

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛЯЖНИМ ВОЛЕЙБОЛОМ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ

### THE IMPACT OF BEACH VOLLEYBALL ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' PHYSICAL QUALITIES

Стаття присвячена проблемі дослідження впливу занять пляжним волейболом в умовах Нової української школи на рівень розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку. Мета дослідження: вивчення впливу засобів варіативного модуля «Пляжний волейбол» на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

За результатами проведеного педагогічного експерименту досліджено вплив застосування засобів пляжного волейболу на ефективність розвитку фізичних якостей як важливу складову виконання оздоровчих завдань фізичного виховання школярів. Встановлено, що за час проведення педагогічного експерименту під впливом занять фізичними вправами із варіативного модуля «Пляжний волейбол» відбулося підвищення рівня розвитку усіх рухових якостей учнів. У дівчат зафіксовано таку динаміку приросту фізичних якостей: гнучкості – на 17,7% ( $p < 0,05$ ); сили – 6,3% ( $p > 0,05$ ); спритності – 4,6% ( $p > 0,05$ ); швидкості – 4,8% ( $p > 0,05$ ); загальної витривалості – 3,9%. У хлопців під впливом занять пляжним волейболом зафіксовано також позитивну динаміку розвитку фізичних якостей: гнучкості – на 16,1% ( $p < 0,05$ ); сили – 12,2% ( $p > 0,05$ ); спритності – 5,6% ( $p > 0,05$ ); швидкості – 4,9% ( $p > 0,05$ ); загальної витривалості – 2,5% ( $p > 0,05$ ).

Проведений порівняльний аналіз результатів спеціальної фізичної підготовки учасників експерименту вказує на достовірне зростання рухових якостей учнів, які є визначальними для успішної ігрової діяльності у пляжному волейболі. Дівчата найкращу динаміку результатів продемонстрували у вправах: «стрибок у висоту з місця» – на 9,1% ( $p < 0,05$ ); «кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови» – на 6,9% ( $p < 0,01$ ). Дещо менші темпи зростання зафіксовано у інших тестових вправах: «стрибок у довжину з місця» – на 3,8% ( $p < 0,05$ ); «біг 92 м «ялинкою»» – на 3,7% ( $p < 0,01$ ). Хлопці найвищу динаміку результатів продемонстрували у двох тестових вправах: «стрибок у висоту з місця» – на 9,5% ( $p < 0,01$ ); «кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови» – на 11,1% ( $p < 0,001$ ). У динаміці результатів у інших тестових вправах зафіксовано значно менші темпи зростання: «стрибок у довжину з місця» – на 4,3% ( $p < 0,05$ ); «біг 92 м «ялинкою»» – на 2, % ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** пляжний волейбол, учні, фізичні якості, фізичне виховання.

*The article is devoted to the issue of studying the impact of beach volleyball activities in the context of the New Ukrainian School on the develop-*

*ment of physical qualities among middle school students. The aim of the study is to examine the influence of the tools of the variable module «Beach Volleyball» on the development of physical qualities in middle school students.*

*Based on the results of the pedagogical experiment, the study examined the impact of beach volleyball activities on the effectiveness of developing physical qualities as an important component of achieving the health objectives of physical education for schoolchildren. It was established that during the experiment, the use of physical exercises from the variable module «Beach Volleyball» led to an improvement in all motor qualities among the students. The following dynamics in the improvement of physical qualities were recorded for girls: flexibility increased by 17,7% ( $p < 0,05$ ), strength by 6,3% ( $p > 0,05$ ), agility by 4,6% ( $p > 0,05$ ), speed by 4,8% ( $p > 0,05$ ), and overall endurance by 3,9%. Among boys, the influence of beach volleyball activities also demonstrated positive dynamics in the development of their physical qualities: flexibility increased by 16,1% ( $p < 0,05$ ), strength by 12,2% ( $p > 0,05$ ), agility by 5,6% ( $p > 0,05$ ), speed by 4,9% ( $p > 0,05$ ), and overall endurance by 2,5% ( $p > 0,05$ ).*

