: dlia studentiv usikh spetsialnostei dennoi formy navchannia. Kiev: National Academy of Statistics, Accounting and Auditing. (in Ukrainian)
5. Prozar, M.V., Cossack, E.P. (2015) Teoriia i metodyka vykladannia sportyvnykh ihor (voleibol). Kamianets-Podilsiy: Printing House Ruta. (in Ukrainian)
6. Tymchii, A.A., Pustovalov, V.O. (2017) Fizychna i tekhniko-taktychna pidhotovlenist voleibolistiv riznykh ihrovykh amplua. Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu i zdorovia, Cherkasy, May 25-26, 2017. (pp. 69-71). Cherkasy: CNU them Bohdan Khmelnytsky. (in Ukrainian)
7. Yeremenko, V.H., Svirska, T.F. (2013) Fizyчне vykhovannia. Voleibol. Kiev: NAU. (in Ukrainian)
8. Ovcharuk, S.V. (2015) Fizychna pidhotovka ta tekhniko-taktychni dii u voleiboli: metod. Rekomendatsii. Nikolaev: BB Nikolaev National Agricultural University. (in Ukrainian)
9. Khavruniak, I.V. (2015) Molodyi vchenyi, 2(17), 511-514. (in Ukrainian)

**Малечко Т.А.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент**  
**кафедри теорії та методики фізичного виховання**  
**Мордвінова Д.М.,**  
**студентка 4 курсу**  
**факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

#### ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ-ПІДЛІТКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розкрито індивідуально-типологічні особливості фізичного розвитку учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. Виявлено, що реалізація завдань фізичного виховання учнів-підлітків спеціальної медичної групи залежить від урахування статеві-вікових особливостей підліткового віку, характеру та ступеня захворюваності, індивідуально-типологічних особливостей фізичного розвитку, тому для успішного досягнення результатів у навчанні фізичних вправ важливе значення має застосування диференційованого підходу. Визначено підходи до організації уроків з фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп.

**Ключові слова:** індивідуально-типологічні особливості, уроки з фізичної культури, учні, спеціальна медична група, диференційований підхід.

**Малечко Т. А., Мордвінова Д. Н. Индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся-подростков специальной медицинской группы.** В статье раскрыты индивидуально-типологические особенности физического развития учащихся основной школы с отклонениями в состоянии здоровья. Выведено, что реализация задач физического воспитания учащихся-подростков специальной медицинской группы зависит от учета половозрастных особенностей подросткового возраста, характера и степени заболеваемости, индивидуально-типологических особенностей физического развития, поэтому для успешного достижения результатов в обучении физических упражнений важное значение имеет применение дифференцированного подхода. Определены подходы к организации уроков по физической культуре для учащихся специальных медицинских групп.

**Ключевые слова:** индивидуально-типологические особенности, уроки по физической культуре, ученики, специальная медицинская группа, дифференцированный подход.