

**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ МОЛДОВЫ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

На правах рукописи

УДК 372.86:796.3:37.015.3

**ЯСЫБАШ Павел**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-  
ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ  
ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Специальность: 533.04. Физическое воспитание, спорт, рекреация и  
кинетотерапия**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание ученой степени  
доктора педагогических наук**

**КИШИНЕВ, 2025**

Работа выполнена в Департаменте Физической культуры  
Института физического воспитания и спорта

**Научный руководитель:** Данаил Сергей – доктор пед. наук, профессор, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев.

**Члены Ученого Специализированного Совета:**

1. **Дорган Виорел**, доктор хабилитат пед. наук, профессор, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев – *председатель*.

2. **Оной Михаил**, доктор пед. наук, доцент, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев – *ученый секретарь*.

3. **Раку Жанна**, доктор хабилитат психолог. наук, профессор, Государственный университет Молдовы, Кишинев – член Совета.

4. **Мокроусов Елена**, доктор хабилитат пед. наук, доцент, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев – член Совета.

5. **Рышняк Борис**, доктор пед. наук, профессор, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев – член Совета.

6. **Конохова Татьяна** – доктор пед. наук, доцент, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев – член Совета.

**Официальные оппоненты:**

1. **Чорбэ Константин**, доктор хабилитат пед. наук, профессор, Государственный педагогический университет им. И. Крянгэ, Кишинев.

2. **Гончарук Светлана**, доктор пед. наук, профессор, Институт физического воспитания и спорта, Кишинев

Публичная защита диссертационной работы состоится **14 марта 2025 г.**, время **14.00**, в зале заседания Специализированного научного совета D 533.04-23-73 при Институте физического воспитания и спорта Государственного университета Молдовы по адресу:  
**г. Кишинев, ул. А. Дога, 22.**

С авторефератом и докторской диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ИФВС и на веб-сайте ANACEC ([www.anacec.md](http://www.anacec.md)).

Автореферат разослан \_\_\_\_\_ февраля 2025 г.

**Ученый секретарь  
Специализированного научного совета**

**ОНОЙ Михаил**  
доктор пед. наук., доцент

**Научный руководитель**

**ДАНАИЛ Сергей**  
доктор пед. наук, профессор

**Автор**

**ЯСЫБАШ Павел**

© Iasîbaş Pavel, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	4
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (краткое содержание первой главы) .....	7
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОСТРОЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИЦ ГИМНАЗИЧЕСКОГО ЦИКЛА (краткое содержание второй главы) .....	9
3. СУЩНОСТЬ МОДЕЛИ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ, ЛИЧНОСТНЫХ, ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ В СИСТЕМЕ ВНЕКЛАССНЫХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ (краткое содержание третьей главы).....	12
ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ .....	24
БИБЛИОГРАФИЯ .....	26
СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ.....	29
АННОТАЦИИ (на русском, румынском и английском языке).....	31

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Актуальность и значимость рассматриваемой темы.**

Как показывают результаты изучения процесса физкультурного образования школьников, на протяжении последних лет наблюдается тенденция снижения интереса школьников к физическому воспитанию [14]. Особое внимание заслуживает процесс перехода учащихся из гимназической ступени на лицейскую ступень образования, сопровождающийся кардинальной перестройкой в потребностно-мотивационной ориентации подростков. Параллельно с этим отмечается снижение показателя индекса физической подготовленности у детей в возрасте 14-15 лет (7-8 классы), а суммарный дефицит развития ведущих физических качеств у данных учащихся повсеместно квалифицируется оценкой «удовлетворительно» [10, с.125-130].

Усилившаяся в начале 90-х годов необходимость в создании альтернативных *внеклассных/секционных* форм организации физкультурной деятельности учащихся, привела к появлению эффективных вариантов программ физического воспитания школьников [10, 43, 45]. Но, наряду с этим, проблема формирования личности, в контексте целостных проявлений психофизических/психомоторных и психосоциальных личностных качеств, не представлена на должном концептуальном, проблемном и содержательном уровне.

Как отмечают авторы С. Н. Данаил [19], Ю. М. Николаев [33], несмотря на многочисленные реформации в области школьного физического воспитания, подход к образовательному содержанию различных форм двигательной деятельности, традиционно характеризуется односторонним характером «биологической» и рекреативной направленности. А именно, отсутствием интегративного подхода, где формирование личностных психофизических и психосоциальных качеств не рассматривается в едином целостном контексте социализирующего фактора педагогического воздействия адекватных двигательных задач.

В сложившейся ситуации существует острая необходимость оптимизации средств психо-социализирующего педагогического воздействия школьного физического воспитания, которые могут быть представлены, преимущественно, образовательным содержанием спортивно-игровой деятельности. Необходимо отметить и то, что во всем многообразии средств физического воспитания школьников, особое место, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, занимают подвижные и спортивные игры.

### **Степень научной разработанности проблемы исследования.**

В многочисленных исследованиях педагогов и психологов показано то, что игра является ведущей формой деятельности, обеспечивающей всестороннее воспитание и развитие школьников [11, 14,28, 11, 19, 48]. Участие в подвижных и спортивных играх, в особенности командных, способствует гармоничному развитию личности подростков, формирует важные социальные качества, препятствует многим негативным процессам в психике, сопровождающих развитие детей среднего школьного возраста, улучшает коммуникацию в среде сверстников [1,15, 18, 12, 26,28, 40].

Из большого разнообразия игр – спортивная игра в волейбол, по своей эмоциональной окраске и двигательной структуре, доступна школьникам любого возраста и позволяет решать основные задачи программы физического воспитания, так как не только обеспечивает формирование специальных двигательных умений и навыков, но и личностных психосоциальных и психомоторных качеств [3, 9, 20, 35, 31]. Бесконтактные действия соперников в игровом процессе снижает агрессивность участников, а потому волейбол пользуется наибольшей популярностью у девочек. Вышеуказанные достоинства игры волейбол представляют особую ценность для школьниц гимназического цикла, когда высокими темпами формируется личность девочки-подростка.

Аналитическое рассмотрение существующих наработок в контексте социализирующего и формирующего содержания спортивно-игровой деятельности вообще и волейбола - в

частности, свидетельствует о достаточном арсенале научно-теоретических и методических разработок, которые могут стать основой для последующего изучения процесса формирования, в целостном контексте, личностных психомоторных и психосоциальных качеств подростков в системе данной игровой деятельности.

Результаты изучения теории и практики в русле исследуемой проблемы позволяют судить о том, что в данной сфере существуют определенные **противоречия** между:

- существующими в достаточной мере научно-теоретическими разработками о психосоциализирующем факторе игровой деятельности и недостаточной разработанностью методологии ее применения, направленной на формирование, в сопряженном контексте, личностных психосоциальных и психофизических качеств в системе школьного физического воспитания;

– доступностью игры в волейбол для учащихся гимназических школ и отсутствием конкретных педагогических технологий, и методик формирования в едином контексте психосоциальных и психофизических личностных качеств школьников-подростков в рамках внеклассной спортивно-игровой деятельности.

Таким образом, выявленные противоречия определили **проблему исследования**, которая заключается в поиске, разработке, в теоретическом и экспериментальном обосновании адекватных технологий, направленных на формирования личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу.

**Цель исследования** – разработка программы внеурочных секционных занятий в рамках физического воспитания гимназического цикла на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», направленной на совершенствование процесса формирования личностных качеств девочек-подростков.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучение теории и практики построения урочных и внеурочных форм занятий школьной физической культуры игровой направленности на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол».

2. Оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, проявления психофизических и психосоциальных качеств, а также потребностно-мотивационной сферы девочек-подростков в системе школьного физического воспитания.

3. Определение концептуальных положений Модели и методологии направленного сопряженного воздействия игровой деятельности на формирование целостного контекста личностных качеств - психомоторной, психофизической, психосоциальной и регулятивно-волевой сферы подростка.

4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных, и психомоторных) качеств школьников гимназического цикла на основе разработанной Модели и содержания Программы спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Гипотеза.** Предполагалось, что организация и проведение внеурочных занятий физической культуры на основе образовательного содержания волейбола с учетом особенностей мотиваций и потребностей в двигательной активности девочек-подростков позволит повысить интерес учащихся к занятиям, что существенно отразится на эффективности формирования у школьников личностных качеств – психосоциальных, психофизических и психомоторных (умений и навыков).

**Методология исследования** основывается на концептуальных научных положениях, согласно которым для теории и практики физкультурного образования идея формирования целостного контура личности является основополагающей, где сама личность рассматривается в совокупности проявления сущностных сил – биологических, психофизических, психосоциальных, интеллектуальных и духовных. Эволюция личностной организации реализуется посредством сознательной двигательной деятельности, которая в существенной мере способствует формированию основных потребностей (динамические

силы) и качеств личности: М. Stoica [10], М. Epuran [6], Б. Г. Ананьев, 11], Л.С. Выготский [18], А.Н. Леонтьев [21], Е.С. Немов [34], Петровский Ф.В [28], Д.Б. Эльконин [40].

**Теоретическую основу исследования**, в контексте деятельностного и лично-деятельностного подхода [11, 14, 19, 20, 28, 48], составляют концепции, в рамках которых рассматриваются: единство био-психо-физической и интеллектуальной сфер в формировании личности [6, 10, 33]; единство категорий учение, научение и воспитание в формировании целостного контура личности [9, 13, 21]; личность, ее развитие и формирование в онтогенетическом плане [22, 24]); психофизические и психосоциальные особенности подростков [23, 37]; влияние физических упражнений на психосоциальные качества личности [21, 27,]; теория игры и методика игровых занятий [14, 26, 28, 40]; теория и методика школьного физического воспитания [2, 3, 39, 41, 43, 44, 45]; теория и методика игры «Волейбол» [1, 4, 7, 8. 16].

В процессе разработки проблемы использовался следующий комплекс **методов исследования**:

- *методы теоретического исследования*: анализ, обобщение и синтез данных литературных источников, абстрагирование, сравнение, индукция, дедукция, педагогическое теоретико-аналитическое проектирование;

- *методы эмпирического исследования*: педагогические наблюдения, социо-педагогический опрос, контент-анализ рабочей документации, педагогическое проектирование и моделирование, измерение и тестирование уровня физического развития, психофизических качеств, двигательной и технической подготовленности, оценка состояния процессов когнитивной, регулятивно-волевой и психосоциальной сферы (всего 30 параметров), педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных.

**Научная новизна и оригинальность исследования** заключается:

– в расширении представлений о возможностях повышения эффективности внеурочного образовательного процесса школьной физической культуры на основе реализации идей спортивно-игровой деятельности в контексте направленного воздействия на формирование личностных психосоциальных и психофизических качеств подростка.

– в научном обосновании процесса формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках разработки концептуальной Модели и образовательной Программы на основе содержания спортивной игры «Волейбол» в системных внеурочных (секционных) занятиях школьного предмета «Физическое воспитание».

**Результаты исследования, способствующие решению научно-значимой проблемы**, заключается в теоретическом и в эмпирическом обосновании процесса формирования личностных качеств девочек-подростков на основе разработанного адекватного содержания спортивно-игровой деятельности в системе внеурочных занятий дисциплины «Волейбол»,

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что:

– выявлен характер и направленность мотиваций и потребностей девочек-подростков, учениц гимназического цикла школьного образования, в занятиях физкультурной и спортивно-игровой деятельностью;

– разработаны годовой план и поурочная программа внеурочных (секционных) занятий спортивной игры «Волейбол» в рамках предмета «Физическое воспитание» гимназического цикла, предусматривающие направленное формирование личностных психосоциальных и психофизических качеств у девочек-подростков;

– обоснована эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели/Программы спортивной игры «Волейбол» и методики ее реализации в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Практическая значимость** состоит в разработке теоретических и методических рекомендаций, которые могут быть широко использованы в комплексном построении процесса школьного физического воспитания с учащимися гимназического цикла на основе

внеклассных спортивно-игровых занятий, что позволяет существенно повысить уровень показателей личностных психосоциальных, психофизических качеств школьников и психомоторной подготовленности школьников.

**Внедрение результатов исследования.** Экспериментальная программа и методика ее реализации были внедрены в практику преподавания секционных занятий по предмету «Физическая культура» Теоретического лицея им. А. С. Пушкина г. Чимишлия, Республика Молдова. Разработанные в рамках диссертационного проекта теоретико-методические рекомендации были внедрены в соответствующую тематику предмета «Теория и методика физического воспитания» для студентов 2 курса Педагогического факультета, а также для преподавателей физического воспитания общеобразовательных школ – слушателей курсов Департамента Непрерывного профессионального образования при ГУФВиС РМ.