*The conducted comparative analysis of the results of specialized physical training among the participants of the experiment indicates a significant increase in the motor qualities of the students, which are crucial for successful performance in beach volleyball. The girls showed the greatest progress in the exercises «standing high jump» with an increase of 9,1% ( $p < 0,05$ ), and «throwing a 2 kg stuffed ball with two hands from behind the head» with an increase of 6,9% ( $p < 0,01$ ). Slightly lower growth rates were recorded in other test exercises: «standing long jump» by 3,8% ( $p < 0,05$ ), and the «92-meter shuttle run in a tree pattern» by 3,7% ( $p < 0,01$ ). The boys demonstrated the highest dynamics of results in two test exercises: «standing high jump» by 9,5% ( $p < 0,01$ ); «throwing a 2 kg stuffed ball with two hands from behind the head» – by 11,1% ( $p < 0,001$ ). Significantly lower growth rates were recorded in other test exercises: «standing long jump» by 4,3% ( $p < 0,05$ ), and the «92-meter shuttle run in a tree pattern» by 2,7% ( $p < 0,05$ ).*

**Key words:** beach volleyball, students, physical qualities, physical education.

УДК 373.5.015.31:796.325  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/78.2.10>

**Чопик Р.В.,**  
канд. пед. наук,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичного виховання і спорту  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка

**Змарзлова Н.В.,**  
студентка II курсу магістратури  
факультету здоров'я людини  
та природничих наук  
Дрогобицького державного  
педагогічного університету  
імені Івана Франка

**Постановка проблеми у загальному вигляді.**  
Складна безпекова ситуація та масштабні руйнування інфраструктури освітніх закладів

і спортивних споруд, спричинені війною, обмежують доступ значної кількості українських школярів до якісних освітніх послуг, тому числі й в царині

фізкультурно-оздоровчої діяльності. З іншого боку, зберігається значний негативний вплив на рівень рухової активності учнів масового і неконтрольованого використання сучасних засобів телекомунікації. Вказані фактори, разом із значним обсягом навантаження освітніх програм, потрібно розглядати як одні із ключових впливів на зменшення фізичної активності учнів, а відтак – ризиків зниження рівня здоров'я та життєвої спроможності підростаючого покоління. Тому актуальною проблемою є пошук ефективних методик застосування інноваційних видів рухової діяльності для вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання школярів, у тому числі й розвитку фізичних якостей учнів.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У контексті реформування середньої загальної освіти варто розглядати зміни нормативно-програмового забезпечення освітнього процесу, у тому числі й з фізкультурної освітньої галузі. Однією із особливостей змісту навчальних програм із предмету «Фізична культура», укладених для учнів середніх класів Нової української школи, є неухильне збільшення кількості варіативних модулів. Зазначені варіативні модулі представляють велику кількість різноманітних видів спорту та рухової активності, які мають свою самобутність і неповторність [1]. Такий підхід дає змогу значно розширити вибір учнями улюблених видів рухової активності на уроках фізичної культури з урахуванням як інтересів школярів, так і можливостей закладу середньої освіти.

Серед пропонованих модельними програмами з фізичної культури варіативних модулів інтерес представляє «Пляжний волейбол». Заняття вказаним видом спорту не потребує значних матеріальних ресурсів, а особливості змагальної діяльності дають змогу його успішно застосовувати у малочисельних групах. З огляду на вказані чинники та значну популярність волейболу, його різновид – пляжний волейбол розпочинає активно застосовуватися у фізичному вихованні школярів у відповідності до розробленої програми [1].

У науково-методичній літературі представлено результати досліджень щодо вирішення окремих завдань у підготовці з пляжного волейболу. Однак вони стосуються особливостей навчально-тренувального процесу з пляжного волейболу у групах спортивної підготовки різного рівня. Так особливості розвитку фізичних якостей у групах початкової підготовки з пляжного волейболу досліджено у роботах Л. В. Почерніла, Т. О. Лоза [4; 5], специфіку процесу техніко-тактичної фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки вивчали І. Власенко, О. Міщенко [3], результати дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом представлено у роботі І. Ю. Самохвалової,

В. О. Кисельова, С. М. Харченко [7], особливості ігрової спортивної діяльності у пляжному волейболі вивчено В. І. Самодай [6], інноваційні підходи до удосконалення тренувального процесу пляжних волейболісток запропоновано у дослідженні І. О. Власенко [2], аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі здійснено О. Соловей [8].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. За результатами теоретичного дослідження літературних джерел нами не виявлено ґрунтовних наукових розвідок, спрямованих на вивчення особливостей застосування засобів пляжного волейболу в умовах Нової української школи для виконання оздоровчих завдань фізичного виховання школярів.

