

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Представлені тези розкривають важливість занять з фізичного виховання. Розкриті основні проблемні аспекти впливу навантаження на фізичний стан студентів та вміння правильної організації тренувальної роботи під час занять волейболом.

Ключові слова: змагальний характер, волейболісти, рівень підготовки, здобувачі вищої освіти, спортивна майстерність.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти особливо важлива частина освітнього процесу, яка робить позитивний вплив на загальний стан організму студента в цілому.

Одним із завдань сучасності є створення моди на здоровий спосіб життя та фізичну активність молоді. Особливе місце у оптимізації рухового режиму здобувачів грає мотивація до занять фізичною культурою та спортом. Для мотивації та залучення молоді до здорового способу життя необхідне впровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій та надання першокурсникам право вибору виду рухової діяльності відповідно до їх інтересів та стану здоров'я. Завдання кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України є зміцнення та збереження здоров'я студентів під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну



мотивацію до занять фізичною культурою під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами. На думку вчених, фізичне здоров'я – це природний стан організму, що виникає в результаті нормального функціонування всіх його органів і систем; це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічного процесу, максимальна адаптація, це стан зростання і розвитку органів і систем організму, які складають основу морфологічних та функціональних резервів, що забезпечують пристосувальні реакції.

Фізичне здоров'я визначається такими факторами, як індивідуальні

особливості в анатомічній будові тіла, фізіологічній функції тіла в різних умовах спокою, руху, середовищі, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [2]. Актуальність статті полягає у дослідженні впливу спортивно-оздоровчого волейболу на фізичний та психічний стан студентів та зміцнення їхнього здоров'я в тренувальному процесі та на парах за розкладом занять.

Змагальний характер, висока емоційність, можливість самостійно діяти роблять саме волейбол ефективним засобом не тільки у проведенні навчальних занять закладів вищої освіти, а й активного відпочинку [3]. Тому заняття з волейболу варто вважати одним з найефективніших засобів покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Через свою видовищність та емоційність волейбол вважається однією з найпопулярніших і найпоширеніших командних спортивних ігор у світі серед всіх верств населення. До найпопулярніших видів рухової активності він увійшов завдяки своїй простоті та доступності у навчанні, чіткому дозуванню у навантаженні та динамічності у процесі проведення гри. Саме завдяки цьому волейбол як ігровий вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості сучасної молоді, входить варіативним модулем до навчальних програм [6].

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.

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 .

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 павички. 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]. 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

Навчання і тренування юних волейболістів підпорядковане закономірностям фізичного виховання і будуватиметься 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.

У 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. 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. У 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.

У процесі спостережень навчально-тренувальних занять з використання засобів волейболу спостерігалася позитивна динаміка змін фізичного стану студентів. 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 . 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.

Висновок. Різноманітність рухів при грі у волейбол сприяє розвитку фізичних та особистих якостей здобувачів та підвищує їх рухову активність на протязі навчання у закладі вищої освіти. Заняття волейболом в університеті розширює спектр рухової активності; підвищує рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою; створює передумови для вирішення завдань формування загальнокультурних компетенцій здобувачів для самостійного використання засобів фізичного виховання щодо забезпечення успішної соціальної і професійної діяльності.

References

1. Nosko M.O., Arkhipov O.A. Zhula V.P. Volleyball in the physical education of students: [textbook]. K.: "MP Lesya", 2015. 396 p.
2. Borisov O. O. Fundamentals of the theory of teaching methods of volleyball and football. K.: Publishing house of PP "Lyuskar", 2004. 664 p.
3. Rules of the game of volleyball: teaching manual. / V. P. Konoval, S. S. Garkavenko, L. T. Svistunova and others. K.: Libra, 2005. 720 p.
4. Volleyball. Special exercises of a volleyball player: [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.youtube.com/watch?v=X6F-GQHqnUQ&list=PPSV>
5. Kuts O.S., Tsis D.I. Physical education program for the volleyball sports training department. Vinnytsia: Lando LTD LLC, 2013. 39 p.
6. Denisovets A.P., Kozak E.P., Pantus O.O. Improving sports skills in volleyball: method, recommendations. Zhytomyr: Polissya University, 2021. 80 p.

THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS

The presented theses reveal the importance of engaging in physical education. Reveal the main problematic aspects of the impact of the load on the physical condition of students and the change in the correct organization of current work during volleyball practice.

Key words: agile character, volleyball player, eagerness to learn, higher education recipients, sportsmanship.

Відомості про автора / Information about the Author

Михайло Мещеряков, викладач кафедри базової загальновійськової та фізичної підготовки Чорноморського національного університету ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна.
meshcheriakov.michael@gmail.com

Mykhailo Meshcheriakov, lecturer at the Department of Basic Military and Physical Training of the Petro Mohyla Black Sea National University meshcheriakov.michael@gmail.com

© М. Мещеряко
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

