

УДК 378.147:7986.325(045)

В. Ф. Слюсарев, М. С. Кисіль

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ З ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ
1 – 2 КУРСІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Соціально-економічне життя людей України в більшості формується національною системою освіти, вона складається з багатьох складових, однією з них є фізичне виховання учнівської та студентської молоді. Досвід вітчизняних та міжнародних педагогів свідчить, що фізична культура у ВНЗ дає змогу широким можливостям для формування професійної та загальної культури особистості.

Отже, основним завданням освіти студентів є формування соціально-активного, всебічно розвиненого, висококультурного, фізично і морально здорового фахівця.

Програма фізичного виховання для ВНЗ складається з багатьох розділів. Одним з них є розділ «Спортивні ігри». Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, властивій людині. Гра займає важливе місце в житті людини. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка відрізняє їх від інших видів спорту. Однією з найпопулярніших ігор є волейбол [1; 4].

Гра у волейбол – це ефективний засіб фізичного виховання, активного та корисного відпочинку. Гра «Волейбол» – розвиває в людини такі якості як силу, швидкість, витривалість, спритність, влучність. Також волейбол сприяє вихованню моральних якостей: колективізму, мужності, дружелюбності, почуття відповідальності, або надійності [3].

Головна спрямованість навчальних занять, побудованих на матеріалі волейболу, полягає у сприянні розв'язанню завдань фізичного виховання студентів засобами волейболу, навчити основам техніки і тактики гри, прищепити звичку до систематичних занять у позаурочний час, за місцем проживання, озброїти для цього відповідними знаннями й уміннями [2].

Над розвитком і впровадженням методики гри з волейболу працювали такі вчені як: А. Біляєв, 2007; Н. Бернштейн, 1991; А. Вербицький, 1991; А. Демчишин, Ю. Железняк, 1979; Ю. Железняк, 1978; Г. Зайцев, 1993; А. Івойлов, 1990; А. Івойлов, 1972; А. Івойлов, 1987; В. Кочарава, 1981; М. Медвідь, С. Попов, 1985; М. Піменов, 1975; 1967; Н. Стратій, О. Грищенко, А. Істомін, Ю. Веретельникова, А. Посипайко, Д Куцій, 2012.; В. Пустовалов, 2011; Л. Грищенко, О. Школа, Д. Пятницька, 2016.

Метою дослідження є обґрунтування та експериментальна перевірка методики вдосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять з волейболу.

Теоретичні методи дали змогу уточнити, розширити і систематизувати наукові факти, пояснити термінологію щодо вдосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі занять з волейболу, перейти від конкретного до абстрактного знання з волейболу. Аналіз літератури допоміг розкласти досліджуваний матеріал на складові, виділити ознаки і проблеми вдосконалення фізичної підготовленості студентів 1 – 2 курсів ВНЗ.

Було проведено письмове анкетування на тему «Види спорту», яке надало змогу визначити, якому виду спорту і чому віддають перевагу студенти. Анкета містила 20 запитань по 4 варіанти відповідей на них. Студентам пропонувалося обрати 1 варіант. Близько 88% опитаних студентів обрали гру «Волейбол» якою хотіли б займатися. Саме тому гру у волейбол ми обрали для вдосконалення фізичної підготовленості студентів та заохочування їх до занять. За результатами первинного обстеження, спрямованого на визначення стану фізичної підготовленості, фізичної працездатності та уваги студентів 1 – 2 курсів було сформовано дві групи по 12 студентів. Студенти мали відносно однаковий стан фізичної підготовленості, фізичного розвитку та загальної фізичної працездатності.

Перша група студентів (контрольна) продовжила навчатися за загально прийнятою програмою, а друга (експериментальна) – навчалася за програмою занять з волейболу з метою покращення здоров'я,

підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, загальної фізичної працездатності, профілактики втоми та заохочування до занять.

Студенти займалися за своїми програмами 5 місяців. У кінці кожного місяця проводилися контрольні тестування з метою виявлення динаміки стану фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Контрольні тестування, що проводилися в однакових для всіх умовах дозволили об'єктивно вимірювати характеристики педагогічного процесу, що вивчаються.

Оцінювання інтенсивності фізичного навантаження на заняттях з волейболу здійснювалося за методом пульсометрії таким чином: перед початком заняття обирався середній за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості студент. У нього вимірювався пульс на початку заняття, після підготовчої, основної частини заняття та по його закінченні. За норму вважалась ЧСС в межах 141 – 160 уд./хв. з піком на 25-й хв. занять.

Для виявлення рівня розвитку фізичних якостей студентів застосовували загальноприйняті тести. Для визначення фізичної витривалості використовувався біг на дистанцію 800 м (дівчата) та 1500 м (хлопці). Швидкісні якості оцінювали за результатом бігу на дистанцію 100 м. Для оцінювання розвитку сили було обрано таку вправу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Спритність тестували використовуючи човниковий біг 10 × 5 метрів. Тест на гнучкість – «Сходінка». У таблиці 1 подані норми показників розвитку фізичних якостей (окремо для дівчат (Д) і хлопців (Х)).

Наприкінці експерименту зі студентами обох експериментальних груп були проведені змагання з волейболу, для виявлення їхнього рівня технічної та фізичної підготовленості.

Отримані результати дослідження оброблялися методами математичної статистики, обчислювалися середньоарифметичні значення показників в обох досліджуваних групах.

Первинний аналіз показників розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи показав, що низькі показники розвитку фізичних якостей мають 48%, середні показники – 26,6% і високий рівень виявлений у 25,4% студентів.

За кінцевими результатами тестування студентів експериментальної групи виявлено покращення всіх показників розвитку фізичних якостей. Так, кількість низьких показників зменшилась на 23,7%, а середніх і високих збільшилась на 9% та 15,3% відповідно.

