

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ

УДК: 796/799:37.036

*Лобачов Геннадій Олегович,
Удовський Вадим Миколайович,
викладачі Фахового коледжу «Універсум»
Київського університету імені Бориса Грінченка*

ЗАНЯТТЯ З ВОЛЕЙБОЛУ ЯК ОСНОВА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ФАХОВИХ МОЛОДШИХ БАКАЛАВРІВ

У статті проаналізовано особливості впливу занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами волейболу на фізичний стан фахових молодших бакалаврів в умовах установ фахової передвищої освіти. Адже, гра у волейбол сприяє розвитку рухового апарату, допомагає виробляти спритність, витривалість, швидкість реакції, зміцнює дихальну, серцевосудинну і м'язову системи та знімає розумову втому. Окрім того, волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість і гнучкість, підвищуючи витривалість організму. Доведено, що одним із важливих питань поліпшення фізичного виховання є пошук ефективних засобів і вправ, що сприяють прискореному розвитку фізичних якостей у підлітків на заняттях із волейболу. Такими засобами можуть слугувати ігрові форми, що поєднують у собі швидкісносилу підготовку з розвитком сили та швидкості.

Ключові слова: *фізичний стан, ігрові види спорту, волейбол, фахові молодші бакалаври, фахова передвища освіта.*

Постановка проблеми. Уплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму XXI ст. свідчить про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей та підлітків у світі. Епоха комп'ютеризації нашого суспільства викликає стурбованість щодо збільшення кількості дітей із фізичними вадами, розладами психіки та поведінки, у відповідності зі зменшенням групи здорових дітей. Епоха ставить перед нами виклик боротьби за власне здоров'я. Тому, натепер, дорослі та діти починають згадувати про те, що сфера фізичної культури і спорту завжди була та залишається однією зі складових оздоровлення нації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання впливу фізичної культури за здоров'я дітей висвітлене у працях А. Буц, О. Войтенко, О. Демідової, Т. Євдокимової, Л. Індиченко, С. Киселевської, І. Мироненко, С. Могилко, Н. Пузирей, Л. Татарченко, Т. Шепеленко та ін.

Мета статті. Метою даної статті є висвітлення впливу занять з фізичного виховання на основі ігрових видів спорту засобами волейболу на фізичний стан фахових молодших бакалаврів в умовах установ фахової передвищої освіти.

Основні результати дослідження. Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, але й, безперечно, впливає на «інші боки людського життя: трудову діяльність, структуру морально-ін-

телектуальних характеристик, етичних ідеалів, авторитет у суспільстві, ціннісні орієнтири» [5, 7].

Формування здорового організму людини, як фізичного, так і психічного, закладається, безумовно, в один із найважливіших етапів людського життя – підлітковому віці. Для всіх зрозуміло, що діти-підлітки, а згодом і юнаки, проводять найбільше свого часу в межах освітніх навчальних закладів – школі або ж коледжі чи технікумі. Тому в умовах реформування системи освіти зусилля педагогів, медиків і батьків повинні бути спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я зростаючого покоління [5].

Заняття з фізичного виховання включають у себе варіативну складову фізичних вправ і командних ігор, які відіграють дуже важливу роль у формуванні здорової особистості. На думку провідних фахівців у галузі фізичної культури та спорту, покращити фізичний стан підлітків можливо за умови використання новітніх підходів і методів до занять фізичною культурою, які повинні враховувати індивідуальні особливості дітей, їхні інтереси та здібності [6]. Варто погодитися із думкою дослідників О. Демідової, С. Могилко та О. Сквіра, що навчальна програма занять повинна ґрунтуватися на вікових та статевих особливостях розвитку рухових здібностей школярів, використовувати новітні методи педагогічного контролю, раціонально підбирати навантаження та відпочинок [1, 146].

Одним із найважливіших важелів зміцнення та збереження здоров'я підлітків є оптимальна рухова активність, що представлена на заняттях із волейболу.

