

УДК 796.012

Цись Д.І.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*У статті звернуто увагу на необхідність покращення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Відмічено погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді за період навчання. Впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання авторську методiku яка полягала у використанні засобів волейболу. Експериментальним шляхом перевірено ефективність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Визначено динаміку технічної підготовленості, взаємозв'язок фізичної підготовленості з руховою активністю, фізичною працездатністю та технічною підготовленістю студентів.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізична підготовленість, спортивна спрямованість, здоров'я.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У всьому цивілізованому світі здоров'я майбутніх фахівців займає не останнє місце. Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем пов'язаних із здоров'ям [3].

Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", розроблена відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт", визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. Проте наявна в Україні система фізичного виховання перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення (А. В. Домашенко, 2000; В. Д. Єднак, 1997; С. М. Канішевський, 1998; Т. Ю. Круцевич, 2000; О. С. Куц, 1993; Б. Леко, 2003; Р. Т. Раєвський, 2004).

Ситуація зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) України вважається критичною (Г. П. Грибан, 2004; О. П. Каніщева, 2009; Н. А. Башавець, 2011; О. Д. Дубогай 2012; С. І. Присяжнюк 2014).

Фізичне, моральне, психічне здоров'я, можливо, зберегти завдяки фізичній культурі і масовому спорту, які є основними компонентами здорового способу життя, як стійкої стабільної основи поведінки особи [1, 2].

Студентський вік це один з чутливих періодів, коли фізіологічні системи, психологічний стан, пріоритети і ціннісні орієнтири міняються під впливом чинників середовища [5].

Тому саме в студентські роки відбувається закріплення і свідоме формування життєво важливих звичок, які в подальшому допоможуть вести здоровий спосіб життя, зміцнювати здоров'я, максимально реалізовувати свої здібності і зменшити ризик виникнення захворювань. У не фізкультурних вузах цьому сприяють заняття зі спортивною спрямованістю з різних видів спорту. За даними вчених (А. І. Драчук, 2001; Л. В. Гордієнко, 2003; Б. А. Акишин, 2008; І. В. Писанець, 2009; Д. В. Бойко 2013), перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

Заняття спортивною спрямованістю виявляються більш привабливими для багатьох студентів. Спортивна спрямованість з фізичного виховання дає можливість студентам реалізувати потреби в досягненні спортивних результатів, сприяє придбанню педагогічних і організаційних навичок і одночасно вихованню стійкого ставлення до здорового способу життя.

Незважаючи на високу важливість проблеми, пов'язаної з організацією спортивної діяльності студентської молоді, яка бажає продовжити спортивну кар'єру, багато аспектів розкриті в науково-методичній літературі недостатньо повно.

**Мета дослідження** – визначити вплив експериментальної методики на динаміку технічної підготовленості, взаємозв'язок фізичної підготовленості з руховою активністю, фізичною працездатністю та технічною підготовленістю студентів – юнаків експериментальної групи.

**Завдання дослідження:** проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблематики дослідження; дослідити зміни показників експериментальним шляхом, перевірити ефективність авторської методики

**Методи дослідження.** Відповідно до мети й завдання дослідження були застосовані загально прийняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; педагогічні методи (формувальний педагогічний експеримент); математико-статистичні методи обробки даних.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини "Формування безпечного та здорового існування людини на шляху до сталого розвитку суспільства".

**Організація дослідження.** До участі в педагогічному експерименті було залучено студенти факультету природничої та фізико-математичної освіти, технологічної і професійної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за результатами анкетувань та за рівнем фізичної підготовленості було створено експериментальну (ЕГ) і контрольну групу (КГ) по 25 осіб чоловічої статі в кожній.

**Виклад основного матеріалу.** У Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка задля удосконаленні загальної фізичної підготовленості студентської молоді проводились заняття з фізичного виховання за авторською методикою, зміст якої полягав у застосуванні простих і доступних засобів спортивної спрямованості – “Волейбол” з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів-юнаків та часу проведення заняття у режимі дня. Відповідності із запропонованою нами програмою для студентів 3 і 4-го курсів, з якими проводився педагогічний експеримент, була розроблена структура навчального процесу, з такими завданнями: на 3-му курсі – вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол; подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей і підвищення спеціальної фізичної працездатності; провести серію спортивних змагань; залучати студентів до інструкторської практики і суддівства; на 4-му курсі – продовження вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол; розвиток психологічної стійкості студентів-волейболістів; до кінця 4-го курсу виконати другий спортивний розряд.

В експериментальній групі цикли, які передбачали спеціальну підготовку, також характеризувалися комплексним підходом до побудови занять: в залежності від рівня фізичної підготовленості 16-24% часу відводилося на загальну фізичну підготовку, 12-25% – на спеціальну фізичну підготовку і 44-54% на удосконалення елементів техніки і тактики гри в волейбол.

