

УДК 796-057.87-048.34] : 796.325 (045)

Ремзі І. В., кандидат педагогічних наук, доцент

Аксьонов В. В., старший викладач

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

У статті розглянуті питання, пов'язані із визначенням ефективних засобів і методів, впливаючих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу. Проведено порівняльний аналіз результатів попереднього і заключного педагогічного тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів, які приймали участь у педагогічному експерименті. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що успіх волейболістів в оволодінні технікою і тактикою гри багато в чому залежить від умілого вибору та застосування спеціальних вправ, одні з яких спрямовані на розвиток фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол, а інші сприяють більш швидкому і правильному оволодінню структурою технічного прийому.

Ключові слова: волейбол, удосконалення процесу фізичного виховання, засоби і методи волейболу, студенти.

Ремзи И. В., Аксенов В. В. Оптимизация процесса физического воспитания студентов средствами волейбола.

В статье рассмотрены вопросы, связанные с определением эффективных средств и методов, влияющих на совершенствование процесса физического воспитания студентов - волейболистов. Проведен сравнительный анализ результатов предварительного и заключительного педагогического тестирования для определения уровня физической подготовленности студентов, которые приняли участие в педагогическом эксперименте. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что успех волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во

многим зависит от умелого выбора и использования специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических качеств, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема.

Ключевые слова: волейбол, усовершенствование процесса физического воспитания, средства и методы волейбола, студенты.

Ramsey I. V., Aksyonov V. V. Optimization of the process of physical education of students by means of volleyball.

The article deals with issues related to the definition of effective means and methods that affect the improvement of the process of physical education of volleyball students. A comparative analysis of the results of preliminary and final pedagogical testing to determine the level of physical fitness of students who participated in the pedagogical experiment was conducted. The results of the study indicate that the success of volleyball players in mastering the technique and tactics of the game depends largely on the skillful choice and use of special exercises, some of which are aimed at developing the physical qualities necessary for playing volleyball, while others contribute to a more rapid and correct mastering structure of the technical reception.

Key words: volleyball, improvement of the process of physical education, means and methods of volleyball, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейбол – одна з найпопулярніших спортивних ігор в багатьох країнах світу. Вперше грати у волейбол почали в США у 1895 р. Гру створив Вільям Морган – викладач фізичної культури в місті Геліок (штат Массачусетс). Її назвали волейболом, що в перекладі означає «літаючий м'яч». У 1897 р. було розроблено спортивні правила цієї гри, які не раз змінювались та доповнювались. Волейбол можна розглядати як вищу форму спортивних ігор, включених у світову систему спортивних змагань. Волейбол широко представлений у програмі Олімпійський ігор, а також у професійному спорті. Велика кількість змагальних техніко-тактичних дій, їх поєднань і

різноманітних проявів в процесі змагальної діяльності команд-суперників і окремих гравців представляє собою захоплююче видовище, а також робить волейбол засобом фізичного виховання людей в широкому віковому діапазоні [3, 7, 10].

Сучасний рівень спортивних досягнень вимагає щоб тренер був знайом з багатьма проблемами підготовки спортсмена. У наш час не тільки змагальну, але й тренувальну діяльність, з її надінтенсивністю й надоб'ємністю, варто розглядати як екстримальну. Стресові впливи тренувань і змагань можуть бути значно знижені, якщо вони проходять в обстановці нормального соціально-психологічного клімату. У командних видах спортивної діяльності психологічні закономірності спілкування, взаємин і психологічної атмосфери в командах, взаєморозуміння між спортсменами, командою й тренером є визначальним чинником згуртованості команд, фактором спортивного успіху. Важливу роль також відіграє діяльність тренера, яка спрямована на регулювання міжособистісних відносин у спортивній команді. Правильне формування структури міжособистісних відносин є обов'язковою умовою спортивної діяльності, важливим елементом, що гарантує досягнення загальної мети [2, 14].

У процесі фізичного виховання студентів волейболу належить велике місце. Волейбол включений як самостійний розділ у програму по фізичному вихованню в закладах вищої освіти України. Крім того, масовий розвиток спорту серед студентської молоді є однією з важливих умов підвищення спортивної майстерності дорослих спортсменів [1, 12].

Актуальність даної теми полягає в тому, що тільки вирішуючи специфічні завдання навчання грі у волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей організму, можна досягти високих спортивних результатів у волейболі. Систематична підготовка волейболіста під керівництвом тренера або викладача фізичного виховання значно скорочує строк технічної підготовки гравця і успіх його значно вище [4, 11].