**Апробация научных результатов:** результаты исследования (13 работ в период 2015-2023 годов), были опубликованы в индексируемых научных журналах, индексируемых сборниках научных статей и материалах международных конгрессов и конференций)

**Ключевые слова:** личностные психофизические, психосоциальные и психомоторные качества, школьницы-подростки, физическое воспитание, спортивно-игровая деятельность, игра «Волейбол», внеклассные занятия, сопряженное воздействие, модель, программа, методика.

**Структура и объем диссертационной работы.** Работа состоит из введения, трех глав, общих выводов и практических рекомендаций, библиографии и приложений. Общий объем диссертации составляет 206 страниц, из которых 142 страниц основного текста, включает 22 таблицы и 2 рисунка. Библиография содержит 275 источников на румынском и русском языках. Примечания насчитывают 15 номинаций – пояснительного и дополняющего материала в текстах, рисунках и таблицах.

## СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Первая глава «**Теоретико-методологические проблемы формирования личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу**» посвящена изучению современных данных в области естественных и психолого-педагогических наук, затрагивающих особенности физического и психического развития детей подросткового возраста, о значении игровой и спортивно-игровой игровой и спортивно-игровой деятельности в формировании личностных качеств детей-подростков, теории и практики применения спортивной игры «Волейбол» в школьном физическом воспитании.

В контексте *анатомо-физиологических особенностей детей среднего школьного возраста* воспитание и обучение подразумевает оперирование целостной личностью и его всесторонней деятельностью [20, с.167]. Поскольку организм человека – единое целое, в рамках нашего следования важным является не только детальное рассмотрение особенностей строения и работы опорно-двигательного аппарата, но и всех остальных систем организма, под влиянием которых находится, собственно, двигательная деятельность ребенка. Это функциональная система, обеспечивающая самостоятельное передвижение тела в пространстве и объединяющая ряд функций нервной, гормональной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем [12].

Обобщая вышеизложенное, необходимо подчеркнуть приоритет комплексной физической подготовки в физическом воспитании детей среднего школьного возраста [18]. Согласно известным данным, выполнение разноплановых упражнений может создавать условия для гармоничного физического развития, предупредить «однобокость» физической подготовки, обеспечить подростка оптимальным уровнем развития физических качеств, необходимым для последующей жизни [9, 29]. В то же время, как показывают исследования специалистов в области физиологии и физической культуры, при организации любого учебно-тренировочного процесса с подростками важно учитывать специфику кардинальной биологической перестройки организма ученика и соответствия педагогических воздействий.

Рассматривая *особенности потребностно-мотивационной ориентации подростков в контексте спортивно-игровой деятельности*, необходимо отметить то, что потребности и мотивации – это наиболее сложные категории для внесения коррекций с помощью педагогических средств [18]. Общеизвестно и то, что тесная связь потребностей и мотивов (внешних и особенно – внутренних), создает возможности опосредованного воздействия на личность ребенка, формируя у него «правильную» мотивацию. Следовательно, первоочередной задачей при работе с детьми, в особенности среднего школьного возраста, является ориентация на их внутренние мотивы, для чего необходимо иметь четкое представление об особенностях личностного развития подростков.

В то же время доказано, что хорошим условием для развития со стороны движущих сил (потребностей и мотиваций) является совпадение целей образовательного процесса с целями самого ребенка [18, 30, 32, 40]. Для создания таких условий педагоги всегда использовали наиболее эффективные средства, среди которых игра выделяется в числе первоочередных.

Игра, по сути, является некой моделью потенциальных жизненных обстоятельств, когда одни игроки – это товарищи, а другие – противники. Таким образом, для достижения победы необходимо умение принимать решения, исходя из возможности сотрудничать, а также соперничать в пределах правил [27, 47].

Подводя итог вышесказанному, можно заключить, что потребностно-мотивационная ориентация подростков имеет свои особенности, когда речь идет о спортивно-игровой деятельности. В связи с тем, что первоочередное значение в данном возрасте приобретают социальные потребности, ведущими занятиями ребенка становятся те, которые могут в полной мере их удовлетворить. Изучение литературы помогло выявить потенциал спортивно-игровой деятельности, как наиболее соответствующей потребностям и мотивам подростка.

В плане определения *характера образовательных задач секционных занятий по волейболу в гимназическом цикле* необходимо исходить из того, что волейбол – игра неконтактная. Данная особенность приобретает особую ценность, когда речь идет о детях подросткового возраста [42, 47, 49, 50]. Отсутствие прямого контакта может быть причиной большой популярности волейбола у девочек по сравнению с другими играми.

Несмотря на продолжительность игры, в волейболе не создаются условия для получения большой аэробной нагрузки, которая носит переменно-интервальный характер и является оптимальной для физической подготовки данной категории занимающихся [1, 3, 16].

Сложность и в то же время доступность волейбола делает эту игру привлекательной для подростков. Как выяснилось, к 13 годам уровень развития быстроты, гибкости и ловкости оптимален для освоения техники игры. Параллельно в случае занятий в секции могут формироваться специальная выносливость, а также сила подростков. Реализация силовых подач на основе правильной техники движений, а не за счет существенных силовых показателей – это фактор, определяющий выбор девушек в пользу волейбола как средства дополнительных занятий физической культурой. Выстраивание физической подготовки волейболистов поэтапно в соответствии с современными исследованиями создает условия для приобретения ловкости в широком диапазоне.

Весьма велико воздействие игры в волейбол на психику. В данном случае заметны перспективы волейбола для воспитания воли, самостоятельности, коллективизма, выдержки, самообладания, внимательности, эмоциональной устойчивости и дисциплины. Особый интерес вызывают возможность широкого использования индивидуальных особенностей подростков, их характера и темперамента для реализации себя в процессе игры, а также вероятность эффективного формирования психосоциальных качеств у девушек-подростков.

Изучение *Особенностей мотивов и потребностей девочек-подростков в занятиях волейболом* возможно при условии рассмотрения такой категории как «мотивационное образование», включающее в себя, как мотивы, так и потребности, ценности, цели, установки, социальные и природные фобии, свойственные девочкам данного возраста и способные влиять на их самоопределение и дальнейшее развитие.

Рассмотрение потенциала различных видов физкультурных занятий для удовлетворения потребностей девочек подросткового возраста в общении и других видах активности можно выделить командные виды спорта. Одна из причин такого выбора – то, что в условиях принадлежности к референтной группе наиболее высокими темпами происходят процессы само - и социоидентичности. Согласно исследованиям, около 40 % подростков-девочек подвержены постоянному ощущению тревоги. Параллельно с этим чувством часто присутствуют неуверенность в себе, уныние, боязнь трудностей и, как защитная реакция – наивность во избежание объективной оценки себя и своих возможностей при понимании необходимости быть активным, взрослым, принимать решение и отвечать за свои поступки [8, 23]. В референтной же группе, каковой может стать команда, создаются условия для социальной адаптации в призме формирования ценностей, стереотипов поведения, накопление некоего социального опыта [14].

Таким образом, игра выступает в качестве эффективного психологического тренинга, в рамках которой воспитываются волевые качества и стрессоустойчивость. В процессе игры ярко проявляется и формируется интеллект подростка, совершенствуются когнитивные функции благодаря целенаправленному включению восприятия, внимания, памяти, воображения. Неконтактность соперников и одновременно командный характер игры позволяют наилучшим образом решать воспитательные задачи направленного формирования в плане социализация, снижение агрессии и личностной тревожности подростка.

Во второй главе **«Организационно-методические обоснования построения секционных занятий по волейболу, направленных на формирование комплексных личностных качеств школьниц гимназического цикла»** описаны организация и методы исследования, осуществлена оценка уровня физического развития, двигательной и специализированной технической подготовленности, а также проявлений когнитивной, регулятивно-волевой и психосоциальной и сферы, педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных. На основе социо-педагогического опроса изучены современные данные о потребностно-мотивационных основах физкультурной деятельности школьников Республики Молдова, проведен анализ особенностей построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании.

**Методы исследования.** С целью получения наиболее объективной информации в плане применения педагогических воздействий образовательного содержания программы построения секционных занятий по волейболу в рамках данного исследования применялся комплекс методов исследования:

1. *Анализ и синтез данных литературных источников.*
2. *Педагогическое наблюдение* - формы организации и проведения занятий физического воспитания с учащимися гимназического цикла.
3. *Изучение рабочей документации* в рамках процесса физического воспитания (планирование, проектирования, организация и оценка).
4. *Социо-педагогический опрос* (анкетирование и интервьюирование педагогов и школьников) и *тестирования* для определения степени социально-психологической адаптации подростков, креативности мышления, состояния агрессии, тревожности, потребности в достижении, сплоченности группы (школьницы контрольной и экспериментальной группы).
5. *Определение уровня физического развития* (соматометрия, восстановление после нагрузки: 3 параметра).
6. *Определение уровня развития двигательных способностей* - измерение скоростно-силовых показателей, ловкости при выполнении циклических и ациклических движений, силы мышц туловища и рук, быстроты в бегу, подвижности позвоночника, выносливости: 9 параметров).
7. *Оценка уровня технической подготовленности в игре волейбол* проводилась при помощи специально-подготовительных упражнений волейболиста, отражающих качество

приемов игры в защите и нападении. Подбор тестов был выполнен в соответствии с требованиями куррикулума: **6** оценочных упражнений официального характера.

8. *Оценка состояния процессов когнитивной сферы* включала в себя тесты для определения быстроты мышления, внимания, памяти, креативности мышления, а также учет уровня успеваемости в учебе: **4** параметра.

9. *Изучение мотивационной и социальной сфер* заключалось в диагностике социально-психологической адаптации, а также характера мотивации к занятиям физической культурой в школе: **9** параметров.

Всего для формирования комплексной оценки уровня эффективности образовательного процесса было задействовано **30 параметров**, которые в развернутом виде представлены в последующем статистическом материале оценочных таблиц.

10. *Математические методы обработки статистических данных.* Для статистической обработки параметрических показателей в тестах по физической и технической подготовленности и определения степени достоверности различий между независимыми группами испытуемых нами использовался *t - критерий Стьюдента*.

При оценке значимости различий между группами участников эксперимента в непараметрических показателях применялись *критерий Фишера ( $\phi$ )* (для измерений по номинальной шкале, которая состоит из двух значений («внешняя» и «внутренняя» мотивация)), а также *критерий Манна-Уитни ( $U$ )* для измерений показателей по балльной системе (когнитивная и социальная сфера личности).

11. *Констатирующий эксперимент.* Цель эксперимента – изучение проблемы исследования, определение возможных подходов к ее решению. Задачи: оценка уровня эффективности процесса физического воспитания в рамках гимназического цикла; изучение построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании; определение потребностно-мотивационных основ физкультурной деятельности школьников. Методы исследования: изучение рабочей документации, опрос учителей физической культуры и школьников, оценка уровня физической подготовленности школьников VII классов.

*Формирующий эксперимент.* Цель эксперимента – оценка эффективности разработанной Модели, образовательного и методического содержания Программы секционных занятий игровой и спортивно-игровой деятельности «Волейбол» направленных на формирование личностных (психомоторных и психосоциальных) качеств девочек-подростков. Педагогический эксперимент проводился на базе Теоретического лицея им. А. С. Пушкина г. Чимишлия РМ в течение одного учебного года с 29 сентября 2016 по 29 мая 2017 гг. По экспериментальной программе занимались 16 девушек – учениц VII класса (возраст 13 лет  $\pm$  0,5 года). Представительницы экспериментальной группы помимо секционных занятий также посещали обязательные уроки по физическому воспитанию. Контрольную группу составили 15 девушек – учениц VII класса, посещавшие секционные занятия по другим видам спортивной деятельности и занимающиеся физической культурой по общеобразовательной программе. Все участницы эксперимента зачислены в основную группу здоровья. До начала педагогического эксперимента и после его завершения представительницы экспериментальной и контрольной групп были подвергнуты тестированию.

***Особенности построения образовательного процесса дисциплины «Волейбол» в школьном физическом воспитании.***

Традиционную тематику программы школьного предмета «Физическое воспитание» составляют основная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание. Тематика спортивных игр включает баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби и ойну. Курс волейбола для учеников VII-VIII классов включает: освоение техники и тактики игры, воспитание психофизических, морально-волевых и личностных качеств, формирование двигательных умений и знаний. Для реализации данного курса программой предусматривается не более 18 часов в году, что практически трудно сопоставимо со сложностью поставленных задач [44, 45].