Відсутність науково обґрунтованих підходів щодо застосування засобів пляжного волейболу у фізичному вихованні школярів з одного боку, та значні можливості впливу пляжного волейболу на психофізичний розвиток учнів у процесі фізичного виховання – з іншого, визначили вибір і актуальність теми магістерської роботи.

**Мета дослідження** полягає у вивченні впливу засобів варіативного модуля «Пляжний волейбол» на розвиток фізичних якостей учнів середнього шкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Для виконання завдань дослідження застосовувалися теоретичні та практичні методи. З допомогою теоретичних методів вивчено стан досліджуваної проблеми, виявлено питання, що потребують подальшого дослідження. З допомогою методів математичної статистики та порівняльного аналізу обґрунтовано ефективність програми удосконалення фізичних якостей учнів середнього шкільного віку засобами пляжного волейболу, як невід'ємної складової вирішення освітніх завдань фізичного виховання школярів.

Для вивчення ефективності впливу застосування засобів пляжного волейболу на повноту виконання оздоровчих завдань фізичного виховання учнів середніх класів нами було організовано і проведено педагогічний експеримент. У дослідженні брали участь учні 7-го класу (8 дівчат, 12 хлопців), які мали попередній досвід занять пляжним волейболом і сформовані елементарні вміння виконувати основні технічні прийоми гри у стандартних умовах та були спроможні брати участь у навчальних іграх.

Педагогічний експеримент тривав упродовж першої чверті 2024–2025 навчального року. У зазначений період учні експериментальної групи відповідно до програмних вимог на уроках фізичної культури вивчали один обов'язковий і два варіативні модулі. Окрім пляжного волейболу, іншим варіативним модулем було обрано «Волейбол». З огляду на те, що кліматичні і погодні умови

у осінній період дозволяють проводити заняття на відкритих майданчиках, відповідно до вимог модельної програми, переважну більшість часу було відведено на застосування на уроках фізичної культури засобів пляжного волейболу.

Оскільки технічні прийоми пляжного волейболу і класичного суттєво не відрізняються, вказані особливості організації педагогічного експерименту дають нам підстави вважати, що саме вони виступають експериментальним чинником впродовж дослідження.

Вивчення впливу занять пляжним волейболом на рівень розвитку рухових якостей учнів здійснювалося на основі порівняння результатів тестових випробувань на початковій та завершальній стадії дослідження. Динаміка показників рівня загальної фізичної підготовленості дівчат упродовж педагогічного експерименту представлено у таблиці 1.

Аналізуючи отримані результати на початку експерименту, можна констатувати, що вихідний рівень показників фізичної підготовленості дівчат досліджуваного класу загалом є низьким або нижчим за середній. Впродовж тривалості експерименту під впливом занять фізичними вправами із варіативного модуля «Пляжний волейбол» відбулося підвищення рівня розвитку усіх рухових якостей. Найвищу динаміку зафіксовано у вправі «нахил тулуба з положення сидячи», яка характеризує загальний рівень розвитку гнучкості. Для даної якості зафіксовано достовірне поліпшення показників аж на 17,7% ( $p < 0,05$ ). Дещо нижчі темпи зростання виявлено для силових якостей. Зростання середньогрупових результатів у вправі «згинання і розгинання в упорі лежачи» становить 6,3%, втім воно не є достовірним ( $p > 0,05$ ).

На початку дослідження у дівчат виявлено середній рівень розвитку спритності, у вправі «човниковий біг 3x10 м» зафіксовано результат (8,9±0,13) с (див. табл. 1). За час проведення педагогічного експерименту відбулося поліпшення показників спритності дівчат досліджуваного класу, а величина приросту склала 4,6% ( $p > 0,05$ ).

