

УДК [796.32:373.5.016]:613

DOI: 10.35619/vi2.16

Гоголь Тетяна

старша викладачка кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0002-0880-640X
e-mail: tetyana_gogol_83@ukr.net

Гоголь Володимир

заступник директора з виховної роботи,
викладач циклової комісії фізичного виховання і захисту України
Відокремленого структурного підрозділу
«Березнівський лісотехнічний фаховий коледж
Національного університету водного господарства та природокористування»,
м. Березне, Україна
e-mail: gogol0510@ukr.net

Кашуба Анатолій

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0001-7782-898X
e-mail: kashuba_a@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Анотація. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямом у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

У статті висвітлено особливості навчання волейболу в закладах вищої освіти, визначено складові спортивної мотивації здобувачів вищої освіти для тривалих та ефективних занять спортом.

Проаналізовано значення та вплив занять з волейболу на фізичний стан і здоров'я здобувачів вищої освіти. Наведено основні характеристики та переваги волейболу серед ігрових видів спорту. Обґрунтовано ефективність застосування методики проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти засобами волейболу. Зазначено необхідні умови для правильної підготовки

освітнього процесу з фізичного виховання. Описано початковий етап навчання волейболу. Відповідно фізичної підготовленості здобувачів визначено обсяг та зміст вправ навчання волейболу. Розглянуто основні вправи для покращення фізичних якостей волейболістів, а саме: стрибків, швидкості, спритності, витривалості та психологічної підготовки. Схарактеризовано техніко-тактичну підготовку з волейболу. Виділено основні фактори підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом за допомогою волейболу.

Ключові слова: волейбол, засоби навчання, заклад вищої освіти, фізичне виховання, техніко-тактична підготовка з волейболу.

Постановка проблеми. У сучасній системі вищої освіти, в сфері фізичного виховання здобувачів вищої освіти постає проблема зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, ведення здорового способу життя, відтворення високого рівня інтелектуального потенціалу студентської молоді, пошуку ефективних оздоровчих напрямів фізкультурно-масової та спортивної роботи, методик викладання фізичного виховання.

Один з найбільш ефективних засобів, що застосовується для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, – це спортивна спрямованість та мотивація. Спортивні ігри, як-от: волейбол, футбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс тощо, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей здобувачів до занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Враховуючи популярність ігрових видів спорту серед студентської молоді, доцільно виокремити саме волейбол, оскільки ця гра має велику доступність, популярність та позитивний вплив на відновлення працездатності всього організму, а також сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості тощо.

В освітньому процесі з фізичного виховання важливо правильно дібрати методику навчання, яка б розв'язувала педагогічні завдання формування фізично здорової, соціально активної студентської молоді, особистісно-орієнтованої відповідно до професійного спрямування.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Виховання серед студентської молоді талановитих волейболістів відбувається завдяки самовідданій творчій праці провідних тренерів та педагогів, а саме О. Дюжева, В. Пономаренка, І. Шелекетіна, О. Небилицького, С. Великого, Ю. Курильського, Б. Терещука, Л. Ліхно тощо. Аналіз науково-методичних джерел, щодо вивчення шляхів оптимізації освітнього процесу з фізичного виховання засобами волейболу в закладах вищої освіти засвідчив актуальність дослідження цієї проблеми психологами, педагогами, теоретиками з фізичного виховання Т. Мальковської,

В. Філіна та ін., які в своїх працях науково обґрунтували та довели важливість системного, раціонального та цілеспрямованого застосування в освітньому процесі з фізичного виховання різноманітних комплексів фізичних вправ з волейболу. За останнє десятиліття на проблему вивчення структури та змісту тренувальної роботи спортсменів юнацького віку з ігрових видів спорту звернуло увагу низка авторів: В. Ігнат'єв, О. Федотов, Г. Лисенчук; зокрема з волейболу Ю. Клещов, Ю. Железняк, Ж. Козіна та ін. Дослідження вказаних авторів доводять, що застосування засобів волейболу на заняттях з фізичного виховання сприяють полегшенню діяльності органів крово- та лімфообігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, зниженню підвищеного тонуусу в артеріолах, зміні просвіту капілярів, полегшенню роботи серця, пов'язаної із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин, підвищенню м'язово-рухових відчуттів, покращенню здорового контролю за виконанням певних рухів, здоровому розвитку кісток і періоду їх використання, зменшенню накопиченню жирової тканини, а багаторазове повторення вправ має позитивний вплив на діяльність усіх органів і систем.