Также, необходимо учитывать и значимость теоретической подготовки. Во многих исследованиях показано - уровень теоретических знаний в области физической культуры у девушек на порядок ниже, чем у юношей [39]. Для решения подобной проблемы некоторые специалисты рекомендуют использовать систему домашних заданий, в которые входит изучение теоретического материала [43, 44, 45]. Вне зависимости от формы проведения теоретических занятий учитель должен в обязательном порядке осуществлять контроль над уровнем знаний учеников в виде тестирования [45].

Традиционный подход к изучению технических элементов в волейболе предусматривает следующую последовательность: стойки, перемещения, прием мяча сверху, прием мяча снизу, подача, нападающий удар и блок. Согласно другим прогрессивным мнениям, последовательность может быть иной, но должна обеспечить готовность в короткие сроки приступить к игровой практике [4, 16].

Более внимательное отношение к диагностике личностных качеств у учащихся возможно при организации секционных занятий. В данном случае интерес педагога вытекает из спортивных целей, успех в достижении которых зависит, в том числе, от психологического климата в команде. Результаты наших исследований в данном направлении позволяют констатировать - дополнительные занятия волейболом в школе содействуют улучшению показателей психофизических и психосоциальных качеств, таких как быстрота реакции, объем внимания, адекватность самооценки и успеваемость [1, 7, 10, 16]. Подтверждается факт положительного влияния занятий волейболом, однако, в комплексе с другими средствами, в рамках вариативной части программы по физическому воспитанию в средней школе на проявление координационных способностей, кондиционную подготовку и в меньшей степени – на качество психических функций.

#### ***Потребностно-мотивационные основы физкультурной деятельности школьников Республики Молдова***

В рамках настоящего исследования был проведен социо-педагогический опрос учителей физической культуры общеобразовательных школ Республики Молдова и учащихся 5-11 классов (девочки и мальчики). Цель опроса – определение потребностно-мотивационных основ активной физкультурной деятельности школьников и поиск решений по их оптимизации.

Первая часть вопросов, обращенных к педагогам, носила зондирующий характер. Выяснилось, что вне зависимости от возраста, стажа и педагогической категории, учителя физической культуры сталкиваются с проблемой низкой мотивации школьников к занятиям. Так, 45% респондентов часто наблюдают отсутствие необходимой активности у детей на уроках физической культуры, еще 10% – очень часто.

По результатам опроса первое место среди причин, препятствующих эффективности физического воспитания подростков, занимают такие, как недисциплинированность мальчиков (95%), заниженная самооценка у девочек и мальчиков (61%), затем следуют комплексы по поводу внешности, как у девочек, так и у мальчиков (58%), нарушение в эмоционально-волевой сфере, чаще у девочек (48%), сложности в осуществлении индивидуального подхода к девочкам рамках учебных занятий (45%).

Девочки среднего школьного возраста отмечают у себя ряд внутренних мотивов посещения уроков физической культуры, которые не замечают большинство педагогов. Это потребность в коммуникации (85%), творческом проявлении личности (60%), психологической «разрядке» (50%), оздоровлении (46%), воспитании личностных качеств (45%), соревновательной деятельности (44%). Данный факт лишней раз доказывает, что форма и содержание занятий физической культурой у девочек данного возраста нуждается в корректировке.

Большинство учителей видят необходимым условием физического совершенствования занятие школьника в секции при школе, либо в спортивной школе (95%). Многие учителя физической культуры, участвующие в опросе, сами руководят работой спортивных секций в своей школе (82%). Чаще всего секции ведут по волейболу (64%), баскетболу (20%), борьбе

(16%). Большинство занимающихся в секциях при школах – это юноши 9-11 классов (80%), меньше мальчики 8 классов (10%) и девочки 9-11 классов (10%), что свидетельствует о серьезных недоработках с учащимися гимназического цикла.

Значительная часть девочек среднего школьного возраста предпочитает заниматься волейболом (77%), подвижными играми (20%), акробатикой (3%), где большинство из них выделяют волейбол (55%) теми разделами программы, освоение которых требует от них проявления внимательности, памяти, воображения, мышления

Подростковый и старший школьный возраст является важным периодом для дальнейшего становления личности человека. В то же время, именно подростки отличаются эмоциональной неустойчивостью, проявлением различных видов агрессии (вербальная, эмоциональная, физическая). В этом плане школьникам был задан вопрос: «Какой раздел программы по физической культуре в школе в большей степени способствует проявлению доброты, отзывчивости, ответственности?». Большинство школьников отметили волейбол (мальчики 5-8 классов – 78%, юноши 9-11 классов – 71%, девочки 5-8 классов – 80%, девушки 9-11 классов – 91%) и подвижные игры (мальчики 5-8 классов – 18%, юноши 9-11 классов – 10%, девочки 5-8 классов – 11%, девушки 9-11 классов – 8%).

Особо уязвимой оказалась группа респондентов девочек среднего школьного возраста. У данных детей отмечаются высокие темпы снижения мотивации физкультурной деятельности, приводящие, в отличие от юношей, к значительному отставанию в уровне физкультурного образования в старших классах школы. Таким образом, целесообразным является модернизация физкультурного образования в соответствии с полученными данными о потребностно-мотивационной направленности личности девочек-подростков, на основе организации дополнительных занятий спортивно-игровой деятельности.

Результаты анализ и синтеза данных литературных источников, педагогических наблюдений, изучения рабочей документации и социо-педагогического опроса позволяют сформулировать следующие заключения:

- в практике проектирования образовательного содержания физического воспитания психосоциальные аспекты характеризуются, в основном, эмпирическим подходом и рассматриваются в качестве отдельной стороны воспитательной деятельности в виде разумеющихся сопутствующих эффектов;

- в теории и практике школьного физического воспитания существуют необходимые предпосылки для целенаправленного построения образовательного содержания, ориентированного на целостное формирование личностных качеств школьника-подростка;

- образовательное содержание раздела «Волейбол» актуального куррикула по физическому воспитанию гимназического цикла в наибольшей мере соответствует потребностно-мотивационной структуре личности подростка и обладает адекватным потенциалом формирующих воздействий на психомоторную, когнитивную и регулятивно-волевою сферу подростков, но, наряду с этим, не в достаточной и адекватной мере разработан организационно и методологически.

В третьей главе **«Сущность Модели и содержания Программы формирования личностных психосоциальных и психофизических качеств девочек-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»** предложена разработка аналитической Модели в концептуальном контексте формирования целостного проявления личностного (психомоторного и психосоциального) качества, содержание разработанной Программы формирования личностных качеств девочек-подростков на основе спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе секционных занятий и поурочная методика ее реализации. Представлены статистические сравнительные данные показателей уровней физического развития, психомоторной и психосоциальной подготовленности, а также уровня усвоения технико-тактических приемов игры в волейбол девочек-подростков экспериментальной и контрольной группы.

При разработке *аналитического проекта Модели и содержания программы поэтапного формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках*

**образовательного содержания спортивно-игровой деятельности «Волейбол»**, мы основывались на подходе к психической и двигательной деятельности в их единой интегративной сущности и отказа от традиционных подходов, ориентированных на раздельное изучение психических процессов и свойств - восприятия, памяти, внимания, мышления, воли, с одной стороны, и моторных проявлений - силы, быстроты ловкости выносливости и гибкости, с другой стороны. Где целенаправленное формирование психомоторных/психофизических качеств может создавать самые благоприятные возможности и предпосылки для опережающего психомоторного/психофизического развития, что, в свою очередь, может способствовать эффективному формированию специализированных двигательных умений и навыков, как действенных факторов направленного формирования личностных психомоторных/психофизических и психосоциальных качеств в пространстве комплексных (игровых и соревновательных) двигательных задач [11, 12, 35, 42].

В рамках нашего исследования, с целью построения процесса формирования личностных качеств, в плане наиболее адекватных воздействий образовательного содержания игровой и спортивно-игровой деятельности, как целостного контура психомоторной деятельности, мы выделяем следующие процессуальные личностные проявления, которые обеспечивают реализацию данной деятельности:

- когнитивной сферы, таких как *память, мышление и внимание, воображение*, обеспечивающие процесс познания комплексной психомоторной деятельности на мнемическом, перцептивном и двигательном уровне;
- регулятивно/эмотивно-волевой сферы в проявлениях *волевых качеств, тревожности, агрессивности и враждебности*;
- психофизической, в проявлении качеств *силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости*;
- психомоторной, в умениях и навыках, как *интегральных проявлений* при выполнении технических приемов при решении тактико-технических задач в системе спортивно-игровой и соревновательной деятельности (Рис. 1.).



**Рис. 1. Целостный контур проявлений, составляющих комплексное образование «Личностное качество» в спортивно-игровой деятельности.**

На основе вышеизложенного, а также результатов теоретического анализа и обобщения научных разработок в области дидактики двигательной деятельности и определенных авторских рекомендаций М.М. Богена, [13], С.Н. Данаила [21], нами была разработана модель программы формирования личностных качеств (психофизических и психосоциальных) девочки-подростка в рамках образовательного содержания «психомоторной деятельности» спортивной игры «Волейбол» (Рис.2.). Структурная организация данной модели предусматривает два взаимосвязанных симметричных блока: «Категориальный контекст образовательного содержания физкультурного образования, направленный на формирование целостного контура личностных качеств» и «Технологический-дидактический контекст программы спортивно-игровой деятельности, направленной на формирования личностных качеств девочки-подростка».



**Рис. .2. Модель программы поэтапного формирования личностных качеств девочки-подростка в образовательном содержании спортивной игры «Волейбол»: модифицированная нами авторская разработка С. Данаила [20]**

В содержании первого блока, как отмечает С.Н. Данаил [2023], процесс и результат формирования психомоторного качества, как личностного психофизического и психосоциального, предполагает триединство фундаментальных категорий образования: *несущих*, таких как *научение - учение – воспитание*, несущих в себе как *результат знания – умения, навыки – качества, ценности, отношения*, которые, в свою очередь, *преобразуются* в сам результат посредством педагогических воздействий на когнитивную, двигательную, регулятивно-волевою и интеллектуальную сферу посредством такой триады категорий, как *общение, двигательная деятельность и комплекса двигательной деятельности и общения*.

В содержания второго блока, сущность системного (целостного) и структурного (поэтапного подхода), как необходимого условия целостного формирования личностных психофизических и психосоциальных качеств на основе овладения комплексной двигательной деятельности игры, представлена конструкцией *ориентировочной, исполнительской* и

контрольно-коррекционной основы, в рамках поэтапного освоения целостной двигательной задачи которым соответствуют педагогические воздействия теоретико-информационного, практического и оценочного характера.

Предложенные здесь компоненты дидактического контекста поэтапного освоения двигательных действий и деятельности в разработанной нами модели предполагают их сквозное, постоянное применение на каждом из этапов подготовки – как целостного долговременного педагогического воздействия, где начальный этап, как ознакомительно-подготовительный представлен преимущественным контекстом категорий *учения* и соответствующих средств и методов, этап практического освоения содержания подготовки, как этап *научения*, а завершающий этап целостного формирования качеств, как этап *воспитания*.

Представленная модель, как мы считаем, является основанием для определения сущности содержания педагогической технологии на всех этапах ее построения как в рамках долгосрочного проектирования всего педагогического процесса подготовки, так и в системе дидактических проектов отдельных тренировочных занятий, с ориентацией на все соответствующие структурные компоненты разработанной конструкции концепта. И в этом плане необходимо корректное соблюдение свойства идентичности органиграммы построению всего процесса на каждом из этапов, как одно из обязательных условий его успешности.

Таким образом, разработанная нами модель процесса психомоторной подготовки на основе комплексного воздействия на сенсорный, моторный и когнитивно-гностический компоненты, как целостного образования психической и двигательной деятельности может быть использована при разработке конструкта программы, направленной на формирование качеств личности девочки-подростка в системе спортивно-игровой деятельности «Волейбол».

***Содержание методики формирования психосоциальных качеств у школьников гимнастического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол»***

Основная идея методики заключалась в предположении о том, чтобы посредством специально подобранных упражнений, их логичного сочетания, верного дозирования и постепенного усложнения возможно достижение следующего эффекта для личности девочки-подростка: 1 - уменьшение уровня личностной тревожности; 2 - снижение показателей агрессивности; 3 - воспитание потребности в достижении успеха; повышение значения психологической адаптации в коллективе; 4 – образование доброжелательных отношений в группе; 5 - повышение уровня внимания; 6 - улучшение показателей памяти; 7 - совершенствование способностей мышления; 8 - повышение уровня успеваемости.

Еще одна важная функция психологических игр – развивающе-формирующая. При помощи данных средств становится возможным воздействие на многие личностные качества подростка, в числе которых навыки конструктивного поведения, умение работать в команде, способность быть лидером.