Волейбол – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, метою якої є перебування м'яча через сітку таким чином, щоб він упав на майданчик суперника, не порушуючи при цьому правил гри. За таких умов активізується руховий апарат гравця та мозкова діяльність. Різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання. Гра також допомагає виробляти такі життєво важливі фізичні якості, як спритність, витривалість, швидкість реакції. Адже, всі рухи, вживані в волейболі, носять природний характер, базуючись на бігу, стрибках і метаннях. Із фізіологічного боку відбувається зміцнення дихальної, серцево-судинної та м'язової систем.

У теперішніх умовах життя задля залучення молодших бакалаврів до гри у волейбол виникає необхідність у використанні різноманітних засобів і прийомів, які покликані активізувати увагу та викликати інтерес до спортивної гри. Такими засобами є загальнорозвивальні та підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, а також використання додаткового обладнання. Неабияке зацікавлення у студентів викликають вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, легкими гантелями тощо. Всі ці вправи покликані розвивати вміння

швидко, вільно та точно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу, що, в свою чергу, сприяє розвитку фізичних здібностей у молодших бакалаврів. Однак, варто зауважити, що вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і фізіологічний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри, що тягне за собою забезпечення правильної відповідності фізичного навантаження на заняттях. Тому, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ, під час виконання яких студенти не повинні відчувати значної втоми.

Ефективність управління процесом удосконалення фізичної підготовки у ході занять волейболом буде значно вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть збігатися з особливостями того або іншого періоду онтогенезу [6], а також із врахуванням фізичного здоров'я студентів.

Висновки та пропозиції. Отже, правильність побудови заняття з волейболу, на якому реалізовано системне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ позитивно впливає на організм студента. У процесі гри у волейбол здійснюється морфологічне та функціональне удосконалення організму за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, зниження підвищеного тонуусу в артеріолах, змінення просвіту капілярів, полегшення роботи серця, що пов'язане із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин. Тому, варто стверджувати, що гра у волейбол надзвичайно позитивно впливає на організм людини в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Демідова О. М., Могилко С. П., Сквиря О. С. Підвищення рівня фізичного стану юнаків 13-14 років засобами волейболу. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту. Збірник наукових праць*. Випуск 3. Харків: ХДАФК, 2019. С. 146-155.
2. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті*. 2015. № 129 т. III. С. 141-144.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Саричев В.І., Саричева Т.П. Проблеми методики підготовки студентів ВНЗ до складання державних нормативів з фізичної підготовленості. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Дніпро: Вид-во «Нова Ідеологія», 2017. С. 6-12.
5. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Лобачов Г.О., Удовской Вадим.Н.

ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МЛАДШИХ БАКАЛАВРОВ

В статье проанализированы особенности влияния занятий по физическому воспитанию на основе игровых видов спорта средствами волейбола на физическое состояние профессиональных младших бакалавров в условиях учреждений профессионального предвысшего образования. Ведь игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать ловкость, выносливость, быстроту реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы и снимает умственную усталость. Кроме того, волейбол тренирует ловкости, точности движений, подвижности и гибкости, повышая выносливость организма. Доказано, что одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и упражнений, способствующих ускоренному развитию физических качеств у подростков на занятиях по волейболу. Такими средствами могут служить игровые формы, сочетающие в себе скоростносиловую подготовку с развитием силы и скорости.

Ключевые слова: физическое состояние, игровые виды спорта, волейбол, профессиональные младшие бакалавры, профессиональное предвысшее образование.

Lobachov G., Udovskoy V.

VOLLEYBALL CLASSES AS A BASIS FOR INCREASING THE LEVEL OF THE PHYSICAL STATE OF PROFESSIONAL JUNIOR BACHELORS

The article analyzes the features of the influence of physical education classes on the basis of playing sports by means of volleyball on the physical condition of professional junior bachelors in the conditions of institutions of professional advanced education. After all, playing volleyball promotes the development of the motor apparatus, helps to develop dexterity, endurance, speed of reaction, strengthens the respiratory, cardiovascular and muscular systems and relieves mental fatigue. In addition, volleyball trains dexterity, accuracy of movements, mobility and flexibility, increased body endurance. It has been proven that one of the important issues of improving physical education is the search for effective means and exercises that contribute to the accelerated development of physical qualities in adolescents in volleyball lessons. Such means can serve as game forms that combine speed-strength training with the development of strength and speed.

Key words: physical condition, playing sports, volleyball, professional junior bachelors, professional pre-higher education.