Технічну підготовку студентів експериментальних груп ми оцінювали за 10-бальною системою. Тестами технічної підготовки були вибрані: верхня і нижня передачі на місті, зараховувалися 10 передач висотою до одного метра; подачі різними способами в 6-у зону площадки із 10 разів; нападаючий удар у задані зони площадки із 10 разів; блокування м'яча в зонах 4, 3, 2 із 10 разів.

Варто зауважити, що до початку основного педагогічного експерименту досліджувані із ЕГ були виявлені низькі показники в техніці виконання верхніх і нижніх передач. Студенти КГ теж дещо покращили аналогічні технічні показники, але при повторному тестуванні вони значно поступалися студентам із ЕГ, хоча мали більш вищі вихідні показники з техніки подач м'яча, нападаючого удару і блокування. Крім блокування, у всіх інших випадках кінцеві результати були не значними ( $P > 0,05$ ). Варто зауважити, що до початку основного педагогічного експерименту досліджувані із ЕГ були виявлені низькі показники в техніці виконання верхніх і нижніх передач. Студенти КГ теж дещо покращили аналогічні технічні показники, але при повторному тестуванні вони значно поступалися студентам із ЕГ, хоча мали більш вищі вихідні показники з техніки подач м'яча, нападаючого удару і блокування. Крім блокування, у всіх інших випадках кінцеві результати були не значними ( $P > 0,05$ ).

За кожне вдале виконання вправи результати тестування переводилися в бали. Середньостатистичні оцінки технічної підготовки студентів подані в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

**Динаміка технічної підготовки студентів експериментальних груп за період основного педагогічного експерименту (в балах)**

Показники технічної підготовленості	Групи	Етапи дослід.	n	$Mx \pm Smx$	P
Верхні передачі	ЕГ	ВД КД	25	5,27±0,27 8,64±0,32	< 0,001
	КГ	ВД КД	25	5,78±0,43 6,62±0,64	> 0,05
Нижні передачі	ЕГ	ВД КД	25	4,84±0,24 9,12±0,46	< 0,001
	КГ	ВД КД	25	5,11±0,68 6,39±0,54	> 0,05
Подачі у задані зони площадки	ЕГ	ВД КД	25	5,33±0,37 8,66±0,37	< 0,001
	КГ	ВД КД	25	5,21±0,71 6,48±0,68	> 0,05
Нападаючий удар у задані зони площадки	ЕГ	ВД КД	25	3,89±0,73 7,69±0,56	< 0,001
	КГ	ВД КД	25	3,67±0,65 5,38±0,61	> 0,05
Блокування в зонах 4, 3, 2 м'яча (в різних зонах на висоті 30 см)	ЕГ	ВД КД	25	5,47±0,48 8,69±0,37	< 0,001
	КГ	ВД КД	25	4,98±0,60 6,87±0,55	< 0,05

Під впливом авторської програми у експериментальній групі відбулися за всіма показниками суттєві позитивні зміни ( $P < 0,001$ ): техніка верхніх передач покращилась на 3,37 бала, нижні передачі – на 4,28 балів, подач м'яча – на 3,33, нападаючий удар – на 3,8 балів і блокування – на 3,22 бали.

На основі аналізу середніх показників, які характеризують технічну підготовку досліджуваних, а також керуючись досвідом педагогічної роботи були розроблені оцінювальні таблиці технічної підготовленості студентів-волейболістів.

Як вище було відмічено, у вітчизняній літературі доведено, що між фізичною підготовленістю і руховою активністю та фізичною працездатністю є тісний взаємозв'язок [4, 6]. Результати дослідження у констатувальному експерименті свідчать про низький рівень розвитку вказаних показників фізичної підготовленості, рухової активності і фізичної працездатності. Під впливом експериментальної програми вони значно зросли.

Так у студентів ЕГ результати за індексу Гарвардського степ-тесту у студентів ЕГ збільшилися від 54,6 до 72,2% ( $P < 0,001$ ), у КГ відповідно – від 56,1 до 61,1%, які за абсолютними величинами суттєво відрізняються від результатів студентів ЕГ.

Якщо у констатувальному експерименті взаємозв'язок практично був відсутній або дуже незначний ( $P > 0,05$ ), то у формуальному завдяки впровадженню авторської методики він значно зріс.

Як видно з даних таблиці 1.2, найбільш значимими рівнями взаємозв'язків виявилися між швидкістю, швидкісно-силовими якостями та спритністю з руховою активністю ( $r > 0,800$ ) та м'язовою силою і витривалістю з фізичною працездатністю ( $r > 0,800$ ). Досить високими рівнями характеризуються взаємозв'язками з іншими показниками фізичної підготовленості, рухової активності і фізичної працездатності (від  $r = 0,643$  до  $r = 0,756$ ).