В методике представлены специальные психофизические упражнения в игровой форме, способствующие постепенной социальной адаптации подростков и традиционно применяемые в педагогике.

Современные исследования рассматривают сюжетно-ролевые игры как эффективное средство для преодоления внутренних конфликтов, свойственных детям подросткового возраста и являющихся причиной высокого уровня тревожности [24, 37]. Таким образом, в методике были представлены ролевые и диалоговые упражнения в игровой форме.

У девочек-подростков часто проявляется высокий уровень агрессии в вербальной, эмоциональной, косвенной, реже – в физической форме. В методике предлагаются игры, в которых необходимо выразить положительные эмоции по отношению к другим, найти компромисс в конфликтной ситуации, проявлять заботу, взаимодействовать в паре.

В число ведущих мотивов деятельности подростков входит стремление к достижению успеха. Известно, что у многих подростков доступность задания может значительно повысить стремление к успеху [15, 31]. Однако, есть и такие, у которых трудности являются отличным

стимулом для проявления инициативы, увеличения работоспособности. Для чего последовательность и дозирование предложенных в методике заданий соответствует принципу доступности, характеру динамики от простого к сложному. Сначала в методике были представлены игры тренинги, затем предлагалось выступить в роли проводящего подготовительную часть занятия по волейболу, после – осуществление роли судьи на игре.

Непредсказуемость развития событий во время игры в волейбол предъявляет высокие требования к когнитивной сфере ее участников. В первую очередь – это внимание, память, мышление, без удовлетворительного качества которых маловероятно достижение спортивных результатов, успешности в учебе. Подготовка юных волейболисток, таким образом, должна включать специальные задания для совершенствования данных способностей. Игры использовались во второй половине учебного года.

Возвращаясь к вопросу о мотивации к достижению успеха, отметим важность наличия качественной, либо количественной оценки деятельности подростков. Наиболее удобной формой контроля над достижениями является ведение специального дневника. В дневнике отображены следующие разделы: начальный уровень технической и физической подготовленности, перспективная цель, задачи, этапный и итоговый контроль уровня технической и физической подготовленности, спортивные достижения. Ведение дневника направлено на формирование у школьниц осознанности, ответственности и ценностных ориентаций.

#### **Программа учебно-тренировочных занятий по волейболу**

*Направленность:* физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение специальных знаний, качеств, умений и навыков, необходимых для игры в волейбол, физическое совершенствование, психосоциальную адаптацию, укрепление психофизического здоровья. В процессе освоения программы у занимающихся формируется стойкая потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Школьницы приобщаются к здоровому образу жизни. Воспитываются дисциплинированность, уверенность в себе, коллективизм. Повышается умственная и физическая работоспособность.

*Программа* курса предусматривает 4 часа тренировочных занятий в неделю (всего 136 часов), распределенные равномерно на весь учебный год (29 сентября – 29 мая, 2016-2017), 2 соревнования на местном и районном уровне (ноябрь, февраль – соответственно).

**Содержание учебного материала и ожидаемые результаты.** Результаты освоения программы исходят из цели и задач и выражены соответствующим образовательным содержанием и компетенциями, формируемых в каждом из **12** разделов программы, в которой предусмотрены на следующих виды подготовки: теоретическая, техническая, тактическая, физическая, психологическая/психосоциальная, интегрированная (Таблица 1). Также, один из разделов предусматривает текущую, этапную и итоговую оценку/контроль по освоению разделов и формированию соответствующих личностных, психофизических качеств, двигательных умений и навыков школьниц посредством тестирований, измерений и опросников.

**Таблица 1. Разделы учебной дисциплины и формируемые компетенции  
(фрагмент: разделы 7 – 12)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Форма контроля</b>
7	<i><b>Основы тактики защиты</b></i>	Уметь осуществлять выбор способа приема мяча, взаимодействовать игрокам задней линии с игроками передней линии, владеть системой игрой в защите «углом вперед»	Учебная игра, соревнования
8	<i><b>Организаторская и методическая подготовка</b></i>	Иметь представление о методике проведения подготовительной части занятия, организации и судействе соревнований в роли судьи на площадке, секретаря. Уметь проводить подготовительную часть занятия, осуществлять судейство соревнований по волейболу между классами школы в роли судьи на площадке, секретаря	Проведение подготовительной части занятия, судейство игр.
10	<i><b>Общая физическая подготовка</b></i>	Уметь проявлять на должном уровне ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость	Упражнения-тесты
11	<i><b>Интегрированная подготовка</b></i>	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять функции игроков во всех игровых зонах, демонстрировать комплексную подготовку на тренировочных занятиях и соревнованиях	Учебная игра, соревнования
12	<i><b>Контроль</b></i>	Демонстрировать высокие результаты в упражнениях-тестах	Учебная игра, соревнования

Образовательное содержание разделов программы дисциплины «Волейбол» представлено разработкой поурочной тематики и средств по всем видам подготовки, отмеченной нами выше, где процесс формирования психосоциальных качеств личности выступает в комплексе с формированием специализированных качеств и умений на всех, без исключения, занятиях (Таблица 2). Более полное описание технологии дидактического процесса представлено нами в каждом из урочных проектов в рамках 2-х часовых тренировочных занятий.

***Форма подведения итогов***

В зависимости от содержания в конце каждого учебно-тренировочного занятия проводится анализ: качества освоения техники игры; качества освоения тактики игры; уровня физической подготовленности; уровня проявления целеустремленности, старательности учащихся; поведения на занятии, характера межличностных отношений; уровня овладения организаторскими способностями.

В конце учебного года проводятся: школьный турнир по волейболу; межшкольные районные соревнования;

В начале и в конце цикла тренировок проводится начальное и итоговое тестирование занимающихся

**Таблица 2. Образовательное содержание разделов программы секционных занятий по волейболу (фрагмент: разделы 7 – 12)**

Раздел	Вид учебной работы	№ занятия
7	Изучение тактики игры в защите (углом вперед)	48-68
8	Ознакомление с методикой тренировочного процесса (подбор общеподготовительных и специально подготовительных упражнений в соответствии с задачами занятия, дозирование физической нагрузки, организация занимающихся)	2-34
	Ознакомление с технологией судейства игр (организация участников, ведение протокола, судейство на площадке)	11-34
	Выполнение задания (самостоятельное проведение подготовительной части занятия с группой)	35-68
9	Психологические игры, содействующие сплочению коллектива «Переправа», «Узелки», «Квадрат», «Бревно», «Здравствуй, друг!»	1-4
	Психологические тренинги, направленные на уменьшение 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», «Тост», «Спеть песню», «Частушки», «Грустная история», «Моя мечта», «Все мы похожи»	5-22
	Психологические игры и тренинги, способствующие уменьшению показателей агрессивности: «Салки-выручалки», «Комплементы с большим мячом», «Встреча на узком мостике»	23-28
	Психологические игры и тренинги, способствующие развитию памяти, внимания, мышления: «Запомни, как было!», «Пионер-бол с двумя мячами», «Игра впятером»	29-60
10	Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости (гимнастические упражнения, упражнения с отягощением, эстафеты, круговая тренировка)	5-65
11	Учебная игра	11-68
12	Тестирование уровня развития физических и личностных качеств	1-4, 65-68

### ***Результаты формирующего эксперимента***

Результаты педагогического эксперимента были подвергнуты статистическому сравнительному анализу показателей измерений и тестирований, которые были получены до и после применения методики. Следует отметить однородность контингента экспериментальной и контрольной группы – это школьницы одного возраста, которые занимались по единой программе дисциплины «Физическая культура», с удовлетворительной успеваемостью, а также статистически достоверного одинакового уровня ( $P > 0,05$ ) психомоторной подготовленности/развития (Таблица 3). Средние показатели по всем исследуемым параметрам находились в пределах оценки «удовлетворительно» в обеих группах. Наиболее низкие результаты были показаны обеими группами в длительном беге, что позволяет судить одновременно как о слабом уровне выносливости, так и о слабом проявлении волевых качеств.

Таблица 3. Показатели уровня развития/сформированности психомоторных качеств у школьниц на исходном (И) и финальном (Ф) этапе эксперимента

Показатели:		Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
Прыжок в длину с места(см)	И	159	7,6	1,3	156	11,58	2,99	0,8	>0,05
	Ф	<b>165</b>	<b>8,33</b>	<b>2,08</b>	<b>156</b>	<b>11,44</b>	<b>29,5</b>	<b>2,5</b>	<b>&lt;0,05</b>
Прыжок в высоту с места (см)	И	38,8	4,35	1,08	39,9	3,37	0,87	0,7	>0,05
	Ф	<b>41,6</b>	<b>3,86</b>	<b>0,9</b>	<b>38,9</b>	<b>3,2</b>	<b>0,83</b>	<b>2,1</b>	<b>&lt;0,05</b>
Челночный бег 4x9 м (сек)	И	10,4	0,43	0,1	10,58	0,33	0,08	1,2	>0,05
	Ф	<b>10,2</b>	<b>0,36</b>	<b>0,09</b>	<b>10,53</b>	<b>0,28</b>	<b>0,07</b>	<b>2,4</b>	<b>&lt;0,05</b>
Прыжки через скакалку за 1' (кол-во раз)	И	84	6,68	1,67	83,2	7,66	1,97	0,3	>0,05
	Ф	<b>94,4</b>	<b>7,2</b>	<b>1,8</b>	<b>85,2</b>	<b>6,27</b>	<b>1,62</b>	<b>3,8</b>	<b>&lt;0,01</b>
Бег 30 м (сек)	И	5,65	0,24	0,06	5,54	0,29	0,07	1,2	>0,05
	Ф	<b>5,22</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>5,48</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>	<b>2,6</b>	<b>&lt;0,05</b>
Поднимание туловища в положении лежа на спине (кол-во раз)	И	21,4	2,25	0,56	21,3	1,3	0,33	0,2	>0,05
	Ф	<b>23,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,6</b>	<b>21,5</b>	<b>1,55</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>&lt;0,01</b>
Сгибание рук в упоре лежа на скамье (кол-во раз)	И	9,8	3,67	0,9	9,4	2,38	0,6	0,4	>0,05
	Ф	<b>13,7</b>	<b>3,33</b>	<b>0,83</b>	<b>9</b>	<b>2,42</b>	<b>0,63</b>	<b>4,5</b>	<b>&lt;0,01</b>
Метание набивного мяча (см)	И	311	11,7	2,94	313	13,7	3,54	0,4	>0,05
	Ф	<b>320,</b>	<b>15,8</b>	<b>3,95</b>	<b>319</b>	<b>14,8</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</b>	<b>&gt;0,05</b>
Бег 6 минут (м)	И	771	52,3	13,1	774	74,9	19,3	0,1	>0,05
	Ф	<b>858</b>	<b>53,8</b>	<b>13,4</b>	<b>774,6</b>	<b>60,1</b>	<b>15,5</b>	<b>4,1</b>	<b>&lt;0,01</b>
Наклон вперед сидя (см)	И	11,5	1,8	0,4	11,6	2,35	0,6	0,2	>0,05
	Ф	<b>14,7</b>	<b>1,84</b>	<b>0,46</b>	<b>1,9</b>	<b>2,66</b>	<b>0,68</b>	<b>3,5</b>	<b>&lt;0,01</b>

\*Различия достоверны при t = 2,05 (0,05), 2,76 (0,01); (df=29).

После завершения педагогического эксперимента по всем наблюдаемым показателям были отмечены достоверные положительные изменения (при P <0,05; <0,01). Наибольшим был прирост в прыжках через скакалку (t=3,8), поднимании туловища в положении лежа на спине (t=3,1), сгибании рук в упоре лежа на скамье (t=4,5), 6-минутном беге (t=4,1), наклоне вперед в положении сидя (t=3,5). Также достоверными стали изменения в прыжках в длину (t=2,5) и в высоту с места (t=2,1), челночном беге 4x9м (t=2,4), в беге на 30 м (t=2,6). Нельзя не принимать во внимание физиологические особенности девочек данного возраста. Период активного полового созревания характеризуется гетерохронностью в проявлении двигательных способностей. Тем не менее, у представительниц экспериментальной группы наблюдаются высокие темпы развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых показателей, что, несомненно, указывает на всестороннее воздействие методики, способствующее гармоничному развитию девочек. .

