

УДК 378.015.3:796.325

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.13>**I. В. Осіпова**

кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

В. А. Бандура

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

В. В. Пастернацький

приват-доцент,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У статті обґрунтовано необхідність пошуку нетрадиційних технологій і підходів до активізації рухової діяльності та формування стійкої мотивації, творчого, ініціативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням із метою формування соціально активного, всебічно розвиненого фахівця. Виявлена доцільність переорієнтації традиційної програми з фізичного виховання на максимальне можливе задоволення особистісних інтересів, цілей і орієнтації кожного студента, на якомога повне врахування рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, цілеспрямоване використання тренувальних навантажень, що відповідають вибраному виду рухової діяльності. Доведено, що заняття фізичними вправами забезпечують професійними, базовими соціальними і культурними компетенціями, формують фізичну культуру студентів, підвищують їх фізичну підготовленість і рухову активність, сприяють мотивації до ведення здорового способу життя, є важливим складником конкурентоспроможності в сучасних умовах. З'ясовано, що проведення занять із фізичного виховання, які організуються за принципом використання занять волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості студентів, які обрали цей вид рухової активності, позитивно впливають на загальний функціональний стан організму, рівень загальної активності, фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги. Під час занять формуються необхідні рухові навички та фізичні якості (сила, спритність, гнучкість, швидкість і витривалість), сукупність яких визначає значною мірою фізичну працездатність людини. Професійна фізична готовність випускників закладів вищої освіти базується на високій працездатності, своєчасній адаптації до обсягу й інтенсивності праці. Це можна вирішити за допомогою формування необхідних фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів вибраним видом спорту, який найбільшою мірою сприяє розвитку їх індивідуальних можливостей. Дослідженнями науковців доведено високу ефективність волейболу щодо розвитку необхідних фізичних якостей, активізації рухової активності, мотивації до ведення здорового способу життя, всебічної підготовки до майбутньої професійної діяльності та життя загалом.

Ключові слова: фізичне виховання, волейбол, студенти, фізичні якості, рухова активність.

Постановка проблеми. В умовах сучасного життя важливим стає завдання забезпечення випускників освітніх закладів не тільки професійними, але й базовими соціальними і культурними компетенціями, в тому числі й через заняття фізичною культурою і спортом. Системні заняття фізичним вихованням формують фізичну культуру студентів, підвищують їх фізичну підготовленість і рухову активність, сприяють мотивації ведення здорового способу життя, є важливим складником конкурентоспроможності молоді в сучасних умовах. У наш час спостерігається погіршення стану здоров'я, значне зниження рівня фізичної підготовленості та рухової активності молоді в

процесі навчання в закладі вищої освіти (ЗВО), що говорить про необхідність корекції наявного традиційного підходу фізичного виховання студентів. Відсутність у більшості студентів необхідної мотивації до системних занять фізичною культурою і спортом посилює це негативне становище. У зв'язку з цим назріла проблема пошуку нетрадиційних технологій і підходів до активізації рухової діяльності, формування стійкої мотивації, творчого, ініціативного ставлення студентів до занять фізичною культурою, спрямованих на створення необхідних передумов із метою максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Інтенсивна розумова діяльність студентів