Середні значення показників розвитку швидкісних якостей на початку експерименту у дівчат

досліджуваної групи перебували на низькому рівні і складали (6,4±0,49) с. За час експерименту виявлено поліпшення результатів у бігу на 30 м до середнього рівня, а приріст становить 4,8% ( $p > 0,05$ ) (див. табл. 1). Аналогічну динаміку продемонстрували середньогрупові результати у бігу на 400 м. Витривалість досліджуваного контингенту дівчат перебувала на низькому рівні, але за період експерименту поліпшилася до рівня вище середнього, а її відносний приріст склав 3,9%.

Отже, аналіз динаміки показників загальної фізичної підготовленості дівчат, які брали участь у дослідженні, вказує на позитивну динаміку. За час проведення педагогічного експерименту відбулося поліпшення середньогрупових показників з усіх тестових вправ, що вказує на удосконалення показників загальної фізичної підготовленості. Оскільки експериментальним чинником був вплив засобів пляжного волейболу, вважаємо його одним із основних факторів впливу на позитивну динаміку рівня розвитку рухових якостей учениць, які брали участь у дослідженні. Невелику відносну величину приросту за більшістю показників можемо обґрунтувати короткими термінами тривалості експерименту, що обумовлено з одного боку термінами виконання магістерського дослідження, а з іншого – організаційними особливостями побудови процесу фізичного виховання у Новій українській школі.

Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості дівчат упродовж педагогічного експерименту представлено у таблиці 2.

Аналіз отриманих результатів вказує на наявність ряду особливостей, основною з яких є достовірний приріст усіх показників спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту. Найкращу динаміку результатів учениці, які брали участь у дослідженні, продемонстрували двох тестових вправах: «стрибок у висоту з місця» – достовірний приріст становить 9,1% ( $p < 0,05$ ); «кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови» – результати достовірно зросли на 6,9% ( $p < 0,01$ ) (див. табл. 2).

Варто наголосити, що вихідні показники у вказаних вправах перебували на рівні, який можна

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників рівня загальної фізичної підготовленості дівчат упродовж педагогічного експерименту**

Назва тесту	$\bar{X} \pm m$		Приріст показника, %	P
	початок експерименту	кінець експерименту		
Біг 30 м, с	6,4 ± 0,49	6,1 ± 0,43	4,8	p>0,05
Біг 400 м, хв	1,30 ± 0,14	1,25 ± 0,12	3,9	p>0,05
Човниковий біг 3x10 м, с	8,9 ± 0,13	8,5 ± 0,12	4,6	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,7 ± 1,65	11,4 ± 1,21	6,3	p>0,05
Нахил тулуба з положення сидячи, см	7,2 ± 0,50	8,6 ± 0,41	17,7	p<0,05

вважати низькими. На завершальній стадії експерименту учасниками тестування у вправах, які вимагають проявів вибухової сили верхніх і нижніх кінцівок, продемонстровано результати вищого, ніж середній рівня. Деяко менші темпи зростання зафіксовано в поліпшенні результатів у інших тестових вправах: «стрибок у довжину з місця» – приріст становить 3,8% ( $p < 0,05$ ); «біг 92 м «ялинкою»» – покращення складо 3,7% ( $p < 0,01$ ) (див. табл. 2).

Динаміку показників рівня загальної фізичної підготовленості хлопців упродовж педагогічного експерименту представлено у таблиці 3.

Аналіз результатів тестування на початку експерименту вказує на, загалом низький вихідний рівень показників фізичної підготовленості хлопців досліджуваного класу. За час проведення педагогічного експерименту зафіксовано підвищення рівня розвитку усіх рухових якостей. Вважаємо, що виявлене зростання відбулося під дією занять фізичними вправами із варіативного модуля «Пляжний волейбол». Найвищий приріст результатів спостерігався у вправі «нахил тулуба з положення сидячи», яка характеризує загальний рівень розвитку гнучкості. Показник рівня розвитку активної гнучкості у хлопців достовірно поліпшився аж на 16,1% ( $p < 0,05$ ). Нижчі показники зростання виявлено у підтягуванні, яке характеризує прояв силових якостей. Зростання середньогрупових результатів хлопців у підтягуванні становить 12,2%, втім воно не є достовірним ( $p > 0,05$ ).