Контроль над показателями роста и массы тела школьниц осуществлялся с целью вычисления индекса Кетле (Таблица 4). Масса тела участниц эксперимента находилась в пределах от 45 кг до 60 кг, показатели роста также довольно разные: от 150 см до 170 см. Тем не менее, до начала применения методики в обеих группах испытуемых не наблюдалось значимых различий в показателе индекса массы тела. У 8 школьниц обнаружен недостаток массы тела (Индекс Кетле ниже значения 18,5 кг/м.кв.). Избыток массы тела выявлен у одной школьницы (Индекс Кетле выше значения 25 кг/м.кв.).

Разница между показателями пульса в покое до нагрузки и в покое после восстановления является важной для определения функциональной готовности сердечно-сосудистой системы выполнять физические упражнения и адекватно реагировать на изменение интенсивности работы. Представительницы экспериментальной и контрольной групп продемонстрировали невысокие результаты в данном тесте без достоверных различий между ними ( $t=0,8$ )

Важным результатом проведенного эксперимента являлись итоговые показатели реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. В контрольной группе значения не изменились. В экспериментальной группе, напротив, можно было наблюдать прогресс показателей с достоверной разницей ( $t=2,6$ ). Следовательно, занятия по экспериментальной программе привели не только к повышению уровня физической подготовленности, но и к функциональным изменениям, являющихся основой для дальнейшего физического совершенствования.

**Таблица 4. Показатели индекса массы тела и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку у школьниц на исходном (И) и финальном (Ф) этапе эксперимента**

Показатели		Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
<i>Индекс Кетле</i>	И	19,3	2,52	0,63	20,8	3	0,8	1,5	>0,05
	Ф	<b>19,39</b>	<b>2,16</b>	<b>0,53</b>	<b>21,47</b>	<b>3,17</b>	<b>0,81</b>	<b>2,1</b>	<b>&lt;0,05</b>
<i>Реакция ССС на нагрузку</i>	И	5	1,03	0,25	4,73	0,79	0,2	0,8	>0,05
	Ф	<b>3,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,23</b>	<b>4,8</b>	<b>0,94</b>	<b>0,24</b>	<b>2,6</b>	<b>&lt;0,05</b>

\* Различия достоверны при  $t = 2,05 (0,05), 2,76 (0,01); (df=29)$ .

Качество выполнения технических элементов в волейболе оценивалось в соответствии с программой. Предполагалось, что в конце учебного года девушки должны уметь играть в волейбол, используя подачу, прием мяча снизу и сверху. В начале эксперимента техника владения мячом в обеих группах испытуемых была на низком уровне. Хуже всего девушкам удавались подачи и прием мяча после подачи, а также пас двумя руками сверху (Таблица 5.).

**Таблица 5. Показатели технической подготовленности школьниц на исходном (И) и финальном (Ф) этапе эксперимента**

Показатели		Экспериментальная группа (n=16)			Контрольная группа (n=15)			t	p
		$\bar{X}$	$\delta$	m	$\bar{X}$	$\delta$	m		
<i>Прием мяча двумя руками снизу перед собой</i>	И	3,06	1,06	0,26	3,26	1,27	0,32	0,7	> 0,05
	Ф	<b>8,6</b>	<b>1,74</b>	<b>0,4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Прием мяча двумя руками сверху над собой</i>	И	2,56	1,03	0,25	2,86	0,9	0,23	0,9	> 0,05
	Ф	<b>8,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>4,6</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>8,7</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Прием и передача двумя руками сверху с отскоком о стену</i>	И	3	0,73	1,2	3,2	0,67	0,2	0,8	> 0,05
	Ф	<b>9,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,33</b>	<b>4,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>12,8</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Прием и передача двумя руками снизу с отскоком о стену</i>	И	2,6	0,88	0,22	2,4	0,82	0,2	0,7	> 0,05
	Ф	<b>9,25</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,6</b>	<b>1</b>	<b>0,27</b>	<b>14</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Нижняя прямая подача</i>	И	1,62	0,6	0,15	1,86	0,63	0,16	1,1	> 0,05
	Ф	<b>4,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,23</b>	<b>10,6</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Прием подачи</i>	И	1,5	0,8	0,2	1,4	0,9	0,23	0,3	> 0,05
	Ф	<b>3,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,3</b>	<b>&lt;0,01</b>

\* Различия достоверны при  $t = 2,05 (0,05), 2,76 (0,01); (df=29)$

Показатели технической подготовленности у представительниц экспериментальной группы являются демонстрацией эффективности систематических, углубленных занятий одной спортивной игрой на протяжении учебного года. Девочки, осваивающие волейбол в рамках школьной программы, не смогли продемонстрировать подобный рост результатов. Во всех предложенных упражнениях-тестах у школьниц контрольной группы наблюдался незначительный прирост. Как итог – высокие значения достоверности различий между группами.

Регулярное использование в учебно-тренировочном процессе игрового метода, акцент на развитии когнитивных качеств: внимания, быстроты и качества мыслительных процессов, памяти позволяло надеяться на рост данных показателей в опросах и заданиях. При прохождении ниже представленных тестов до начала педагогического эксперимента представительницы обеих групп демонстрировали относительно сходный уровень развития когнитивной сферы (Таблица 6).

Итоги тестирования в конце учебного года говорят об эффективности проведенной учебно-воспитательной работы. Возросла подвижность мыслительных процессов, достоверно улучшились показатели внимания ( $P < 0,05$ ), памяти ( $P < 0,01$ ) и креативности мышления ( $P < 0,01$ ) школьниц в экспериментальной группе. Данные результаты могут оказывать положительное влияние на успеваемость детей, а также содействовать социальной адаптации, уменьшать школьную тревожность.

Измерение начального и итогового уровня агрессии школьниц представляло собой сопряженную оценку, включающую целый ряд показателей. Уровень враждебности являлся суммой обиды и подозрительности. Показатель агрессивности личности включал значения раздражения, физической и вербальной агрессии. Сумма таких качеств, как обидчивость

**Таблица 6. Показатели уровня развития/сформированности качеств когнитивной сферы у школьниц на исходном (И) и финальном (Ф) этапе эксперимента начала эксперимента**

Показатели		Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
		$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
<i>Быстрота мышления</i>	И	23,8	241,5	24,2	254,5	105	> 0,05
	Ф	<b>27,1</b>	<b>299,5</b>	<b>25,8</b>	<b>196,5</b>	<b>77</b>	<b>= 0,05</b>
<i>Объем, распределение и переключение внимания</i>	И	3,93	271,5	3,86	224,5	104,5	> 0,05
	Ф	<b>5,18</b>	<b>311</b>	<b>4,26</b>	<b>185</b>	<b>65</b>	<b>&lt;0,05</b>
<i>Объем кратковременной зрительной памяти</i>	И	3,43	243,5	3,66	252,5	107,5	> 0,05
	Ф	<b>5</b>	<b>298</b>	<b>4,33</b>	<b>198</b>	<b>78</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Креативность мышления</i>	И	7,75	261,5	7,6	234,5	114,5	> 0,05
	Ф	<b>10,18</b>	<b>325</b>	<b>8,0</b>	<b>171</b>	<b>51</b>	<b>&lt;0,01</b>

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

и подозрительность у многих девочек выше нормы в основном за счет вербальной агрессии и раздражения. Признаки физической агрессии у девочек практически отсутствуют. В сумме в обеих группах выявлены 7 школьниц с нормальным показателем враждебности личности.

Также комплексной была оценка тревожности личности девочек. Рассматривалась данная характеристика с трех позиций: школьная, само-оценочная и межличностная тревожность. До начала педагогического эксперимента все три показателя были повышены в

обеих группах, что характерно для девочек-подростков. Результаты опроса наглядно демонстрируют также свойственный данному возрасту невысокий уровень социальной адаптации. При рассмотрении результатов отдельных участников эксперимента в обеих группах были выявлены 7 девушек, у которых показатель адаптивности личности находился несколько ниже зоны неопределенности. Характеризуя себя как бы «со стороны», данные школьницы чаще всего указывали на недостаточное доверие окружающим, чувство одиночества, неуверенность в своих возможностях. При постановке целей участницы обеих групп до начала эксперимента предпочитали умеренный риск, проявляя средний уровень намерений. В каждой из групп 20% опрошенных демонстрировали небольшое желание стремиться к чему-либо, невысокую самооценку, ожидание труднопреодолимых препятствий при осуществлении намеченных планов (Таблица 7).

**Таблица 7. Показатели социально-психических качеств личности школьниц на исходном (И) и финальном (Ф) этапе эксперимента**

Показатели		Экспериментальная группа (n=16)		Контрольная группа (n=15)		U-критерий	p
		$\bar{X}$	Сумма рангов	$\bar{X}$	Сумма рангов		
<i>Враждебность</i>	И	11,6	241,5	12,13	254,5	105,5	> 0,05
	Ф	<b>7,8</b>	<b>165</b>	<b>12,0</b>	<b>331</b>	<b>29</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Агрессивность</i>	И	26,7	268	26,2	228	108	> 0,05
	Ф	<b>23,8</b>	<b>192</b>	<b>27,2</b>	<b>304</b>	<b>56</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Школьная тревожность</i>	И	23,0	242,5	23,6	253,5	106,5	> 0,05
	Ф	<b>21,7</b>	<b>214</b>	<b>23,5</b>	<b>282</b>	<b>78</b>	<b>&gt; 0,05</b>
<i>Самооценочная тревожность</i>	И	27,2	236	28,3	260	100	> 0,05
	Ф	<b>22,9</b>	<b>160</b>	<b>29,5</b>	<b>335</b>	<b>24,5</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Межличностная тревожность</i>	И	27,8	246	28,66	250	110	> 0,05
	Ф	<b>17,6</b>	<b>143</b>	<b>29,2</b>	<b>353</b>	<b>7</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Социально-психологическая адаптация</i>	И	74	231,5	79	264,5	95,5	> 0,05
	Ф	<b>89,3</b>	<b>302,5</b>	<b>81</b>	<b>193,5</b>	<b>73,5</b>	<b>&lt;0,05</b>
<i>Потребность в достижении</i>	И	13,2	259	12,9	237	117	> 0,05
	Ф	<b>16,3</b>	<b>321,5</b>	<b>12,7</b>	<b>174,5</b>	<b>54,5</b>	<b>&lt;0,01</b>
<i>Успеваемость</i>	И	8,4	212	8,56	293	93	> 0,05
	Ф	<b>8,84</b>	<b>199,5</b>	<b>8,5</b>	<b>296,5</b>	<b>79,5</b>	<b>&gt; 0,05</b>

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

К концу учебного года в контрольной группе у четырех школьниц показатель враждебности личности находился в норме ( $6 \pm 3$ ). Среднее значение почти не изменилось и по-прежнему характеризовалось как повышенное. Несколько выросла раздражительность в контрольной группе, что повлияло на конечную оценку враждебности. В соответствии с ожиданиями положительная тенденция обнаружилась в экспериментальной группе, где наблюдалось равномерное снижение вербальной агрессии и раздражительности. По сравнению с началом эксперимента все девочки продемонстрировали нормальные для данного возраста показатели агрессии и раздражительности.

Участие в эксперименте оказало положительное влияние на уровень тревожности школьниц. Комплексная оценка говорит о том, что достоверно улучшилась самооценка детей, также существенно повысилась смелость в межличностном общении. Не обнаружено достоверных изменений в показателе школьной тревожности, хотя наблюдалась

положительная динамика ( $p > 0,05$ ). Значение социально-психологической адаптации школьниц к экспериментальной группе после завершения эксперимента вырос на 5%.

У всех девочек, занимающиеся по экспериментальной программе, выявлен нормальный уровень социальной адаптации. При сравнении с результатами контрольной группы отмечено достоверное различие ( $p > 0,05$ ). Подготовка к соревнованиям, установка на достижение результатов в процессе тренировочной деятельности, необходимость стремления к победе в игре, регулярный контроль качества позволили изменить в лучшую сторону показатель потребности в достижении.

Экспериментальные условия, в которых находились школьницы, способствовали стремительному формированию/воспитанию многих важных психосоциальных качеств их личности, что, несомненно, оказывало положительное влияние на эффективность учебного процесса в целом. Как аргумент, отмечен рост успеваемости у девочек в экспериментальной группе на 0,44 балла

На момент начала педагогического эксперимента участницы экспериментальной и контрольной групп являлись членами отдельных коллективов, внутри которых сложились определенные отношения. Во многом наличие числа симпатий и антипатий в группе имеет решающее значение для продуктивности детей в учебной деятельности. Результат опроса показал, что в экспериментальной и контрольной группе, согласно социоматрице нет единого неформального лидера, что, несомненно, осложняет отношения в любом коллективе. Количество взаимных выборов – 22 и 19, соответственно. Согласно расчетам, индекс сплоченности коллектива довольно низкий и составлял на начало исследования 0,18 балла в экспериментальной группе и 0,19 балла – в контрольной.