пов'язана із включенням механізмів адаптації, високе психоемоційне напруження відбивається на працездатності студентів і вимагає посилення уваги, пам'яті, мислення. Фізичне виховання у виші – особливо значуща частина освітнього процесу, яка справляє позитивний вплив на загальний стан організму студента загалом, спрямована на розвиток фізичних якостей і здібностей, удосконалення фізичної підготовленості, формування здатності використовувати різноманітні засоби фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Навчання у ЗВО – важливий етап становлення майбутнього фахівця, під час якого він не тільки отримує спеціальні знання, а й осягає сенс фізичного виховання, естетику фізичних вправ, спортивну етику, знання основ гігієни, вироблення стійких звичок до регулярних занять фізичними вправами. Заняття мають бути спрямовані на самовдосконалення і самореалізацію, підвищення фізичної підготовленості, поліпшення фізичного стану. Орієнтація студентів у виборі конкретної фізкультурної діяльності залежить від відповідної індивідуальної схильності до занять фізичними вправами певної спрямованості. Поліпшення мотивації до занять фізичною культурою істотно залежить від позитивної динаміки в удосконаленні індивідуальних рухових можливостей студента. У сучасних умовах гра в волейбол на заняттях із фізичного виховання в освітніх закладах набирає популярність. Це – одна з найбільш поширених ігор серед населення у зв'язку з простотою в навчанні, широкою доступністю, динамічністю в процесі проведення, має особливо широке визнання в молодіжному середовищі. Заняття волейболом сприяють зміцненню здоров'я студентів, формуванню фізичних якостей, які обов'язково знадобляться в подальшому житті і професійній діяльності після отримання освіти, сприятимуть більш ефективній діяльності майбутніх фахівців. До професійно значущих фізичних якостей майбутніх педагогів належать висока працездатність і стійкість до стомлення, стресостійкість, витривалість, спритність, уважність, швидкість реакції, висока концентрація і переключення уваги, добре розвинена пам'ять, координація рухів, високий рівень сприйняття, розвинена спостережливість, сформоване практичне мислення, вміння оперативно приймати рішення в складних ситуаціях. Усі перераховані вище якості виробляються в процесі занять волейболом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту (Н.А. Беляєв, Є.П. Козак та інші) вважають, що чинна система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції,

їхні дослідження доводять, що важливе місце має належати волейболу як засобу активізації фізичної підготовки сучасної молоді [1; 3]. Низка досліджень, проведених останнім часом, свідчить про доцільність використання сучасних інноваційних технологій, спрямованих на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання студентів (І.М. Дичківська, Ю. Д. Желєзняк, В. А. Савченко, Н. В. Москаленко). Науковці зазначають, що різноманіття рухів під час гри в волейбол позитивно впливає на фізичний розвиток студентів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання [2; 4]. Різні аспекти цієї проблеми висвітлені в працях А.В. Беляєва, А.В. Івойлова, Ю.Н. Клєшева, О.С. Чехова; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О.О. Приймаков, А.С. Ровний, В.М. Платонов. Аналізуючи літературні джерела та роботи провідних фахівців у галузі волейболу, можна сказати, що було виявлено ефективність побудови навчального процесу з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти із застосуванням волейболу як засобу розвитку фізичних і психофізіологічних здібностей, ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості студентів. Ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані і з природним процесом, і зі змінами в правилах [5]. На вивчення шляхів оптимізації процесів виховання й освіти під час занять волейболом звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання В.В. Давидова, Б.Т. Лихачова, Т.Н. Мальковської, В.П. Філіна та ін.

Останніми дослідженнями доведена недостатня можливість традиційними педагогічними підходами реалізувати оволодіння необхідного обсягу рухових умінь і навичок. Вимоги до якості вищої освіти, що зростають, змушують педагогів шукати нові форми і методи організації особистісно орієнтованих занять, націлених на підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами та здоровий спосіб життя, де одним із пріоритетних є використання волейболу у фізичному вихованні для розкриття рухового потенціалу молоді в студентські роки, підвищення їх фізичної підготовленості, рухової активності, всебічний розвиток фізичних якостей [4; 6]. Незважаючи на значну кількість досліджень щодо волейболу, багато аспектів цієї спортивної гри і її впливу на організм людини залишаються нерозкритими й чекають удосконалень. Аналіз літератури в фізичній підготовці студентів засобом волейболу показали, що докладно розроблені лише основи методики тренування студентів-спортсменів, що проводиться переважно з метою формування та підвищення їх спортивної майстерності. Питання основ методики використання волейболу як

засобу оздоровлення і фізичного виховання студентів поки розкрито неповністю.

Мета статті. Головною метою цієї роботи є виявлення шляхів підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання, формування інтересу та розвитку мотивації до занять фізичними вправами, обґрунтування доцільності використання занять із волейболу для оптимізації фізичної підготовленості студентів ЗВО, підвищення рухової активності та розвиток фізичних якостей, необхідних у подальшому житті і праці.