Таблиця 1.2

**Взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з руховою активністю та фізичною працездатністю**

Показники фізичної підготовленості	Рухова активність (індекс рухової активності, %)	Фізична працездатність (за Гарвардським степ-тестом, ум. од.)
Швидкість (біг 100 м, с)	0,896	0,674
М'язова сила, разів	0,789	0,898
Витривалість (біг 3000 м, хв. с)	0,756	0,864
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	0,811	0,723
Спритність (біг 4 x 9 м, с)	0,832	0,754
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см)	0,698	0,643

Нами також був проведений аналіз взаємозв'язку фізичної і технічної підготовленості студентів експериментальної групи (таблиця 1.3).

Як свідчать дані таблиці 1.3, взаємозв'язок фізичної і спортивною підготовленістю більш значний ( $P < 0,001$ ), чим в попередньому випадку. Але як в першому, так і в другому випадку тіснота взаємозв'язків характеризує пряму залежність рухової активності, фізичної працездатності і спортивної техніки волейболістів від рівня фізичної підготовленості, який був сформований експериментальною програмою.

Таблиця 1.3

**Взаємозв'язок показників фізичної і технічної підготовленості студентів експериментальної групи**

Показники фізичної підготовленості	Спортивні результати (в балах)				
	Верхні передачі (8,4)	Нижні передачі (7,6)	Подачі (8,2)	Нападаючий удар (8,0)	Блокування (7,8)
Швидкість (біг 100 м, с.)	0,836	0,771	0,763	0,804	0,726
Витривалість (біг на 3000 м, хв., с)	0,819	0,754	0,829	0,881	0,723
Спритність, біг 4 x 9 м, с.	0,846	0,782	0,809	0,732	0,689
Силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів).	0,741	0,725	0,822	0,798	0,801
Швидкісно-силові якості	0,765	0,863	0,824	0,809	0,777
Гнучкість, нахил тулуба вперед з положення сидячи	0,747	0,720	0,713	0,756	0,826

**Висновок.** Таким чином з певністю можна сказати що впровадження у навчальний процес заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю а саме авторської програми позитивно впливає як на технічну підготовку (суттєві позитивні зміни ( $P < 0,001$ ) так і на взаємозв'язок показників фізичної підготовленості з руховою активністю та фізичною працездатністю (від  $r = 0,643$  до  $r = 0,756$ ), взаємозв'язок показників фізичної і технічної підготовленості студентів експериментальної групи ( $P < 0,001$ ). Це є важливою умовою формування соціально активної, творчої особи в суспільстві.

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на розробку методичних рекомендацій, які будуть націлені на формування у студентів позитивного ставлення до власного здоров'я засобами фізичного виховання.

### Використані джерела

1. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
2. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низким рівнем фізичної підготовленості / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц // – Рівне : ШПДМ, 2005. – 161 с.
3. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 12 с.
4. Ніколаїв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. Ю. Ніколаїв – Л. : ЛДДФК, 2004. – 20 с.
5. Овчаренко Г. Е. Педагогічні умови соціалізації студентів мистецько-педагогічної спеціальності у позанавчальній діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Г. Е. Овчаренко. – Луганськ, 2005. – 20 с.
6. Пирогова Е.А. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Стряпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.

*Tsys D.*

### FEATURES OF VOLLEYBALL FACILITIES APPLICATION DURING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

*This article deals with the necessity of the system of physical education improvement in higher educational establishments. The deterioration of health and physical students' fitness during training period is marked. Author's technique is introduced in the educational process of physical education that deals with the usage of volleyball facilities. Experimentally tested the effectiveness of physical education classes with a sports focus. It is defined the technical preparedness dynamic, physical fitness and physical activity relationship, physical performance and technical preparedness of students.*

**Purpose:** *To determine the experimental methods influence on the dynamics of technical level of readiness, the correlation of physical level of readiness with motor activity, physical capacity for work and technical level of readiness of youth students in experimental group.*

**Tasks of the research:** *To analyze the scientific and methodic literature dealing with the problem of investigation; to explore the changes of the indexes by means of experiment, to verify the effectiveness of the worked out methodic.*

**Methodology:** *As for the purpose and tasks of the research work we used common methods: theoretical analyses of Ukrainian and foreign literature; pedagogical methods (formative pedagogical experiment) mathematic and statistic methods of information elaboration.*

**Results:** *Taking into account the above mentioned information we should admit that the inoculation of physical training classes with sport orientation into the process of education, especially worked up programme, have positive influence on a technical level of readiness, considerable positive changes ( $P < 0,001$ ), and on a correlation of physical level of readiness with the motor activity and physical capacity for work (from  $r = 0,643$  to  $r = 0,756$ ), the correlation of students physical and technical levels of readiness indexes in experimental group ( $P < 0,001$ ). It is an important condition of forming an active and creative individual in the society.*

*Further researches will be devoted to the recommendations in methodics which aim will be to form positive students attitudes to their health by means of physical education.*

**Key words:** *physical education; physical level of readiness; sport orientation; health.*

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2016*