Мета статті – висвітлити особливості проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні успішне становлення особистісного розвитку студентської молоді, зважаючи на зниження рівня життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізацію навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді.

Одним з важливих чинників підвищення інтересу здобувачів вищої освіти до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, що будуть дійсно цікавими для кожного окремо. Багато здобувачів віддають перевагу заняттям з волейболу. Ця спортивна гра є досить цікавою, оскільки дає можливість кожному перебувати у постійному контакті з іншими. Волейбол – одна з основних невід'ємних частин змісту навчальної програми з фізичного виховання та факультативних занять, а також фізкультурно-оздоровчих заходів. Оскільки під час занять з волейболу здобувачі повинні прикладати і фізичні зусилля, і розумові, то в них розвивається ціла низка фізичних якостей.

Здобувач, що займається волейболом, розвиває швидкість і рішучість, адже учасник гри діє в умовах, що постійно змінюються, а тому йому потрібно швидко пересуватися по полю і приймати рішення. Під час занять з волейболу, внаслідок постійної фізичної активності, різноманітності вправ розвиваються і силові якості, які постійно змінюються під час заняття. Однією з головних властивостей

сенсомоторики і якісних проявів рухової діяльності волейболістів є цільова точність. Процесуальний характер точності виявляється в точних переміщеннях по майданчику, виборі місця у процесі блокування, розгоні та відштовхуванні під час нападаючого удару, а фінальний під час всіх взаємодій з м'ячем: передачах, ударах, подачах, блокуванні.

У зв'язку з тривалістю спортивних змагань з волейболу і їх турнірного характеру розвивається спеціальна витривалість, яка пов'язана з багаторазовим виконанням стрибків у процесі блокування й нападаючих ударів, переміщень по майданчику, падінь і гранично-сильних ударних рухів.

Спритність, необхідна під час виконання різних падінь і перекочуввань під час прийому м'ячів, що летять здалеку, з одного боку, сприяє прийняттю сміливих рішень, з іншого – уникнення серйозних травм.

Крім того, заняття волейболом сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і покращенню діяльності всіх органів та систем організму, а також сприяють вихованню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги та швидкості мислення; навчає здатності керувати своїми емоціями [2, с. 175-190].

Отже, під час занять з волейболу підвищується рівень фізичної підготовки, зокрема, швидкість, наполегливість, сила, спритність, тому залучення здобувачів вищої освіти до занять є доцільним та виправданим.

Особливості цього виду спорту приваблюють і спортсменів. Проявляється потреба до фізичних навантажень, пережитих емоцій на спортивних змаганнях. Етап досягнення спортивної майстерності характеризується прагненням розвинути, збільшити, підтримати свою спортивну майстерність. На етапі завершення активної участі в спорті, спортивної діяльності, спортсмен намагається зберегти рівень своєї підготовленості, досягнутого становища в спорті. Виявляється новий етап, новий мотив – передача свого досвіду і знань молодому поколінню. Зі зростанням кваліфікації спортсмена його мотивація досягнень пристосовується до умов діяльності.

Під час дослідження мотивації занять спортом у здобувачів вищої освіти встановлено, що у спортсменів-початківців і спортсменів низької кваліфікації спортивна мотивація різноманітніша, ніж у спортсменів високої кваліфікації.

Виявлено підвищення мотивів, пов'язаних із досягнутими результатами спортивної діяльності, а мотиви процесу занять спортом відіграють другорядну роль. Доведено, що розвиток мотивації спортсменів-підлітків представлений від розвитку тілесного до психічного розвитку, і від психічного розвитку до духовного вдосконалення [5, с. 65].