В процессе педагогического эксперимента работа наставника была направлена на сплочение коллектива, выявление лидера, поддержку наименее предпочитаемых личностей, содействию их скорейшей социализации. Как показал итоговый опрос, многие школьницы изменили свои первоначальные предпочтения, в группе сформировалось несколько открытых микрогрупп, что, несомненно, содействовало укреплению дружеских связей в команде. Важным достижением стало отсутствие девочек, чувствующих себя отвергнутыми в коллективе, а также изолированных детей. Количество взаимных выборов увеличилось на 23% при индексе сплоченности 0,22 балла.

Результаты итогового опроса в контрольной группе позволяют констатировать прежнюю разобщенность данной группы девочек. Индекс сплоченности снизился и составил 0,17 балла. Подобные отношения в девичьем коллективе в период полового созревания являются скорее типичными и требуют коррекции, что и было с успехом осуществлено в случае с экспериментальной группой.

Таким образом, статистический анализ результатов педагогического эксперимента позволяет судить об эффективном воздействии разработанной программы и ее методики на двигательные способности (скоростно-силовые показатели, сила, выносливость, быстрота, ловкость), физическое развитие (показатель гармоничности телосложения), функциональных возможностей (реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку) у представительниц экспериментальной группы. Достоверные изменения произошли в освоении техники игры в волейбол (основные технические элементы игры в нападении и защите). Эксперимент положительно повлиял на когнитивную сферу школьниц. Зафиксирован рост подвижности м процессов мышления, достоверно улучшились показатели внимания, памяти и креативности мышления. Спортивно-игровая деятельность положительно сказалась на формировании необходимых психосоциальных качеств личности девочек-подростков (уменьшение тревожности, агрессии, повышение уровня социально-психологической адаптации и потребности в достижениях), а также сплочение коллектива учащихся.

## ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Результаты теоретического анализа и обобщения позволяют судить о том, что занятия волейболом в рамках школьной физкультурной деятельности способны решать широкий круг образовательных задач: обучающих, воспитательных, развивающих, оздоровительных. Волейбол представляет собой сложную организацию психомоторной деятельности, требующая комплексного проявления двигательных способностей: ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Разнообразие движений, выполняемых в процессе игры в волейбол, способствуют формированию гармоничного телосложения, правильной осанки. Сама игра представляется в качестве эффективного психологического тренинга, воспитывает волевые качества и стрессоустойчивость. В процессе игры ярко проявляется и формируется интеллект подростка, совершенствуются когнитивные функции, благодаря целенаправленному включению восприятия, внимания, памяти, воображения. Неконтактность соперников и одновременно командный характер игры позволяют наилучшим образом решать воспитательные задачи в подростковом возрасте: социализация, снижение агрессии и личностной тревожности.

2. Игра в волейбол является наиболее предпочтительной двигательной деятельностью для девочек 13-14 лет в силу имеющих место сложностей формирования характера в период полового созревания. Это часто проявляемые в поведении девочек подросткового возраста вербальная, конструктивная и реляционная агрессия, притеснения, негативизм, застенчивость, фобии непривлекательности, одиночества, неуспешности, снижение которых посредством занятий в секции по волейболу способно сделать жизнь девочки более насыщенной через формирование гармоничного телосложения по женскому типу и повышение самооценки, реализацию себя в полной мере как полноценного участника учебной и спортивной деятельности, а также межличностных отношений.

3. Результаты социо-педагогического исследования с участием педагогов и учащихся общеобразовательных школ позволили выявить ряд проблем в школьном физическом воспитании, в числе которых административные, организационные, педагогические и социальные. Особого остро стоит вопрос об эффективности образовательного содержания физической культуры для девочек среднего школьного возраста, поскольку имеют место высокие темпы снижения мотивации двигательной деятельности, приводящие, в отличие от юношей, к значительному отставанию в уровне психофизического развития и психомоторной подготовленности на ступенях старших классов школы. Это дает основание утверждать о целесообразности модернизации физкультурного образования в соответствии с полученными данными о потребностно-мотивационной направленности личности девочек-подростков, что предполагает индивидуальный подход и возможности выбора адекватных средств физической культуры в системе внеклассных занятий в спортивной секции по выбору.

4. На основе анализа и обобщения данных социо-педагогического опроса девочки среднего школьного возраста были соотнесены к наиболее сложной категории при оценке потребностно-мотивационной сферы личности учащихся, вследствие чего, можно наблюдать слабую эффективность процесса физического воспитания в старших классах школы. Педагоги и школьники едины во мнении о том, что, преследуя цель повышения результатов физкультурного образования девочек среднего школьного возраста, необходимо использовать дополнительные ресурсы, наиболее эффективными из которых были отмечены: спортивные и подвижные игры, игра в волейбол, дополнительные занятия в рамках спортивных секций и другие формы организации внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся.

5. Исходя из требований куррикулума, а также основываясь на содержании потребностей и мотивов деятельности девочек-подростков, оптимизация физического воспитания становится возможной через внесение корректив в форму и содержание занятий физической культурой. Организация секции по волейболу для желающих заниматься во внеурочное время

должна основываться на решении важных проблем психосоциального характера, с которыми сталкиваются школьницы гимназического цикла. Необходимо акцентировать воздействие на показатели тревожности, агрессивности и враждебности личности девочек-подростков посредством специальных психологических игр и тренингов, осуществление индивидуального подхода для стимуляции потребности в достижениях, ведение активной внешкольной работы с детьми для сплочения коллектива и лучшей адаптации каждого участника команды.

6. С учетом возрастных мотиваций и интересов к занятиям коллективной спортивно-игровой деятельностью было определено образовательное содержание программы занятий волейболом для учащихся девочек 7 классов. Целью программы являлось углубленное изучение волейбола, для чего предполагалось решение ряда задач: овладение основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол, укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, приобретение необходимых теоретических знаний. Формирование основных качеств психофизической и когнитивной сферы, воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, привитие занимающимся организаторских навыков, подготовка к участию в соревнованиях по волейболу, отбор лучших учащихся для спортивных школ. Особенность программы заключается в последовательном, а затем в сопряженном решении образовательных (*знания*), двигательных (*умения*) и воспитательных (*качества*) задач, когда достигнутые результаты представляют собой комплекс и единство *личностных формирований* – психомоторных, психосоциальных, когнитивных и регулятивно-волевых.

7. В рамках программы секции была реализована методика формирования личностных психофизических и психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла [254, 255], задачами которой стали не только повышения уровня их психомоторной подготовленности, но и уменьшение уровня личностной тревожности через участие в специальных играх-знакомствах, подготовку самопрезентации, проведение подготовительной части занятий, осуществление судейства игр по волейболу; снижение показателей агрессивности благодаря применению игр без определения победителей; воспитание потребности в достижении успеха посредством ведения дневника достижений, подвижным играм с постановкой цели, участием в соревнованиях по волейболу; повышение значения психосоциальной адаптации в коллективе и образование доброжелательных отношений в группе при активном ведении внешкольной работы (экскурсии, совместный отдых, онлайн-общение, празднование дней рождений и других торжеств), использование специальных подвижных игр, направленных на повышение уровня внимания, улучшение показателей памяти, совершенствование способностей мышления.

8. В результате проведения педагогического эксперимента:

а) доказана эффективность экспериментальной программы секционных занятий и методики формирования психосоциальных качеств у школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол». В итоговом тестировании, в рамках формирующего педагогического эксперимента, зафиксированы достоверно более высокие показатели (при  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) у девочек экспериментальной группы по сравнению с контрольной в упражнениях-тестах на определение *ловкости* (челночный бег 4х9м и прыжки через скакалку), *скоростно-силовых* способностей (прыжок в длину с места, прыжок вверх с места), *силы* (поднимание туловища из положения лежа, сгибание рук в упоре лежа), *выносливости* (6-минутный бег), *гибкости* (наклон вперед сидя).

б) установлено, что внедрение экспериментальной программы и методики секционных занятий по волейболу способствовало улучшению показателей гармоничности телосложения - *Индекс Кетле* ( $p < 0,05$ ), *реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку* ( $p < 0,05$ ).

в) достоверные изменения произошли в качестве техники игры в волейбол: *прием и передача двумя руками сверху и снизу над собой* ( $p < 0,01$ ), *прием и передача двумя руками сверху и снизу с отскоком о стену* ( $p < 0,01$ ), *нижняя прямая подача* ( $p < 0,01$ ), *прием мяча после подачи* ( $p < 0,01$ );

в) эксперимент положительно повлиял на когнитивную сферу школьниц. Зафиксирован рост подвижности мыслительных процессов. Достоверно улучшились показатели *внимания* ( $p < 0,05$ ), *памяти* ( $p < 0,01$ ) и *креативности мышления* ( $p < 0,01$ );

г) решена проблема исследования, заключающаяся в поиске оптимальных условий организации секционных занятий по волейболу для формирования личностных качеств девочек-подростков, в результате *которых отмечено уменьшение уровня само-оценочной и межличностной тревожности* ( $p < 0,01$ ), *агрессии* ( $p < 0,01$ ), *повышение уровня социально-психологической адаптации* ( $p < 0,05$ ), *формирование потребности в достижениях* ( $p < 0,01$ ). Важным итогом стало отсутствие девочек, чувствующих себя отвергнутыми в коллективе, а также изолированных детей. По результатам социоматрицы количество *взаимных выборов* увеличилось на 23%, что свидетельствует о значительном сплочении коллектива учащихся.

На основании вышеизложенного были предложены следующие **рекомендации**:

1. С целью повышения уровня результативности образовательного процесса школьного физкультурного образования необходимо широкое внедрение системы внеклассных секционных занятий по спортивной тематике дисциплины «Физическое воспитание» на основе научно-методического обоснования преемственности и единства внеурочной и урочной деятельности, направленных на решение задач формирования широкого спектра личностных качеств, способствующих школьной успеваемости и психосоциальной адаптации личности учащихся.

2. Для повышения эффективности целенаправленных педагогических воздействий средств физкультурного образования на формирование личностных качеств девочки-подростка в рамках школьного физического воспитания, рекомендуется использовать специально организованные секционные занятия по волейболу, основанные на предпочтениях, потребностях, принципах коллективизма и своевременной адаптации участниц к коллективному взаимодействию и общению.

3. Построение образовательного содержания программы секционных занятий по волейболу должно рассматриваться в комплексе с содержанием дисциплины «Физическое воспитание», отражающее единство и преемственность задач общей и специальной двигательной подготовки, ориентированных на избирательное и эффективное формирование личностных психофизических и психосоциальных личностных качеств девочки-подростка

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. BUDESCU, D. *Rolul și caracteristicile jocului de volei. Noutăți și tendințe în voleiul contemporan*. Târgu Jiu: Analele Universității “Constantin Brâncuși”, 2010. p. 77-82. ISSN 1844-7023.

2. CÂRSTEA, G. *Educație fizică, fundamente teoretice și metodice*. București: Casa de editură Petru Maior, 1999. p. 64-79, p. 114-116. ISBN 973-98450-8-8.

3. CIORBĂ, C. *Teoria și metodică educației fizice*. Chișinău: Valinex, 2016. 146 p. ISBN 978- 9975-68-297-8.

4. CONOHOVA, T., PĂCURARU, A. *Teoria și metodică jocului de volei*. Iași: PIM 2014. 145 p. ISBN 978-606-13-2075-2.

5. DOBRIN, I., *Evaluarea dezvoltării fizice sub influența efortului specific din volei*. Câmpulung: Editura Larisa, 2015. 104 p. ISBN 978-606-715-533-4.

6. EPURAN, M. *Metodologia cercetării activităților corporale*. - București: FEST, 2005. 420 p. ISBN: 973-85143-9-8

7. NICULESCU, I. I. *Psihomotricitatea în jocul de volei*. Craiova: Ed. Universitaria, 2006. p.64, p70- 86. ISBN 978-973-742-354-2, ISBN 973-742-354-2.8

32. PĂCURARU, A. *Volei: teorie și metodică, (curs de specializare)*. Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" din Galați, 1999, p. 73, p. 101, p. 151-152. ISBN 973-99424-4-X.