На початку дослідження у хлопців виявлено низький рівень розвитку спритності, у вправі «човниковий біг 3x10 м» зафіксовано результат ( $9,1 \pm 0,12$ ) с (див. табл. 3). За час проведення педагогічного експерименту відбулося поліпшення показників спритності хлопців досліджуваного класу, до середнього рівня, а величина приросту середньо групового показника становить 5,6% ( $p > 0,05$ ).

Середні значення показників розвитку швидкісних якостей на початку експерименту у хлопців досліджуваної групи перебували на низькому рівні і складали ( $6,3 \pm 0,36$ ) с. За час експерименту виявлено поліпшення результатів у бігу на 30 м до середнього рівня, а приріст складає 4,9% ( $p > 0,05$ ). Аналогічну динаміку продемонстрували середньогрупові результати у бігу на 400 м. Витривалість досліджуваного контингенту хлопців перебувала на низькому рівні, однак упродовж експерименту відбулося поліпшення вказаної якості до середнього рівня, а її відносний приріст склав 2,5% ( $p > 0,05$ ).

Отже, аналіз динаміки показників загальної фізичної підготовленості хлопців, які брали участь у дослідженні, вказує на позитивну динаміку. За час проведення педагогічного експерименту середньогрупові показники з усіх тестових вправ покращилися, що вказує на удосконалення рівня загальної фізичної підготовленості. Оскільки одним із ключових експериментальних чинників був вплив засобів пляжного волейболу, вважаємо

Таблиця 2

**Динаміка зміни показників рівня спеціальної фізичної підготовленості дівчат упродовж педагогічного експерименту**

Назва тесту	$\bar{X} \pm m$		Приріст показника, %	P
	початок експерименту	кінець експерименту		
Біг 92 м «ялинкою», с	30,6±0,28	29,5±0,24	3,7	$p < 0,01$
Стрибок у довжину з місця, см	174,4±2,23	181,2±2,15	3,8	$p < 0,05$
Стрибок у висоту з місця, см	27,2±0,89	29,8±0,81	9,1	$p < 0,05$
Кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови, м	267,1±3,83	286,3±3,57	6,9	$p < 0,01$

Таблиця 3

**Динаміка зміни показників рівня загальної фізичної підготовленості хлопців упродовж педагогічного експерименту**

Назва тесту	$\bar{X} \pm m$		Приріст показника, %	P
	початок експерименту	кінець експерименту		
Біг 30 м, с	6,3±0,36	6,0±0,32	4,9	$p > 0,05$
Біг 400 м, хв	1,22±0,09	1,19±0,08	2,5	$p > 0,05$
Човниковий біг 3x10 м, с	9,1±0,12	8,6±0,11	5,6	$p < 0,01$
Підтягування на перекладині, разів	5,4±0,48	6,1±0,44	12,2	$p > 0,05$
Нахил тулуба в положенні сидячи, см	6,3±0,46	7,4±0,39	16,1	$p > 0,05$

його одним із основних факторів позитивної динаміки рівня розвитку рухових якостей учнів, які брали участь у дослідженні. Низькі відносні величини приросту за більшістю показників, як і у випадку із дівчатами, обґрунтовуємо коротким терміном тривалості експерименту.

Динаміка показників рівня спеціальної фізичної підготовленості хлопців упродовж педагогічного експерименту представлено у таблиці 4.

Аналіз отриманих результатів засвідчує наявність подібної динаміки із показниками спеціальної фізичної підготовленості дівчат (див. табл. 2 і табл. 4). Тут також зафіксовано достовірний приріст усіх показників спеціальної фізичної підготовленості за період експерименту. Найвищу динаміку результатів хлопці, які брали участь у дослідженні, продемонстрували двох тестових вправах: «стрибок у висоту з місця» – достовірний приріст становить 9,5% ( $p < 0,01$ ); «кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови» – результати достовірно зросли на 11,1% ( $p < 0,001$ ) (див. табл. 4). Варто наголосити, що вихідні показники

у вказаних вправах перебували на низькому рівні, який можна вважати низькими. На завершальній стадії експерименту учасниками тестування у вправах, які вимагають проявів вибухової сили верхніх і нижніх кінцівок, продемонстровано результати середнього рівня.