Вибудовуючи мотиви занять спортом у здобувачів-спортсменів 17-20 років, виявлено, що ключовий у них – це мотив досягнення успіху. Другим за значущістю є соціально-моральний мотив, соціально-емоційний мотив, і мотив емоційного задоволення. До третього належить соціальне самоствердження,

спортивно-пізнавальний мотив, цивільно-патріотичний мотив і підготовка до професійної діяльності. Мотиви фізичного розвитку і раціонально-вольовий мотив перебувають на останньому місці [4, с. 9].

Не менш важливо й те, що заняття з волейболу повинні бути побудовані на знанні анатоμο-фізіологічних особливостей молодого організму, проте ефективність процесу навчання безпосередньо пов'язана з індивідуальними особливостями здобувачів, а саме: працездатністю, рівнем загальної активності, швидкістю тощо.

На заняттях з фізичного виховання засобами волейболу здобувачі вищої освіти знайомляться з основами гри для подальшої участі у змаганнях на першість серед спеціальностей (факультетів, університету), підвищують фізичну підготовку засобами волейболу. Освітній процес підпорядковується закономірностям фізичного виховання і будується з врахуванням загально-педагогічних специфічних для спортивного тренування принципів.

Для правильної підготовки освітнього процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти засобами волейболу необхідно:

1) допускати до занять здобувачів, які систематично (двічі на рік) проходять лікарський огляд (допуски до занять можливі тільки в абсолютно здоровому стані);

2) здійснювати розподіл здобувачів за рівнем фізичної підготовки, розробляючи при цьому індивідуальні навантаження, застосовувати принципи регулярності й послідовності у збільшенні навантажень, виділяти достатньо часу для відпочинку між навантаженнями;

3) застосовувати достатню кількість розвивальних вправ, під час використання максимальних навантажень (не переносити особливості режиму й методики тренування кваліфікованих спортсменів у практику роботи зі здобувачами);

4) запобігати перевтомі та перетренованості, вчасно звертати увагу здобувачів на самоконтроль, дотримання правил гігієни, режиму дня, усунення несприятливих впливів та негативних зовнішніх факторів.

Ці правила є запорукою ефективного використання методики проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу.

Як стверджують методичні джерела, у більшості здобувачів вищої освіти України підготовленість наступна: з оцінкою «3» бали – 41,21%, «2» бали – 22,03%, «1» бал – 5,88%. Ці показники за останні три роки суттєво погіршилися.

Обсяг і зміст навчання волейболу дозується залежно від фізичної підготовленості: навантаження першокурсників розпочинається із загальнорозвивальних та підготовчих вправ, а також з вивчення елементів техніки та тактики гри. Методика навчання основним технічним прийомом початківців базується на засвоєнні ними стійок, переміщень, правильного розташування корпусу, позиції рук та ніг. Тому на початковому етапі, щоб

навантаження здобувачів на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати визначену кількість загальнорозвивальних і підготовчих вправ. Підготовчі вправи застосовуються на кожному занятті.

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. До завдань початково етапу вивчення здобувачами техніки волейболу належать такі: навчання техніко-тактичних прийомів гри, засвоєння методики навчання техніки і тактики, розвиток спеціальних фізичних якостей. Під час вивчення техніки гри у здобувачів відбувається розвиток швидко-зорово-рухових реакцій та тактичного мислення [1, с. 109].

Особливостями початкового навчання є загальне ознайомлення з ігровими прийомами; виконання ігрового прийому в спрощених умовах; вивчення технічного прийому в умовах, наближених до ігрових; вдосконалення технічного прийому в грі. Водночас слід враховувати методичні рекомендації з техніки гри на точність виконання: стійки і переміщення; передача м'яча двома руками зверху; передача м'яча двома руками знизу; нижня і верхня прямі подачі; нападаючий удар; індивідуальне та групове блокування [3].