У контрольній групі показники покращились несуттєво. Низькі показники зменшились у середньому на 5 – 6%, а показники норми збільшились на 7%.

У студентів експериментальної групи виявлено покращення функціонального стану систем кровообігу і дихання, нормалізувався пульс та артеріальний тиск. У 25% учасників зменшився індекс маси

тіла, тобто заняття з волейболу допомагають позбутися зайвої ваги, покращити здоров'я.

На основі результатів тестування можемо зробити висновки щодо покращення всіх показників розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи. Так, кількість низьких показників зменшилась на 23,7%, а середніх і високих збільшилась на 9% та 15,3% відповідно.

Найкращі результати були отримані під час тестування гнучкості та спритності. Також, за результатами кінцевого тестування сили низькі показники зменшились на 20%.

Визначивши структурні елементи фізичної підготовки студентів 1–2 курсів ВНЗ у процесі занять з волейболу, можна стверджувати, що систематичний розвиток фізичних якостей сприяє успішному оволодінню прийомами техніки гри і тактичних взаємодій. У юнацькому віці велика увага приділяється силовій підготовці та спеціальній витривалості.

Після порівняння змін у показниках експериментальної та контрольної групи стає очевидною перевага занять волейболом порівняно із звичайними заняттями фізичної культури.

Таблиця 1

Норми показників розвитку фізичних якостей для дівчат (Д) та хлопців (Х) 17-18 років

№	Фізичні якості	Показники					
		Низькі		Середні		Високі	
		Д	Х	Д	Х	Д	Х
1.	Витривалість (м.)	3.55 – 4.10	6.00 – 6.20	3.25 – 3.40	5.20 – 5.40	3.10	5.00
2.	Швидкість (сек.)	16,4 – 15,7	14,9 – 14,0	15,6 – 14,9	13,9 – 13,3	14,8 14,0	13,2 13,0
3.	Сила (кільк. раз.)	7 – 15	20 – 28	16 – 20	28 – 38	21 – 24	38 – 44
4.	Спритність (сек.)	12 – 11,4	10,7 – 9,8	11,3 – 11	9,7 – 9,3	10,9 – 9,2	9,2 – 8,8
5.	Гнучкість (см.)	5 – 8	7 – 8	9 – 13	9 – 11	14 – 15	12 – 13

Отже, мету роботи можемо вважати досягнутою та завдання роботи виконаними.

Метою подальших досліджень є розробка та застосування інтерактивних технологій для індивідуалізації навчально-тренувального процесу в спортивних іграх.

Список використаної літератури

1. Айрапетьянц Л. Р. Спортивні ігри (техніка, тактика, тренування) / Л. Р. Айрапетьянц, М. А. Годік. – Т: Вид-во ім. Ібн Сіні, 2004. – 165 с. **2. Грищенко Л. К.** Основи навчання гри у волейбол: навчально-методичний посібник / Л. К. Грищенко, О. М. Школа,

Д. В. Пятницька. – Х. : ФОП Бровін, 2016. – 190 с. **3. Пустовалов В. О.** Волейбол (теорія і методика навчання) : навчально-методичний посібник / В. О. Пустовалов. – Черкаси. – 2011. – 65 с. **4. Стратій Н. В.** Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник / Н. В. Стратій [та ін.] – ХНМУ, 2012. – 104 с.

Слюсарев В. Ф., Кисіль М. С. Методика навчання вправ з волейболу студентів 1 – 2 курсів на заняттях з фізичного виховання

Серед основних завдань фізичного виховання є: отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навичок у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності. У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти засобів фізичного виховання у вищих навчальних закладах з урахуванням бажання студентів. За результатами анкетування студенти обрали заняття з волейболу. Проведений педагогічний експеримент виявив високу ефективність обраного засобу фізичного виховання. Студенти експериментальної групи опанували рухові навички з волейболу, покращили показники розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: методика навчання, фізичне виховання, студенти, волейбол.

Слюсарев В. Ф., Кисиль М. С. Методика обучения упражнениям по волейболу студентов 1 – 2 курсов на занятиях по физическому воспитанию

Одной из основных задач физического воспитания является: получение студентами и учащимися необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры с целью профилактики заболеваний, восстановления здоровья и повышения профессиональной работоспособности. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты средств физического воспитания у высших учебных заведениях с учётом желания студентов. По результатам анкетирования студенты выбрали занятия по волейболу. Проведенный педагогический эксперимент выявил высокую эффективность выбранного средства физического воспитания.

Ключевые слова: методика обучения, физическое воспитание, студенты, волейбол.

Slusarev V., Kysil M. The Method of Teaching Volleyball Exercises to the Students of 1st and 2d Year on the Physical Training Lessons

Physical activity has always been an important part of people's every day life. One of the main aims of physical education for the higher education institute students is to get all the needed knowledge and skills in order to be able to prevent diseases, restore health and improve the professional performance. The theoretical and practical aspects of the means of physical education in the

higher education institutes have been considered in the article. The students' wishes have been taken into account. The survey has been held among the students in order to choose the most appropriate topic. According to its results, the students had chosen the volleyball classes. The students have been divided into two groups while the experiment in order to compare the result of each group and to make a conclusion. The volleyball competition has been held between both groups at the end of the experiment in order to identify their level of technical and physical abilities. The pedagogical experiment revealed the high efficiency of the chosen means of physical education. During the experiment, the students of experimental group have become familiar with the motor skills in volleyball and improved the performance of physical qualities. The classes have been held on the positive emotional background. All the students performed the exercises with a great pleasure.

Key words: physical education, students, volleyball, method.

Стаття надійшла до редакції 22.04.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.