Значно менші темпи зростання зафіксовано в динаміці результатів у інших тестових вправах: «стрибок у довжину з місця» – приріст складає 4,3% ( $p < 0,05$ ); «біг 92 м «ялинкою»» – поліпшення становило лише 2,7% ( $p < 0,05$ ).

Проведений порівняльний аналіз результатів спеціальної фізичної підготовки учнів, які брали участь у дослідженні, вказує на достовірне зростання рухових якостей (спеціальна витривалість, вибухова сила нижніх і верхніх кінцівок), що є визначальними для успішної ігрової діяльності у пляжному волейболі. На підставі цього можемо стверджувати, що саме завдяки впливу застосування засобів пляжного волейболу зафіксовано достовірне зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості учнів, які брали участь

Таблиця 4

**Динаміка зміни показників рівня спеціальної фізичної підготовленості хлопців упродовж педагогічного експерименту**

Назва тесту	$\bar{X} \pm m$		Приріст показника, %	P
	початок експерименту	кінець експерименту		
Біг 92 м «ялинкою», с	30,1±0,26	29,3±0,23	2,7	$p < 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	171,6±2,18	179,2±2,03	4,3	$p < 0,05$
Стрибок у висоту з місця, см	28,1±0,76	30,9±0,64	9,5	$p < 0,01$
Кидок набивного м'яча 2 кг двома руками з-за голови, м	314,7±3,48	351,8±3,28	11,1	$p < 0,001$

у дослідженні, а відтак – доведено ефективність засобів пляжного волейболу у виконанні оздоровчих завдань школярів.

**Висновки.** Таким чином, за результатами проведеного нами дослідження вивчено особливості впливу занять пляжним волейболом в умовах Нової української школи на рівень розвитку фізичних якостей учнів. Встановлено, що за час проведення педагогічного експерименту під впливом занять фізичними вправами із варіативного модуля «Пляжний волейбол» відбулося підвищення рівня розвитку усіх рухових якостей учнів. Проведений порівняльний аналіз результатів спеціальної фізичної підготовки учасників експерименту вказує на достовірне зростання рухових якостей учнів (спеціальна витривалість, вибухова сила нижніх і верхніх кінцівок), які є визначальними для успішної ігрової діяльності у пляжному волейболі.

Отримані результати у подальшому можуть стати передумовою побудови ефективних методик

розвитку рухових якостей учнів у процесі фізичного виховання школярів.

**БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:**

1. Власенко І. О. Інноваційні підходи до удосконалення тренувального процесу пляжних волейболісток. *Європейський університет: імідж, мобільність та соціальні перспективи*: матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. для студентів та молодих учених, (20–21 квітня 2017 р., м. Суми). Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. С. 83–86.
2. Власенко І., Міщенко О. *Особливості фізичної підготовки пляжних волейболісток групи спеціалізованої базової підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич. 2016. № 2. С. 129–134.
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» для закладів загальної середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> (дата звернення: 28.12.2024).

4. Почерніла Л. В. Особливості розвитку фізичних якостей у групах початкової підготовки з пляжного волейболу. Зб. наук. пр.: у 2-х ч. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. Ч. 2. С. 179–182.

5. Почерніла Л. В., Лоза Т. О. Особливості розвитку фізичних якостей в групах початкової підготовки з пляжного волейболу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали VI Всеукраїнської студентської конференції, (20–21 квітня 2006 р., м. Суми). Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. С. 452–456.

6. Самодай В. І. Особливості ігрової спортивної діяльності у пляжному волейболі. *Матеріали науко-*

*вої конференції за підсумками науково-дослідної і науково-методичної роботи кафедр Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка у 2010 р.* Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. С. 173–174.

7. Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О. Харченко С. М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 55–60.

8. Соловей О. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 126–130.