Заняття волейболом сприяють вихованню у студентів почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить здатності керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості. Ця гра є одним з найефективніших способів фізичного виховання. В процесі гри волейболісти виконують різноманітні рухи відповідно зі швидкою зміною ситуації, змінюється інтенсивність і тривалість діяльності кожного гравця. Тому правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, які сприяють рішенню важливих виховних завдань [8, 16]. Пояснюється це великою емоційністю гри, а також нескладним устаткуванням: невелика площадка, м'яч та сітка на двох стійках. Однак, оволодіння технікою і тактикою гри у волейбол в досконалості – це процес складний і трудомісткий, він вимагає великих спільних зусиль тренера і спортсмена [5, 13].

Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентів до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час. Водночас заняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що особливо важливо в аспекті покращення фізичного стану студентів. Останнє сьогодні розглядається як одне з найважливіших завдань у зв'язку з негативною тенденцією у виявленні рухових і функціональних показників студентів [9, 17].

Згідно з визначенням Міжнародного комітету зі стандартизації тестів, фізичний стан – характеристика особистості людини, стан її здоров'я, статури і конституції, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності та підготовленості. Покращити ці показники неможливо ніяким іншим шляхом, крім систематичного використання помірних і високих навантажень. Аналіз наукової літератури засвідчує відсутність досліджень спрямованих на розроблення ефективних технологій навчання

студентів закладів вищої освіти елементам гри у волейбол у процесі фізичного виховання. Зокрема це стосується: початку вивчення її елементів з урахуванням положень «випереджувального навчання»; ефективності використання традиційного (розподіл матеріалу впродовж декількох навчальних років) чи «концентрованого навчання»; визначення педагогічних умов досягнення найкращого результату у комплексному вирішенні завдань із вивчення елементів гри та покращення фізичного стану студентів [6, 15].

Мета нашого дослідження полягала у визначенні ефективних засобів і методів, впливаючих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу по даній темі.
2. Розглянути загальні завдання, засоби і методи навчання гри у волейбол.
3. Провести педагогічний експеримент з метою визначення ефективних засобів і методів, впливаючих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи наукового дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення ефективних засобів і методів, впливаючих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу, був проведений педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був організований в рамках учбово-тренувального процесу протягом 8 місяців (з вересня 2017 р. по квітень 2018 р.). В ньому приймали участь студенти 3-го курсу факультету фізичного виховання – експериментальна (Е) група та студенти факультету педагогічної освіти – контрольна (К) група Харківської гуманітарно-

педагогічної академії. Студентам контрольної і експериментальної груп були запропоновані наступні вправи:

1. Верхня передача м'яча двома руками над собою за 1 хвилину (максимальна кількість разів);
2. Нижня передача м'яча двома руками за 30 секунд (максимальна кількість разів);
3. Подача (з 10 разів).

Педагогічний експеримент проводився в чотири етапи.

На першому етапі (вересень 2017 р.) ставились педагогічні завдання, зміст і направленість пошукових досліджень, оцінювалися і вибиралися методи та засоби. Проводився аналіз науково-методичної літератури. Педагогічне спостереження за навчальним процесом студентів здійснювалося протягом всього періоду педагогічного дослідження.

На другому етапі (жовтень 2017 р.) було визначення контрольної та експериментальної групи, а також було проведено попереднє тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Результати попереднього тестування представлені в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

Результати попереднього тестування контрольної групи

№	№ учасника	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1.	Учасник 1	9	3	4	2	4
2.	Учасник 2	10	2	6	3	6
3.	Учасник 3	13	4	11	3	5
4.	Учасник 4	14	5	10	4	7
5.	Учасник 5	9	3	8	3	8
6.	Учасник 6	16	4	13	4	7
7.	Учасник 7	8	2	9	3	8
8.	Учасник 8	9	2	8	2	6
9.	Учасник 9	8	3	8	2	4
10.	Учасник 10	11	4	9	3	6
11.	Учасник 11	12	4	10	3	7
Середній бал		10,8	3,3	8,7	2,9	6,2

Таблиця 2

Результати попереднього тестування експериментальної групи

№	№ учасника	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1.	Учасник 1	37	25	21	8	9
2.	Учасник 2	36	26	16	7	4
3.	Учасник 3	18	18	17	8	7
4.	Учасник 4	26	17	16	9	6
5.	Учасник 5	29	9	11	7	8
6.	Учасник 6	50	20	22	13	8
7.	Учасник 7	49	13	21	16	7
8.	Учасник 8	32	10	17	8	5
9.	Учасник 9	43	26	23	10	9
10.	Учасник 10	40	22	21	7	6
11.	Учасник 11	27	17	21	8	8
Середній бал		35,2	18,4	16,8	9,2	7,0

На третьому етапі (жовтень 2017 р.- квітень 2018 р.) контрольна та експериментальна групи почали працювати, використовуючи на заняттях спеціальні вправи.