Систематичний розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти під час навчання волейболу сприяє успішному опануванню прийомів техніки гри й тактичних взаємодій. Ефективність методики проведення занять з фізичного виховання засобами волейболу визначається результативністю початкового етапу, який ґрунтується на вивченні техніки гри з волейболу – чим кращі показники фізичної підготовки здобувачів, тим краще відбувається оволодіння технікою гри. Отже, здобувачі під час занять з фізичного виховання засобами волейболу набувають знань, які надалі будуть спрямовані на формування готовності виконувати технічні прийоми, враховувати тактику гри у волейбол.

Сучасний стан фізичного виховання у закладі вищої освіти передбачає врахування фізичних можливостей здобувачів та дотримання принципу послідовності, оскільки освітній процес з фізичного виховання засобами волейболу не закінчується із покращенням їхньої фізичної підготовки, а поступово ускладнюється. Здобувачі, які виконують технічні прийоми волейболу на рівні рухового вміння техніки і тактики гри, точно знають, у якій конкретній ситуації потрібно застосовувати той чи інший прийом. Принцип послідовності дає можливість переходити безпосередньо до гри. Поряд з грою в підготовці здобувачів використовуються безліч технічно-тактичних вправ з волейболу без урахування зростаючої кваліфікації здобувачів-гравців. Ці вправи стають нескладними у виконанні, оскільки є не стимулювальним, а стримувальним чинником у підвищенні спортивної майстерності з цього виду спорту [6, с. 28].

Єдність технічної та тактичної підготовленості забезпечується вдосконаленням техніки прийому в межах тактичних дій і багаторазового

виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки гри. Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перша – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; друга – поступовість виконання різних тактичних дій; третя – переключення в тактичних діях різного характеру. Всі вправи мають свою характерну тривалість виконання. За для виконання всіх завдань освітнього процесу з фізичного виховання засобами волейболу в закладах вищої освіти, необхідно відпрацьовувати техніко-тактичні дії здобувачів-гравців в команді.

Сучасний стан підготовки волейболістів в освітньому процесі включає техніко-тактичну підготовку, яка є однією з основних. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидкозмінні умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невинним контролем суперника, який в свою чергу, намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі – нав'язати свій план гри і здобути перемогу.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, актуальність використання методики викладання занять з фізичного виховання засобами волейболу для здобувачів вищої освіти беззаперечна. В освітньому процесі з фізичного виховання постійно відбуваються інтеграційні зміни, тому важливо правильно добирати методику та етапність проведення занять, урахувати загально-педагогічні та специфічні для спортивного тренування принципи. Умілий, правильний добір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями з волейболу, що сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей, здоров'ястворювальної основи загальної культури у здобувачів вищої освіти – майбутніх фахівців, готових до успішної професійної діяльності.

Подальші дослідження у цьому напрямку можуть стосуватися питання вивчення динаміки розвитку особистісних якостей залежно від обраного виду спорту та рівня майстерності для організації навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Р. Технологія планування тренувальних навантажень координаційної спрямованості в юних волейболісток на етапі початкової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. Вип. 12. С. 107–115.
2. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ, 2008. Т. 1, гл. 5. С. 175–296.

3. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула]; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ: [б. в.], 2009. 138 с.

4. Галіздра А. А. Структура спеціальної фізичної підготовленості волейболістів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 7–10.

5. Демчишин А. Д. *Волейбол – гра для всіх*. Київ : «Здоров'я», 2002. 83с.

6. Медвідь М. М., Попов С. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів II курсу факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 50 с.

7. Шевченко О. О. Зміни показників швидкісної та швидкісно-силової підготовленості у волейболістів 12-13 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 2. С. 132–135.

REFERENCES

1. Boichuk R. Tekhnolohiia planuvannia trenuvalnykh navantazhen koordynatsiinoi spriamovanosti v yunykhn voleibolistok na etapi pochatkovoi pidhotovky pidgotovky [The Technology of Planning Training Loads of Coordination Orientation in Young Volleyball Players at the Stage of Initial Training]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura*. 2010. Vyp. 12. S. 107–115. [in Ukrainian]

2. Bulatova M.M., Lynets M.M., Platonov V.M. Rozvytok fizychnykh yakosti. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruchnyk* [The Development of Physical Qualities. Theory and methodology of Physical Education: textbook] / za red. T. Yu. Krutsevych. Kyiv, 2008. T. 1, hl. 5. S. 175–296. [in Ukrainian]

