

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

О. В. Фоменко, Є. О. Махно

У статті розкрито питання впливу різних вправ з волейболу в процесі занять фізичною культурою на фізичний стан студентів закладах вищої освіти. Використання засобів волейболу та їх впливу на фізичний стан здоров'я студентів є дуже важливою потребою сучасного суспільства. В процесі цих занять підвищується рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей студентів. Якщо швидше студент оволодіває основами техніки і тактики гри у волейбол тим краще результат, що у подальшому приводить до високих спортивних досягнень.

Ключові слова: засоби, волейбол, техніка, тактика, студенти, заклади вищої освіти, фізична культура, фізичний стан здоров'я.

The article deals with the influence of different volleyball exercises in the process of physical education on the physical condition of students in higher education institutions. The use of volleyball and their impact on the physical health of students is a very important need in today's society. In the course of these lessons the level of development of special qualities and abilities of students increases. The sooner a student learns the basics of the technique and tactics of volleyball, the better the result, which further leads to high athletic achievement.

Key words: facilities, volleyball, technique, tactics, students, higher education institutions, physical culture, physical health.

Характерною рисою сучасного заняття є висока рухова насиченість і динамічність, емоційність у поєднанні із формуванням здоров'я зберігаючої компетентності. Досягненню цього сприяє творче застосування різних форм навчання, ігор, фізичних вправ, використання методів і засобів, що стимулюють активність студентів. Значну увагу варто приділяти фізичному розвитку студентів адже здорова нація запорука майбутнього фахівця в галузі фізичного виховання та спорту [6].

Процес підготовки юного волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості студентів та їх фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства. Весь процес підготовки має сприяти патріотичному вихованню, вихованню старанного ставлення до навчання і праці.

У процесі навчально-тренувальних занять під впливом фізичних вправ у юного волейболіста виховуються відповідні вміння і навички. Багаторазове повторення вправ впливає на діяльність усіх органів і систем.

На різних етапах підготовки юного волейболіста питома вага навчання і тренування змінюється. У підготовчих і підліткових групах переважає навчання, пов'язане з формуванням багатьох рухових навичок [1, 3]. На даному етапі увагу зосереджують на оволодінні основними знаннями, вміннями і навичками, без яких неможлива успішна спортивна підготовка. Створюється основа, на якій у майбутньому стане можливим досягнення спортивної майстерності.

Працюючи з юними волейболістами, необхідно насамперед виховувати у них дисциплінованість. Потрібно намагатись, щоб усі їхні вчинки, дії повністю підпорядковувались вимогам колективу.

Дисциплінованість виховується високою вимогливістю керівника занять, педагога-тренера. Основною вимогливістю є бездоганне виконання всіх норм і правил життя та побуту колективу: ніяких запізнень на заняття, пропусків тренування без поважних причин, чітке виконання усіх зауважень, розпоряджень, команд, зразкова поведінка. Без уваги не можна залишати жодного прояву недисциплінованості. Така вимогливість привчає студентів стежити за собою і своїми діями, тримати себе в руках, ставити інтереси колективу вище за власні, з повагою ставитися до товаришів. Недостатня вимогливість до юних волейболістів призводить до послаблення дисципліни, а це в свою чергу негативно впливає на фізичну підготовленість і спортивне вдосконалення.

Виховання і навчання – єдиний педагогічний процес. Виховна робота повинна проводитись завжди і всюди, з першого дня приходу новачка на заняття. Тренер, викладач – педагог, старший товариш, друг студентів. Він має бути взірцем для них в усьому [5].

Навчання і тренування юних волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будується з урахуванням загальнопедагогічних специфічних для спортивного тренування принципів.

Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння техніко-тактичними навичками гри.

Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років.

Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, і особливо в закладах вищої освіти, є передумовою для виховання здорової нації та поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними волейболістами [1].

Постановка проблеми. Сучасна роль фізичного виховання у просвітницькому освітньо-педагогічному процесі визначається у популяризації масового спорту та розвитку фізкультурно-спортивного руху як засобу збереження і зміцнення здоров'я нації [2, 4].

Тому використання засобів волейболу та їх впливу на фізичного стану здоров'я студентів є дуже важливою потребою сучасного суспільства.

Мета дослідження – підвищення показників фізичної стану студентів коледжу у процесі навчально-тренувальних занять з волейболу.

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Ознайомитись з особливостями техніки гри у волейбол на заняттях фізичної культури зі студентами коледжу.
3. Визначити вплив засобів волейболу на фізичний стан студентів під час занять фізичною культурою.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – використання засобів волейболу на заняттях фізичної культури зі студентами коледжу

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння і узагальнення сучасної науково-методичної літератури, нормативно-правових документів та матеріалів мережі Інтернет.

В процесі аналізу науково-методичної літератури з даного питання, було встановлено, що правильна організація навчально-тренувальної роботи у закладах вищої освіти може дати позитивний результат в освітньому процесі формування майбутніх фахівців в сфері фізичної культури і спорту [5].

На сучасному високому рівні розвитку гри у волейбол виконання необхідних тактичних дій можливе тільки в умовах досконалого володіння технікою цієї гри. Виявлено особливості гри у волейбол і, відповідно, специфічність навантажень, що застосовуються у підготовці волейболістів. В сучасному волейболі простежуються тенденції до постійного покращення результатів: вдосконалюється як техніка, так і тактика ведення спортивної боротьби. Це зумовлює потребу в пошуку нових методик і технологій підвищення рівня підготовленості волейболістів для досягнення високих спортивних результатів. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності можна досягти якщо почати займатися з юних років.

В процесі спостережень навчально-тренувальних занять з використання засобів волейболу спостерігалася позитивна динаміка змін фізичного стану студентів коледжу. Також показано високий рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, що залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри у волейбол [3, 6].

Як показує вивчення досвіду роботи процес підготовки юних волейболістів передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості молоді та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів. Поряд з фізичним розвитком і спортивним вдосконаленням необхідно виховувати людину сучасного суспільства.

Література:

1. Борисов О. О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу. К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. 664 с.
2. Первая Н. В., Омельченко Н. М., Коновал В. П. Фізичне виховання для волейболістів. *Вісник ДАЛПУ*. 2000. № 1. С. 118-121.
3. Правила гри у волейбол: навч. посіб. / В. П. Коновал, С. С. Гаркавенко, Л. Т. Свістунова та ін. К.: Лібра, 2005. 720 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» 1–11 класи. Київ : Початкова школа, 2001. 112 с.
5. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки». – [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>.
6. Титова Т. И. Волейбол: развитие атлетических качеств и двигательных навыков в игре. М.: Чистые пруды, 2006. 218 с.