Виклад основного матеріалу. Соціологічне опитування студентської молоді показує, що спорт формує початкове уявлення про життя, суспільство, світ загалом. Фізичне виховання у ЗВО ставить своїм завданням формування соціально активного, всебічно розвинутого фахівця зі сформованими руховими навичками і так званими фізичними якостями людини (сила, спритність, гнучкість, швидкість і витривалість), сукупність яких у вирішальній мірі визначає фізичну працездатність. У зв'язку з цим вид спорту, вибраний як фізичне виховання, має сприяти розвитку цього. На практиці доведено, що фізичне навантаження сприятливо впливає на підвищення рівня загальної активності студента і його фізичної і розумової працездатності, чого не можна сказати про студентів, які уникають фізичних навантажень і занять спортом. Це відбувається, якщо заняття спрямовані на переважний розвиток витривалості, кмітливості, духу колективізму і сили. Високий професійний рівень майбутніх фахівців потребує значної фізичної підготовленості [1; 2]. Професійна фізична готовність випускників ЗВО базується на високій працездатності, своєчасній адаптації до обсягу і інтенсивності праці. Цю проблему можна вирішити за допомогою формування фізичних якостей у процесі фізичного виховання студентів. Для всебічного розвитку людини, виховання всіх її фізичних якостей необхідно враховувати те, який вплив справляє розвиток певної фізичної якості на інші. Використовуючи взаємозв'язок у розвитку різних якостей, можна успішно вирішувати завдання сполученого їх розвитку. І, навпаки, виходячи з протиріччя в одночасному розвитку певних фізичних якостей (наприклад, витривалості та швидкості), необхідно виховувати їх окремо.

Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення завдяки різнобічному впливу на організм людини, в тому числі емоційному. Тому вони служать ефективним засобом реалізації фізичної активності та фізичного виховання, які висувають специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. У спортивних іграх немає виборчого впливу для розвитку окремої фізичної якості, тренувальні впливи спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення всіх сторін під-

готовленості [3; 4]. Волейбол як засіб фізичного виховання знайшов широке застосування у вишах, розвиває у гравців швидкість, спритність, стрибучість, прудкість, координацію, гнучкість, витривалість [5; 6]. Під час занять із волейболу вирішуються досить різноманітні завдання: розвиваються фізичні якості, удосконалюються складні рухові навички та ігрові прийоми. У процесі гри у волейбол студенти знаходяться в сприятливих умовах, коли є змога проявити силу, спритність, швидкість, кмітливість, колективізм, а також багато інших якостей, необхідних для вдосконалення і становлення себе як особистості. Гра у волейбол сприяє розвитку швидкості та її елементарних форм – часу реакції, частоти рухів і прудкості, з якою будуть пересуватися студенти під час гри, в зв'язку з тим, що більшість технічних і тактичних прийомів належать до групи швидкісних вправ. Вимоги, що висуваються до розвитку швидкісних здібностей гравців і прудкості, дуже високі, від гравців вимагають максимальної швидкості реагування, вміння передбачити різні ігрові ситуації. Умови гри швидко змінюються від нападу до захисту і навпаки, тому гравці змушені постійно виконувати різноманітні рухи на майданчику в різні боки під час гри. В умовах гострого дефіциту часу діяльність волейболіста взаємопов'язана з готовністю виконувати окремі дії. На заняттях із волейболу виконується багато вправ на швидкість реакції, де гравці мають швидко переміщатися, виконувати вправи, в яких треба скорочувати відстань, збільшувати швидкість, а також добре реагувати на несподіванки під час продовження гри. Для майбутніх фахівців всіх галузей необхідно оптимальне поєднання швидкості і точності рухів, що не вимагає значних м'язових зусиль. Швидкість – здатність виконувати з великою прудкістю технічні прийоми й окремі дії. Виховання швидкості у студентів здійснюється на заняттях фізичним вихованням і вимагає спеціальних диференційованих зусиль, оскільки в студентському віці припиняється природне біологічне зростання швидкісних здібностей, потребує врахування закономірностей фазових змін працездатності студентів протягом навчального року. Експериментальні дані свідчать, що в процесі фізичного виховання молоді людини важливо виховувати швидкість складних рухових реакцій: реакції на рухомий об'єкт і реакції вибору. Технологія формування швидкості розробляється з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності, що дасть змогу підвищити ефективність фізичної підготовленості майбутніх фахівців. Гра у волейбол протікає зі змінною інтенсивністю при швидкому і безперервному реагуванні на мінливу обстановку, висуває високі вимоги до загальної та спеціальної витривалості. Стрибучість – здатність волейболіста максимально високо