3. Voleibol: navchalna prohrama dlia DIuSSh, SDYuShOR, ShVSM ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Volleyball: Training Program for DYSSH, SDYUSHOR, ShVSM and Specialized Educational Institutions of the Sports Profile] / [ukl. V.V. Turovskiy, M.O. Nosko, O.V. Osadchyi, S.V. Harkusha, L.V. Zhula] ; Min-vo Ukrainy u spravakh simi, molodi ta sportu, Federatsiia voleibolu Ukrainy, Respublikanskyi naukovo-metodychnyi kabinet. Kyiv: [b. v.], 2009. 138 s. [in Ukrainian]

4. Halizdra A.A. Struktura spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti voleibolistiv [[The Structure of Special Physical Fitness of Volleyball Players]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2008. № 11. S. 7–10. [in Ukrainian]

5. Demchyshyn A. D. *Voleibol – hra dlia vsikh* [Volleyball - a Game for Everyone]. Kyiv: «Zdorovia», 2002. 83 s. [in Ukrainian]

6. Medvid M. M., Popov S. M. Voleibol: metodyka pochatkovoho navchannia tekhnichnym diiam hry [Volleyball: a Method of Initial Training in the Technical Actions of the Game]. *Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv II*

kursu fakultetu fizychnoho vykhovannia. Zaporizhzhia: ZNU, 2008. 50 s. [in Ukrainian]

7. Shevchenko O. O. Zminy pokaznykiv shvydkisnoi ta shvydkisno-sylovoi pidhotovlenosti u voleibolistiv 12-13 rokiv [The Changes in Indicators of Speed and Speed-strength Fitness in 12-13-aged Volleyball Players]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. 2016. № 2. S. 132–135. [in Ukrainian]

THE PECULIARITIES OF CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS USING VOLLEYBALL

Tetiana Hohol

Senior Lecturer of Theory and Practice of Physical Culture and Sports Faculty
Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0002-0880-640X

e-mail: tetyana_gogol_83@ukr.net

Volodymyr Hohol

Deputy Director for Education Work, Lecture at the Cycle Commission
for Physical Education and Protection of Ukraine
Separate Structural Subdivision «Berezne Professional College of Forestry of
the National University of Water and Environmental Engineering»,
Berezne, Ukraine

e-mail: gogol0510@ukr.net

Anatolii Kashuba

Associate Professor at Theory and Practice of Physical Culture and Sports
Department

Rivne State University for the Humanities,
Rivne, Ukraine

ORCID: 0000-0001-7782-898X

e-mail: kashuba_a@ukr.net

Abstract. The development of the physical culture and sports movements system in Ukraine poses new challenges or student sports. The physical education of student youth is a priority direction and the formation of physical culture is a part of the general culture of young people, a healthy lifestyle and a sport lifestyle for future professionals.

The purpose of the article is to study the characteristics of volleyball training at universities, to determine the storage of sports motivation for students of higher education for long-term and effective sports activities.

The research methods: analysis and generalization of data of scientific and methodological literature and information sources of the Internet.

The article analyzes the importance and influence of volleyball classes on the physical condition and health of students of higher education. The main characteristics and advantages of volleyball among game sports are given. The effectiveness of using the methodology of conducting physical education classes in higher education institutions by means of volleyball is substantiated. The necessary conditions for the correct preparation of the educational process in physical education are characterized. The initial stage of volleyball training is analyzed. The volume and content of volleyball training exercises are determined depending on the physical fitness of the applicants. The main exercises for improving the physical qualities of volleyball players are considered: jumps, speed, agility, endurance and psychological preparation. The main factors of increasing the motivation of students of higher education to engage in physical culture and sports through volleyball are determined. Further research in this direction may relate to the issue of studying the dynamics of the development of personal qualities depending on the chosen sport and skill level for the organization of the educational and training process in institutions of higher education.

Key words: volleyball, learning tools, university, physical education, technical and tactical training in volleyball.

Стаття надійшла до редакції 20.01.2024р.