9. STOICA, D. Formarea personalității elevului din ciclul gimnazial cu profil specializat "Fotbal" : Teza ... doctor în șt. ped. – Chișinău, 2005. 249 p.
10. STOICA, M. *Psihologia personalității*. - București: Didactică și Pedagogică, 1996. 279 p.
11. АНАНЬЕВ, Б.Г. *Человек как предмет познания*. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 288 с. ISBN 5-272-00315-2
12. АНОХИН, Л. К. Очерки по физиологии функциональных систем. - М., 1975. 448 с.
13. АРТЮХОВА, Е.А., БОБЧЕНКО, Т.Г. Эмоциональные состояния в подростковом возрасте. В: *Инновационная наука*. №05, 2017. С.228-229 ISSN 2410-6070.
14. АРШИННИК, С.П., МАРТЫНОВА, В.А., ТХОРЕВ, В.И. К вопросу об учете спортивных интересов школьников средних классов. В: *Наука и спорт: современные тенденции. Изд-во: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма*. Казань. 2018. №3. С. 83-87. ISSN 2308-826.
10. БАШТА, Л.Ю. Исследование динамики показателей физической подготовленности старшеклассников и пути её совершенствования на секционных занятиях. В: *Проблемы и перспективы развития образования в России: сборник материалов V Всероссийской научно-практической конференции*. Новосибирск, 2017. С. 125-130. URL:
11. Безбородова, М.А. Научно-практические вопросы изучения психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности / М. А. Безбородова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т 8. — №6. ISSN 2658-6282
12. Белякова А. С. *Специфика психомоторной подготовки начинающих легкоатлетов с разным морфотипологическим статусом*: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 14.00.33 / Белякова Александра Сергеевна. - Красноярск, 2020. - 22 с.
13. БОГЕН, М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: теория и методика. - Изд. 2-е, доп. - Москва: URSS : Либроком, 2009. – 191 с. ISBN 978-5-397-00929-4
14. БОЖОВИЧ, Л.И. *Проблемы формирования личности*. М. 2001. С. 213-227. ISBN: 5-89502- 210-3
15. ВЕГУНОВА, А.А. Взаимосвязь коммуникативных способностей и мотивации достижения подростков. В: *Ананьевские чтения. Психология: вчера, сегодня, завтра: Материалы междунар. конф., 25-29 октября 2016, в 2-х тмах. Т1*. СПб. 2016. С. 201-202. ISBN 978-5-91753-129-8.
- 16 *Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина*. 4-е изд. М. ТВТ Дивизион, 2009. 360 с. ISBN · 5-278-00741-9
17. ВОЛКОВ В.П. Психология общения и коллектива // Психология: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 113-131.
18. ВЫГОТСКИЙ, Л. С. *Психология развития человека*. Москва: Изд-во Смысл; Эксмо, 2005. 1136 с. ISBN 5-699-13728-9
19. ГАЛЬПЕРИН, П.Я. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения / П.Я. Гальперин. – М.: МГУ, 1968. – 120 с.;
20. ДАВЫДОВ, В.В. *Теория развивающего обучения*: монография. – Москва: Интор, 1966. 544 с. ISBN 5-89404-001-9
21. ДАНАИЛ, С. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности личности и компетенций. В: *Спортивный вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. - Днепропетровск, 2015. - С.45-55. Index Copernicus; Google Scholar.
22. ДАНИЛИНА, Л.Н. Возрастная и педагогическая психология // Психология; Учебник для ин-тов. физ. культ. / Под ред. В.В. Мельникова. – М: Физкультура и спорт, 1987. С. 132-165

23. ДРАГУНОВА Т.В. Психологические особенности подростка // Возрастная педагогическая психология: учебник для ст-тов пед. ин-тов / Под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Просвещение, 1979. – С. 101-141
24. ДУБРОВИНА, И.В. *Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту*. М. 2014. 354 с.
25. ДЯГТЕРЕВА, О.С. *Формирование навыков игры в волейбол и баскетбол школьников 4-5 классов на основе применения подвижных игр*: автореф. дисс. канд. пед. наук. М. 2008. 19 с. 9 08-4/3257.
26. ЖУКОВ, М.Н. *Подвижные игры*. М. Академия/ 2000. 160 с. ISBN 5-7695-0669-5.
27. ИЛЬИН, Е.И. *Психология спорта*. Спб. 2018. 352 с. ISBN 978-5-4461-0897-8.
28. КОРОТКОВ, И.М. *Подвижные игры в занятиях спортом*. М. ФиС. 2001. 190 с. ISBN 978-5-98724-010-6.
29. КУЗЬМЕНКО, С.В. МУРАВЬЕВА, О.Н. Повышение эффективности уроков физической культуры в 7–8 классах общеобразовательной школы. В: *Образование и социализация личности в современном обществе: Материалы XI Международной научной конференции*. Красноярск. 2018 г. С. 402-405. УДК: 371.
30. Леонтьев, А., Н. Деятельность. Сознание. Личность: учеб. пособие для студ. вузов
31. МИЛЯКОВА-РОМАН, Е.В. ДАНАИЛ, С.Н. *Психосоциальная адаптация личности девочки-подростка в системе адекватного потребностно-мотивированного содержания физической культуры*: Монография. – Кишинув: Valinex SRL, 2011. - 182 с. ISBN 978-9975-68-176-6.
32. НЕМОВ, Е.С. *Психология*. М.: ВЛАДОС. 2005. Кн.2 Психология образования. 606 с. ISBN 5-691-00552-9.
33. НИКОЛАЕВ Ю.М. *Теоретические аспекты интегративного содержания и человекотворческой сущности физической культуры // Теория и практика физической культуры*. – М., 1998. - №4. – С. 16-23.
34. НОВОЖИЛОВА, С.В. Повышение эффективности обучения технике игры в волейбол на основе реализации специфических координационных способностей. В: Вестник ЧГПУ. №4, 2010. С. 173- 179. УДК 796.325 ББК 74.
35. Озеров В. В. *Психомоторные способности человека / В.П. Озеров*. - 2-е изд., стереотип. - Дубна: Феникс +, 2002. - 320 с. ISBN 5-9279-0027-5. ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Быть личностью*. Москва: Педагогика, 1990. 112 с. ISBN 5-7155-0156-3
- 36 ПЕТРОВСКИЙ, А.В. *Личность. Деятельность. Коллектив*. Москва: Политиздат 1982. 255 с.
37. РАКУ, Ж. Социально-психологическая адаптация младшего подростка к школе. В: *Studia Universitatis Moldaviae*, 2022, nr. 5(155), p. 144-149. ISSN 1857-2103
38. РУБИНШТЕЙН, С.Л. *Основы общей психологии*. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 713 с. ISBN 5-314-00016-4.
39. СОБЯНИН, Ф.И. О преподавании в школе основ теории физической культуры. В: *Физическая культура в школе*. 2007. №1. С. 17-19. ISSN 0130-5581
40. СПИРИН, В.К. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе. В: *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2007. N 1. С. 11 - 13. ISSN 1817-4779.
41. *Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина*. М. 2004. 364 с. ISBN: 978-5-9718-0431-4
42. Туревский, И. М. *Формирование психомоторных способностей: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский*. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. 353 с. ISBN 978-5-534-10950-4.

43. *Физическое воспитание (V-IX классы): методологическое пособие для учителей.* Сост: Т. Гримальский, К. Чорбэ, И. Карп. Кишинев, 2007. 180 с. ISBN 978-9975-48-021-5.
443. *Физическое воспитание: школьный куррикулум (для V-IX классов)/* П. Сава, Ш. Бикерский, Т. Гримальский, А. Ротару, И. Боян. – Кишинев: «Tipografia Centrală», 2012. 64 с. ISBN 9975-79-062-3.
45. *Физическое воспитание: Curriculum național: Clasele 5-9: Curriculum disciplinar: Ghid de implementare /* N. Bragarencu (coordonator) [et al.]; trad.: S. Danail. – Chișinău: Lyceum, 2020. 124 p. ISBN 978-9975-3438-2-4.
46. ФИЛИН, В.П. *Воспитание физических качеств у юных спортсменов.* М.: Физкультура и спорт. 2013. 232 с. ISBN 978-3636-85-0994-3.
47. ХУДЯКОВ, В.П., КИЩЕНКО, С.Э. Психологическая подготовка спортсменов в командных видах спорта к тренировочному процессу и соревнованию. В: *Инновационные проекты и программы в образовании.* №2. 2014. С. 57-62. ISSN: 2306-8310.
48. ЭЛЬКОНИН, Д.Б. *Избранные психологические труды: проблемы возрастной и педагогической психологии.* Москва: Международная педагогическая академия, 1995. 224 с. ISBN 5-87977-022-2
49. ЯСЫБАШ, П. Особенности формирования личностных качеств школьников подростков в рамках секции по волейболу. В: *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини: Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.* - Кам'янець-Подільський, 2021. Випуск 23. С. 67-74. ISSN 2309-8082
50. ЯСЫБАШ, П. Формирование психосоциальных качеств школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол». В: *Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции.* – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 31-37. ISBN 978-5-00174-350-7.

## СПИСОК ПУБЛИКАЦИЙ АВТОРА ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

### *Articole științifice publicate în reviste de profil recunoscute*

- MORARI A., IASÎBAȘ P. Considerații refiretoare la evaluarea competențelor studenților la disciplina de studii „Educația fizică”. În: *Teoria și arta educației fizice în școală*, nr. 3 (39), 2015, p. 15-17. ISSN 1857-0615.
- ВИТОШНЯК О., ЯСЫБАШ П. Нарушение осанки студентов в процессе физического воспитания на современном этапе, как научная проблема. În: *Știința culturii fizice*, nr.25/1, 2016, p. 84-89. ISSN 1857-4114.
- ЯСЫБАШ П. Комплексное развитие физических качеств школьниц в рамках секционных занятий волейболом = Complex development of schoolgirls physical qualities in the framework of volleyball classes. În: *Știința culturii fizice*, nr. 38/2, 2021, p. 186-198. ISSN 1857-4114.
- ЯСЫБАШ П. Теория и методика физического воспитания. Исследование и определение оценки уровня физического развития, физических качеств девочек подросткового возраста, занимающихся в волейбольной секции. В: *Исследователь года. Сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса.* – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2022. С. 79-83. ISBN 978-5-00174-547-1. DOI 10.469/22042022-2-978-5-001174-547-1.

*Articole științifice publicate în materialele ale conferințelor științifice internaționale*

5. ЯСЫБАШ П. Гармонизация морфофункциональной и общедвигательной подготовленности в формировании личностных качеств подростков // *Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: Mater. Conferinței științifice internaționale*. – Chișinău: USEFS, 2015. P. 187-191. ISBN 978-9975-131-21-6.
6. ЯСЫБАШ П. Исследование психомоторной организации 11-15 летних учащихся в условиях гимназического физического воспитания // *Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional*. Vol. 1. – Chișinău: USEFS, 2016. P. 631-636. 978-9975-131-32-2.
7. ЯСЫБАШ П., ЯСЫБАШ М. Влияние секционных занятий по волейболу на физическую подготовку школьников гимназических классов // *Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional*. Ed. a II-a. – Chișinău: USEFS, 2017. P. 133. ISBN 978-9975-131-51-3.
8. ЯСЫБАШ П., ЯСЫБАШ М. Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных спортивных занятий. Волейбол // *Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional*. Ed. a III-a. – Chișinău: USEFS, 2018. P. 159. ISBN 978-9975-131-65-0.
9. IASÎBAȘ P., IASÎBAȘ M. Harmonization of morpofunctionaland community training in forming the personal quality of teenagers // *Book of abstract International scientific conference*.- Chișinău: USEFS, 2018. P. 13. ISBN 978-9975-131-61-2.
10. ЯСЫБАШ П., ЯСЫБАШ М. Оптимизация физического развития школьников с помощью легкоатлетических упражнений на занятиях физического воспитания // *Sport. Olimpism. Sănătate.: Materialele Congresului Științific Internațional*. Ed. a IV-a. – Chișinău: USEFS, 2019. P. 182. ISBN 978-9975-131-76-6.
11. ЯСЫБАШ П. Формирование психосоциальных качеств школьниц гимназического цикла в системе тренировочных занятий игры «Волейбол» // *Синтез междисциплинарного научного знания как фактор развития современной науки: Сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции*. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 31-37. ISBN 978-5-00174-350-7.
12. ЯСЫБАШ П. Двигательная активность во внеклассных секционных занятиях по волейболу (девочки). Физическая подготовка школьниц-подростков 7-9 классов // *Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 80-86. ISBN 978-5-00174-193-0.
13. ЯСЫБАШ П. Физическое воспитание: теория формирования личности на современном этапе, воспитание нового человека / *Общество. Государство. Личность: Проблемы взаимодействия в современных условиях: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции*. – Петрозаводск: МНЦП «Новая наука», 2021. С. 96-103. ISBN 978-5-00174-193-

## АННОТАЦИЯ

Ясыбаш Павел

### *«Формирование личностных качеств школьников-подростков в системе внеклассных секционных занятий по волейболу»*

Диссертация доктора педагогических наук. Кишинев, 2025

**Структура диссертации:** введение, три главы, выводы и практические рекомендации, библиография из 275 наименований, 15 приложений, 197 страниц (142 страницы основного текста), 22 таблицы. Результаты исследования опубликованы в 13 научных работах.