стрибати для виконання нападаючих ударів і блоку. Гнучкість – здатність виконувати технічні прийоми з великою амплітудою руху, заснованого на високому рівні рухливості суглобів. Особливе місце серед фізичних якостей волейболіста займає спритність, що має різноманітні зв'язки з іншими якостями. Сила – здатність долати зовнішній опір, спеціальна сила – здатність гравця мобілізувати силу м'язів для виконання технічних прийомів і окремих ігрових дій. Точність виконання технічних прийомів і рівень технічної підготовленості волейболістів пов'язані з розвитком дозованої рухової здібності. Важливо зазначити, що високий показник однієї з фізичних якостей може залежати від інших фізичних якостей. Тому вони мають бути розвинені пропорційно. Волейболу властиві рухи, які базуються на стрибках, бігу, а також метанні, передачі м'яча. Завдяки високій насиченості стрибками та інтенсивності їх виконання розвивається витривалість у процесі гри у волейбол. Так само, як і інші види спорту, волейбол розвиває у студентів вміння виконувати поєднання складних комбінацій, сприяє оволодінню спритністю, тобто формує вміння максимально доцільно приймати рішення в зв'язку з умовами і завданнями, що раптово утворилися, а також їх раптовими змінами. Волейбол включає в себе велику кількість різноманітних і складних техніко-тактичних прийомів. Незважаючи на всю складність, володіє високою динамічністю, а у всебічному фізичному розвитку цей вид спорту є одним із найефективніших. Різні рухи на майданчику і взаємодії з партнерами не можуть бути добре виконані, якщо гравці мають слабку фізичну, технічну, тактичну і психологічну підготовленість, для розвитку яких необхідно систематичне і послідовне навчання й вдосконалення. Правила гри у волейбол змушують гравця підкорятися і діяти в інтересах колективу, щоб домогтися спільної мети. Кожен гравець на полі має діяти з максимальним використанням сили і можливостей для того, щоб долати труднощі в ході спортивної боротьби. Важливе значення у волейболі має психологічна підготовка. Відмінність волейболу від інших ігор полягає в тому, що цьому виду спорту притаманний високий рівень емоційно-інтелектуального навантаження. Психологічні особливості зумовлені правилами гри. Однією з головних задач, що стоять під час підготовки до волейболу, є розвиток вольових якостей. Із цим завданням справляються тренувальні заняття, в процесі яких студенти виявляють нові зусилля, зосередженість, координацію уваги. Вчені в галузі медицини, біології, соціології виявили, що регулярні організовані заняття волейболом значно позначаються на функціонуванні всіх органів почуттів. Під ними розуміються певні аналізатори, тобто функціональні одиниці, які відповідають за прийом та ана-

ліз сенсорної інформації. Цей термін був введений І.П. Павловим. Регулярна гра у волейбол позитивно позначається на опорно-руховому апараті, зміцненні кістково-м'язового апарату, покращує працездатність шлунково-кишкового тракту, нервової і серцево-судинної систем. Виконання кидків, швидких переміщень, стрибків, несподіваних змін напрямку руху, різкі ривки, падіння, швидкі повороти голови під час орієнтування впливає на вестибулярний апарат. Рухова діяльність у волейболістів змінюється з новими завданнями, які можуть вирішуватися під час гри як свідомо, так і автоматизовано. У волейболі розвивається хороший окомір, бо гравці мають розраховувати свої рухи, зважаючи на політ м'яча. Крім того, гравці володіють особливістю периферичного зору, бо від ситуації на полі довільно перемикається і розподіляється їх увага при переходах від захисту до нападу, в зв'язку з цим розвивається тактичне вміння. Особливе місце в період гри займають такі характеристики мислення, які пов'язані з показниками координації в просторі, зорового сприйняття і уважності. Студентам доводиться вирішувати тактичні завдання під час гри, виходячи з термінової оцінки великого обсягу інформації про конкретну ситуацію, що склалася в часі і просторі, зіставлення цієї обстановки з досвідом за плечима. Рішення тактичних завдань має імовірнісний характер, і гравець вибирає з безлічі рішень те, яке, на його думку, дає велику ймовірність позитивного результату. Продумуючи стратегію подальших дій, гравець зосереджує увагу на об'єкті гри, тренує зорову пам'ять і невербальне сприйняття дійсності. Отже, волейбол одночасно розвиває як фізичні можливості, так і тактичне мислення. Безпосередньо беручи участь у грі, студенти мають навчитися користуватися волейбольними способами і прийомами, які служать засобами фізичного вдосконалення, необхідними їм у майбутньому житті за стінами навчального закладу. Техніка гри у волейбол передбачає виконання множини стрибків, які безпосередньо сприяють зміцненню окремих груп м'язів і збільшенню їх динамічної сили. Досягнення ефективного ведення гри можливе при гарній рухливості в лучезап'ястному, ліктьовому, плечовому суглобах, крижово-хребетному зчленуванні, а також у тазостегновому і гомілковостопному суглобах. Розвиваючи рухливість суглобів, студенти покращують фізичний стан свого організму. Волейбол загалом необхідно розглядати не тільки як вид спорту, який сприяє досягненню високих спортивних показників, але й як один із засобів підготовки до виробничої праці майбутніх фахівців після закінчення навчання, професія яких характеризується проявом фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, швидкістю і точністю перемикавання уваги, високою швидкістю реагування і