На четвертому етапі (квітень 2018 р.) було проведено заключне тестування та порівняння рівня фізичної підготовленості двох груп, які приймали участь у педагогічному експерименті. Результати заключного тестування представлені в таблицях 3, 4.

Таблиця 3

Результати заключного тестування контрольної групи

№	№ учасника	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1.	Учасник 1	11	4	7	2	5
2.	Учасник 2	11	3	9	3	7
3.	Учасник 3	15	5	13	4	7
4.	Учасник 4	17	5	13	3	8
5.	Учасник 5	10	4	12	4	10
6.	Учасник 6	19	6	18	5	9
7.	Учасник 7	10	3	9	3	9
8.	Учасник 8	12	4	9	3	8
9.	Учасник 9	9	3	6	2	6
10.	Учасник 10	16	4	11	3	8
11.	Учасник 11	15	4	12	4	8
Середній бал		13,2	4,1	10,8	3,3	7,7

Результати заключного тестування експериментальної групи

№	№ учасника	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
		За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
1.	Учасник 1	43	28	24	10	9
2.	Учасник 2	39	30	19	11	5
3.	Учасник 3	23	20	20	11	8
4.	Учасник 4	31	20	23	12	7
5.	Учасник 5	36	12	16	9	9
6.	Учасник 6	56	22	27	16	9
7.	Учасник 7	55	15	25	20	9
8.	Учасник 8	36	14	19	10	6
9.	Учасник 9	47	29	28	16	9
10.	Учасник 10	49	27	25	12	7
11.	Учасник 11	32	22	24	10	10
Середній бал		40,6	23,7	22,7	12,4	8,0

В результаті проведеного дослідження було встановлено, що середній бал в експериментальній групі вище, ніж у контрольній групі. Це свідчить про те, що студенти факультету фізичного виховання краще фізично підготовлені ніж студенти факультету педагогічної освіти. Також вплинула на результат різниця кількості годин – група Е – займалася 6 годин на тиждень, а група К – 2 години на тиждень. Слід відзначити, що така тенденція була зафіксована, як на попередньому, так і на заключному етапі нашого педагогічного дослідження.

Порівняльний аналіз результатів попереднього і заключного педагогічного дослідження контрольної і експериментальної груп свідчить про значне покращення фізичної рухової активності студентів. Показники з різних видів контрольного тестування значно покращились. В результаті аналізу показників фізичної підготовленості студентів відмічено за всіма здібностями підвищення в експериментальній та контрольній групах. Однією з особливостей проведених досліджень є той факт, що розроблені засоби, методи та форми організації фізичної підготовки не порушують закономірностей розвитку фізичних здібностей, а їх підвищують, що позитивно впливає на весь стан організму.

Таким чином, після семи місяців навчання технічним і тактичним прийомам гри у волейбол середній бал зріс. Особливо він виріс у студентів експериментальної групи. Це пов'язано з вирішенням специфічних завдань по навчанню гри у волейбол, застосовуваних нами засобів і методів навчання. Середній бал до і після занять в експериментальній та контрольній групах представлено в таблицях 5, 6.

Висновки. В результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши літературні джерела по даному питанню, ми можемо стверджувати, що фізичні здібності – це невід'ємна частина у загальному розвитку студентів, не тільки в фізичному плані, а й в духовному, моральному та естетичному. Завдяки удосконаленню процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу розвиваємо всебічно розвинуту особистість.

2. Використовуючи специфічні засоби і методи навчання гри у волейбол, можна швидше досягти спортивного результату, тому, що вони полегшують процес засвоєння технічних і тактичних прийомів гри. Але викладач, тренер, проводячи заняття, повинен урахувувати вікові особливості студентів та рівень їхньої фізичної підготовки.