**Ключевые слова:** личностные психофизические, психосоциальные и психомоторные качества, школьницы-подростки, физическое воспитание, игра «Волейбол», внеклассные занятия, тренировка.

**Цель исследования:** разработка программы внеурочных секционных занятий в рамках физического воспитания гимназического цикла на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол», направленной на совершенствование процесса формирования личностных качеств девочек-подростков.

**Задачи исследования:** 1. Изучение теории и практики построения урочных и внеурочных форм занятий школьной физической культуры игровой направленности на основе образовательного содержания спортивной игры «Волейбол». 2. Оценка уровня физического развития, психомоторной подготовленности, мотиваций и личностных психофизических и психосоциальных качеств девочек-подростков в системе школьного физического воспитания. 3. Определение концептуальных положений Модели и методологии направленного сопряженного воздействия игровой деятельности на формирование целостного контекста личностных качеств - психомоторной, психофизической, психосоциальной и регулятивно-волевой сферы подростка. 4. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности процесса формирования личностных (психосоциальных, и психофизических) качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели и содержания Программы спортивно-игровой деятельности «Волейбол» в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Научная новизна и оригинальность** состоит: а - в расширении представлений о возможностях повышения эффективности внеурочного образовательного процесса школьной физической культуры на основе реализации идей спортивно-игровой деятельности в контексте направленного воздействия на формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств подростка; б - в научном обосновании процесса формирования личностных качеств девочки-подростка в рамках разработке концептуальной Модели и образовательной Программы на основе содержания спортивной игры «Волейбол» в системных внеурочных (секционных) занятий школьного предмета «Физическое воспитание».

**Результаты исследования, способствующие решению научно-значимой проблемы,** заключается в теоретическом и эмпирическом обосновании процесса формирования личностных качеств девочек-подростков на основе разработанного адекватного содержания спортивно-игровой деятельности в системе внеурочных занятий дисциплины «Волейбол», что позволяет существенно повысить уровень формирования психофизических и психосоциальных качеств, когнитивной и волевой сферы а также показателей специализированных двигательных умений и навыков школьниц.

**Теоретическая значимость исследования** состоит в том, что: а - выявлен характер и направленность мотиваций и потребностей девочек-подростков, учениц гимназического цикла школьного образования, в занятиях физкультурной и спортивно-игровой деятельностью; б - разработаны годовой план и поурочная программа внеурочных (секционных) занятий спортивной игры «Волейбол» в рамках предмета «Физическое воспитание» гимназического цикла, предусматривающие направленное формирование личностных психосоциальных и психомоторных качеств у девочек-подростков; в- обоснована эффективность процесса формирования личностных качеств школьниц гимназического цикла на основе разработанной Модели/Программы спортивной игры «Волейбол» и методики ее реализации в системе внеурочных (секционных) занятий предмета «Физическое воспитание».

**Практическая значимость** состоит в разработке теоретических и методических рекомендаций, которые могут быть широко использованы в комплексном построении процесса школьного физического воспитания с учащимися гимназического цикла на основе внеклассных спортивно-игровых занятий, что позволяет существенно повысить эффективность процесса и формирования личностных и психомоторных качеств школьников.

**Внедрение научных результатов:** Экспериментальная программа и методика ее применения были внедрены в практику преподавания секционных занятий в рамках предмета «Физическая культура» Теоретического лицея/гимназии им. А. С. Пушкина г. Чимишлия, Республика Молдова.

## ADNOTARE

Iasîbaş Pavel

### *Formarea calităților de personalitate la elevii preadolescenți prin sistemul de activități extradidactice la volei*

**Teza de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2025.**

**Structura disertației:** introducere, trei capitole, concluzii și recomandări practice, bibliografie din 275 de nominalizări, 15 anexe, 206 de pagini (142 pagini - text de bază), 22 tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 13 lucrări științifice.

**Cuvinte cheie:** calități psihofizice, psicosociale și psihomotrice de personalitate, priceperi motrice, elevi-preadolescenți, educație fizică, joc sportiv „Volei”, activități extradidactice, antrenament.

**Scopul cercetării:** elaborarea programei a activităților extradidactice secționale în cadrul educației fizice din ciclului gimnazial pe baza conținutului educațional al jocului sportiv „Volei”, orientată spre perfecționarea procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor preadolescente.

**Obiectivele cercetării:** 1. Studiarea teoriei și practicii privind construirea formelor de activitate curriculară și extracurriculară în educația fizică școlară cu caracter de joc în baza conținutului educațional al disciplinei sportive „Volei”. 2. Evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, pregătire psihomotrică, de manifestare a calităților psihofizice și psicosociale, precum și a sferei nevoi-motivaționale a fetelor-preadolescente din sistemul de educație fizică școlară. 3. Determinarea reperilor conceptuale ale Modelului și metodologiei de influență conjugată direcționată al activității de joc „Volei” asupra formării unui context holistic al calităților de personalitate – ale sferei psihomotorii, psihofizice, psicosociale și reglativ-voliționale ale preadolescentului. 4. Fundamentarea teoretică și experimentală a eficacității procesului de formare a calităților de personalitate (psihosociale și psihomotorii) ale școlarelor ciclului gimnazial pe baza Modelului și conținutului elaborat al Programei de activități sportive de joc „Volei” în sistemul lecțiilor extradidactice/secționale la disciplina „Educație fizică”.

**Noutatea și originalitatea științifică** constă: în extinderea ideilor despre posibilitățile de creștere a eficacității procesului educațional extradidactic al culturii fizice școlare bazat pe implementarea ideilor de activități sportive de joc în contextul unui impact vizat asupra formării calităților psicosociale și psihofizice de personalitate ale preadolescentului; în argumentarea științifică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente în cadrul Modelului conceptual și a Programei educaționale elaborate, bazate pe conținutul jocului sportiv „Volei” în sistemul activităților extradidactice/secționale sistemice ale disciplinei școlare „Educație fizică”.

**Rezultatele cercetării, care contribuie la soluționarea unei probleme importante științifice** constau în justificarea teoretică și empirică a procesului de formare a calităților de personalitate ale fetelor-preadolescente pe baza conținutului adecvat elaborat de activități sportive de joc în sistemul activităților extradidactice la disciplina „Volei”, ceea ce contribuie la creșterea semnificativă a nivelului de manifestare a calităților psihofizice și psicosociale, a sferelor cognitive și voliționale, precum și a indicatorilor priceperilor și deprinderilor motrice specializate ale elevilor.

**Semnificația teoretică a cercetării** constă în faptul că: a – a fost identificat caracterul și orientarea motivațiilor și nevoilor pre fetelor-adolescente, elevilor ciclului gimnazial de învățământ școlar, în educație fizică și activități sportive și de joc; b - în cadrul disciplinei „Educație fizică” a ciclului gimnazial a fost elaborat un plan anual și un program de lecții pentru activitățile extradidactice/secționale de joc sportiv „Volei”, care vizează formarea direcționată a calităților psicosociale și psihomotorice de personalitate la elevii preadolescenți; c- a fost justificată eficacitatea procesului de formare a calităților de personalitate ale elevilor din ciclul gimnazial pe baza aplicării Modelului și Programei elaborate pentru jocul sportiv „Volei” și a metodologiei de implementare a acestuia în sistemul activităților extradidactice/secționale ale disciplinei „Educație fizică”.

**Importanța practică** o constituie elaborarea recomandărilor teoretice și metodologice, care pot fi aplicate în construirea complexă a procesului de educație fizică școlară pentru elevii din ciclul gimnazial, pe baza activităților extradidactice sportive de joc, ceea ce contribuie la sporirea semnificativă a nivelului de pregătire psihomotrică și de formare a calităților de personalitate psihofizice și psicosociale ale elevilor.

**Implementarea rezultatelor cercetării:** programa experimentală și metodologia de aplicare a acestora au fost implementate în practica procesului de educație fizică prin activitățile extradidactice sportive la disciplina „Volei” pentru clasele gimnaziale în cadrul procesului educațional la Liceul Teoretic” A. S. Pushkin” or. Chimishlia, Republica Moldova

## ANNOTATION

Iasibas Pavel

*" Training personality qualities in preadolescent pupils through the system of extracurricular activities in volleyball".*

**PhD thesis in educational sciences. Chisinau, 2025.**

Structure of the thesis: introduction, three chapters, conclusions and practical recommendations, bibliography of 275 citations, 15 appendices, 206 pages (142 pages - basic text), 22 tables. Research results are published in 13 scientific papers.

**Key-words:** psychophysical, psychosocial and psychomotor qualities of personality, motor skills, preadolescent pupils, physical education, sports game "Volleyball", extracurricular activities, training.

**The aim of the research:** elaboration of the program of extra-didactic extracurricular activity in the framework of physical education in secondary school based on the educational content of the sports game "Volleyball", aimed at improving the process of personality qualities training in pre-teen girls.

**Research objectives:** 1. Studying the theory and practice regarding the organization of curricular and extracurricular activity forms in school physical education with a game approach based on the educational content of the sports discipline "Volleyball". 2. Evaluating the level of physical development, psychomotor fitness, manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, as well as the need-motivational sphere of preadolescent girls in the system of school physical education. 3. Determining the conceptual landmarks of the Model and methodology of targeted conjugated influence of the game activity "Volleyball" on the formation of a holistic context of personality qualities - psychomotor, psychophysical, psychosocial and regulation-volitional spheres of pre-adolescent. 4. Theoretical and experimental substantiation of the process effectiveness of training personality qualities (psychosocial and psychomotor) of secondary school pupils based on the developed Model and content of the sports activity Program "Volleyball" in the system of extradidactic/activity lessons in the discipline "Physical Education".

**Scientific novelty and originality** consists: in the expansion of ideas about the possibilities of increasing the effectiveness of the extradidactic educational process of school physical culture based on the implementation of the ideas of sports game activities in the context of a targeted impact on the formation of psychosocial and psychophysical qualities of preadolescent personality ; in the scientific substantiation of the process of training personality qualities of preadolescent girls in the framework of the Conceptual Model and the developed educational program based on the content of the sports game "Volleyball" in the system of extradidactic/systemic activities of the school subject "Physical Education".

**The research results, which contribute to the solution of an important scientific problem,** consist in the theoretical and empirical justification of the process of forming personality qualities of preadolescent girls on the basis of the appropriate content developed by sports activities in the system of extracurricular activities in the discipline "Volleyball", leading to a significant increase in the level of manifestation of psychophysical and psychosocial qualities, cognitive and volitional spheres, as well as pupils specialized motor skills and ability indicators .

**Theoretical significance of research** consists in: a - the character and orientation of the reasons and needs of adolescent girls, pupils of the secondary school education, in physical education and sports game activities have been identified; b - within the subject "Physical Education" of the secondary cycle an annual plan and a lesson program for extracurricular/activity of the sports game "Volleyball", aimed at the targeted formation of psychosocial and psychomotor qualities of personality in preadolescent pupils has been developed; c- the effectiveness of the process of forming the personality qualities of secondary school pupils was justified on the basis of the application of the Model and Program developed for the sports game "Volleyball" and the methodology of its implementation in the system of extracurricular/ activities of the subject "Physical Education".

**The practical importance** is the elaboration of theoretical and methodological recommendations, which can be applied in the complex organization of the school physical education process for secondary school pupils, based on extracurricular sports game activities, which contribute to a significant increase in the level of psychomotor training and formation of psychophysical and psychosocial personality qualities of pupils.

**Implementation of the research results:** the experimental program and the methodology of its application were implemented in the practice of the physical education process through extradidactic sports activities in the discipline "Volleyball" for secondary school classes within the educational process at the Theoretical Lyceum "A. S. Pushkin", Cimislia, Republic of Moldova.

**IASÎBAȘ Pavel**

**FORMAREA CALITĂȚILOR DE PERSONALITATE  
ALE ELEVILOR- PREADOLESCENȚI ÎN SISTEMUL DE  
ACTIVITĂȚI EXTRADIDACTICE LA VOLEI**

Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

**REZUMATUL**

tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:  
Hârtie ofset. Tipar ofset  
Coli de tipar 2,0

Formular hârtie 60x84 1/16  
Tiraj 50 ex.  
Comanda 26

Institutul de Educație Fizică și Sport al USM  
MD-2024, Republica Moldova, Chișinău, str. A.Doga, 22