

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

*РЕМЗИ І. В. к.пед.н., доцент*

*ГОДЗЬ Я. О.*

*Харківська гуманітарно-педагогічна академія*

### УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

**Анотація.** Розглянуті питання, пов'язані із визначенням ефективних засобів і методів, впливаючих на удосконалення процесу фізичного виховання студентів засобами волейболу.

**Ключові слова:** процес фізичного виховання, засоби і методи волейболу, студенти.

**Вступ.** У наш час важко знайти колектив фізичної культури, у якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, які сприяють рішенню важливих виховних завдань [4; 8]. Пояснюється це великою емоційністю гри, а також нескладним устаткуванням: невелика площадка, м'яч та сітка на двох стійках. Небагато часу йде й на те, щоб засвоїти суть і правила гри [6]. Звідси, однак, часто робляться неправильні висновки про те, що волейбол – проста й доступна всім гра й, щоб навчитися грати у волейбол, потрібні всього лише сітка, м'яч і площадка. Головною причиною волейболу є можливість почати грати без усякої підготовки. Це неправильна думка [2; 7]. Не можна змішувати зовнішній характер гри, її сутність і правила із процесом оволодіння навичками гри [1]. Оволодіння технікою і тактикою в досконалості – процес складний і трудомісткий, вона вимагає великих спільних зусиль тренера і спортсмена [5; 9].

Актуальність даної теми полягає в тому, що тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри 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 вчителя фізичної культури значно скорочує строк технічної підготовки гравця і успіх його значно вище [3]. У системі фізичного виховання студентів велике місце належить волейболу. Волейбол включений як самостійний розділ у програму по фізичній культурі ВНЗ. Крім того, масовий розвиток спорту серед студентів є однією з важливих умов підвищення спортивної майстерності дорослих спортсменів.

**Мета 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:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне тестування.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Педагогічний експеримент був організований в рамках учбово-тренувального процесу протягом 7 місяців (з вересня 2015 р. по березень 2016 р.). В ньому приймали участь студенти 2-го курсу факультету фізичного виховання – експериментальна (Е) група та студенти факультету музичного мистецтва – контрольна (К) група Харківської гуманітарно-педагогічної академії. Студентам контрольної і експериментальної групи 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 2015 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 здійснювався протягом всього періоду педагогічного дослідження.

На другому етапі (жовтень 2015 р.) було визначення контрольної та експериментальної групи, а також були проведені перші тестування для визначення рівня фізичної підготовленості студентів.

На третьому етапі (жовтень 2015 р.- квітень 2016 р.) контрольна група та експериментальна група почали працювати, використовуючи на заняттях спеціальні вправи.

На четвертому етапі (березень 2016 р.) було проведено заключне порівняння підготовленості двох груп, які приймали участь у педагогічному дослідженні.

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 музичного мистецтва. 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 групи студентів 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 здібностям підвищення в експериментальній, та контрольній групі. 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.

**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 ураховувати вікові особливості студентів та рівень їхньої фізичної підготовки.

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.

#### **Список використаної літератури:**

1. Барбара Л. В., Фергюсон Б. Ж. *Волейбол.* – М. : ТОВ «Видавництво АСТ», 2007. – 70 с.
2. Залізник Ю. Д., Кунянський В. А., Чагин А. В. *Волейбол. Методична допомога з навчання гри.* – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2008. – 130 с.
3. Макгаун К. *Наука навчання волейболу.* «Чемпейн», Іллінойс:

*Хьюман Кайнетикс, 2006. – 90 с.*

4.Осколкова В. А., Сунгуров М. С. *Волейбол. Навчальний посібник для початківців.* – М. : Фізкультура і спорт, 2005. – 230 с.

5.Осколкова В. А., Сунгуров М.С. *Техніка і тактика гри у волейбол.* – М. : Фізкультура і спорт, 2005. – 120 с.

6.Прокошев А. В. *Волейбол.* – М. : Фізкультура і спорт, 2004. – 140 с.

7.Фурманів А. Г., Болдирев Д.М. *Волейбол.* – М. : Фізкультура і спорт, 2001. – 110 с.

8.Холодів Ж. К., Кузнєцов В. С. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* – М. : Видавничий центр «Академія», 2000. – 250 с.

9.Чехова О. С. *Уроки волейболу.* – М. : Фізкультура і спорт, 2005. – 120 с.