Таблиця 5

Середні бал до і після занять у контрольній групі

Часовий період	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
	За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
До занять	10,8	3,3	8,7	2,9	6,2
Після занять	13,2	4,1	10,8	3,3	7,7

Таблиця 6

Середні бал до і після занять в експериментальній групі

Часовий період	Верхня передача м'яча двома руками над собою		Нижня передача м'яча двома руками над собою		Подачі (з 10 разів)
	За 1 хвилину	До першої втрати м'яча	За 30 секунд	До першої втрати м'яча	
До занять	35,2	18,4	16,8	9,2	7,0
Після занять	40,6	23,7	22,7	12,4	8,0

3. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що успіх волейболістів в оволодінні технікою і тактикою гри багато в чому залежить від умілого вибору та застосування спеціальних вправ, одні з яких спрямовані на розвиток фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол, а інші сприяють більш швидкому і правильному оволодінню структурою технічного прийому.

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку комплексів вправ для підвищення майстерності та формування рухового уміння волейболістів. Проблема оптимізації тренувального процесу волейболістів потребує подальшого аналізу і дослідження.

Використана література

1. Барбара Л. В., Фергюсон Б. Ж. Волейбол. / Л. В Барбара, Б. Ж. Фергюсон. – Москва : ТОВ «Видавництво АСТ», 2012. – 70 с.
2. Залізник Ю. Д., Кунянський В. А., Чагин А. В. Волейбол. / Ю. Д. Залізник, В. А. Кунянський, А. В. Чагин // Методична допомога з навчання гри. – Москва : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2014. – 130 с.
3. Макгаун К. Наука навчання волейболу. / К. Макгаун. – «Чемпейн», Іллінойс: Хьюман Кайнетикс, 2011. – 90 с.
4. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Волейбол. / В. А. Осколкова , М. С. Сунгуров // Навчальний посібник для початківців. – Москва : Фізкультура і спорт, 2015. – 230 с.
5. Осколкова В. А., Сунгуров М. С. Техніка і тактика гри у волейбол. / В. А. Осколкова , М. С. Сунгуров. – Москва : Фізкультура і спорт, 2015. – 120 с.
6. Прокошев А. В. Волейбол. / А. В. Прокошев. – Москва : Фізкультура і спорт, 2012. – 140 с.
7. Фурманів А. Г., Болдирев Д. М. Волейбол. / А. Г. Фурманів, Д. М. Болдирев. – Москва : Фізкультура і спорт, 2010. – 110 с.

8. Холодів Ж. К., Кузнєцов В. С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. / Ж. К. Холодів, В. С. Кузнєцов. – Москва : Видавничий центр «Академія», 2014. – 250 с.

9. Чехова О. С. Уроки волейболу. / О. С. Чехова. – Москва : Фізкультура і спорт, 2015. – 120 с.

10. Bath B. Charakteristik und Entwicklung von Strategie und Taktik / B. Bath // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 2014. – P. 93-120.

11. Blume D. D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities / D. D. Blume // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 2012. – P. 150-158.

12. Harre D. Ausbildung der Kraftausdauer / D. Harre // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 2015. – P. 365-371.

13. Katch V. L. Physical conditioning of children / V. L. Katch // I. Adol Health Care. – 2013. V. 3. – P. 241-246.

14. Mathesius R. Funktionelle Mechanismen der Leistungsentwicklung / R. Mathesius // Trainingswissenschaft. – Berlin : Sportverlag, 2014. – P. 60-92.

15. Platonov V. N. Las bases del entrenamiento deportivo / V. N. Platonov. – Barcelona : Paidotribo, 2011. – 314 p.

16. Platonov V. N. El entenamiento deportivo / V. N. Platonov // Teoria y metodologia. – Barcelona : Paidotribo, 2015. – 322 p.

17. Pfeifer H. Fundamentals and principles of endurance training / H. Pfeifer // Principles of Sports Training. – Berlin : Sportverlag, 2012. – P. 108-124.

Відомості про авторів:

1. Ремзі Ірина Владленівна – кандидат педагогічних наук, доцент;
Аксьонов Володимир Володимирович – старший викладач.
Харківська гуманітарно-педагогічна академія.
2. Ремзи Ирина Владленовна – кандидат педагогических наук, доцент;
Аксенов Владимир Владимирович – старший преподаватель.
Харьковская гуманитарно-педагогическая академия
3. Ramsey Irina Vladlenovna – candidate of pedagogical science, senior lecturer;
Aksynov Vladimir Vladimirovich – senior teacher.
Kharkov Humanitarian Pedagogical Academy.

Почтовый адрес: 61072, г. Харьков,

ул. Тобольская, 52 кв. 23

Ремзи Ирина Владленовна

конт. тел.: (067) 38-542-52.