точністю сприйняття. Не варто сумніватися, що саме волейбол є одним із засобів, за допомогою якого відбувається розвиток фізичних якостей студентів ЗВО.

Висновки і пропозиції. Організація занять із фізичного виховання потребує пошуку нетрадиційних сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій і підходів до активізації рухової діяльності, спрямованих на формування мотивації до занять і врахування особистих інтересів студентів щодо занять фізичними вправами певної спрямованості. Застосування засобів і методів гри у волейбол в організації занять із фізичного виховання у виші сприяє зміцненню здоров'я, вдосконаленню професійно важливих якостей студентів, є потужним стимулом залучення до здорового способу життя, формує всебічно розвинуту особистість, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, може успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у вищій школі. Гра у волейбол розвиває в людині такі якості, як швидкість, гнучкість, влучність, витривалість, спритність, силу, сприяє вихованню моральних якостей. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та

тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей, підвищенню рухової активності.

Список використаної літератури:

1. Беляев А.А. Волейбол : учебник / А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, Н.В. Карполь. Москва : «СпортАкадемПресс», 2002. 368 с.
2. Головченко Г.Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : учебное пособие. Харьков : ИВМО «ХК», 2001. 156 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва : Изд. центр «Академия», 2004. 520 с.
4. Козак Є.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / Є.П. Козак, П.Д. Дробний. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2004. 64 с.
5. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания : учебник для вузов физкультуры Киев : Олимпийская литература, 2003. 423 с.
6. Холодів Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Москва : Видавничий центр «Академія», 2000. 250 с.

Osipova I., Bandura V., Pasternatsky V. Optimization of physical education of students of higher education institutions with the help of volleyball classes

The article substantiates the need to find non-traditional technologies and approaches to the activation of motor activity and the formation of stable motivation, creative, proactive attitude of students to classes in order to form a socially active, comprehensively developed specialist. The expediency of reorientation of the traditional physical education program to the maximum possible satisfaction of personal orientations, interests and goals of each student, to the fullest possible consideration of the level of physical development and physical fitness, purposeful use of training loads corresponding to the chosen type of motor activity. It is proved that physical education classes provide professional, basic social and cultural competencies that shape students' physical culture, increase their physical fitness and physical activity, promote motivation to lead a healthy lifestyle, are an important component of competitiveness in modern conditions. It was found that conducting physical education classes, which are organized on the principle of using volleyball classes, can improve the physical fitness of students, have a positive effect on the overall functional state of the body, overall activity, physical and mental performance, increase concentration and stability. During classes, the necessary motor skills and physical qualities are formed, the totality of which largely determines a person's physical performance. These are strength, agility, flexibility, speed and endurance. Therefore, the sport chosen as physical education should promote the development of all physical qualities. The high professional level of future specialists requires significant physical training. Professional physical fitness of graduates of higher education institutions is based on high efficiency, timely adaptation to the volume and intensity of work. This can be solved by forming the necessary physical qualities in the process of physical education of students in the chosen sport, which is most conducive to the development of their individual capabilities.

Key words: physical education, volleyball, students, physical qualities, physical activity.