

Вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів коледжу

Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К., Пятницька Д. В.

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Анотація. Фізичне виховання в закладі вищої освіти є особливою частиною освітнього процесу, яка дає можливість студентам набути такі компетентності, формування яких не можуть забезпечити інші освітні компоненти. Мета дослідження: визначити вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації. Дослідження проводилось на базі Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 10 здобувачів освіти. Результати дослідження. Протягом 3 місяців студенти відвідували навчальні заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. В зміст занять включалися як техніко-тактичні прийоми, так і вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження показало, що вони достовірно змінилися у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ($p < 0,001$).

Таким чином, заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, тобто сприяли покращенню результатів у всіх тестах.

Ключові слова: волейбол; фізична підготовленість; студенти; здобувачі освіти.

Вступ. Фізичне виховання в закладі вищої освіти є особливою частиною освітнього процесу, яка дає можливість студентам набути такі компетентності, формування яких не можуть забезпечити інші освітні компоненти. Не викликає сумніву взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям студентської молоді. Зміст програмного забезпечення дисципліни «Фізичне виховання» повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі занять фізичними вправами. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та робить неможливим досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як наслідок – зменшення захворюваності (Druz, et al., 2017).

Слід зауважити, що у спеціалізованих закладах вищої освіти та на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів реалізація вище

зазначеної мети відбувається за рахунок спеціальних дисциплін, у тому числі і «Спортивно-педагогічного вдосконалення».

Багато дослідників вивчали фізичну підготовленість та працездатність учнівської та студентської молоді (Журавльова, & Шестерова, 2006; Сітовський, 2012; Криворучко, & Масляк, 2013). Всі вони пропонували використання різноманітних систем вправ та видів спорту в процесі фізичного виховання студентів.

На наш погляд, одним із таких видів спорту може бути волейбол, який завдяки різноманітності рухової діяльності та прояву координаційних можливостей, дозволяє здобувачам освіти швидше й успішніше освоювати життєво важливі рухові вміння і навички, в тому числі необхідні для майбутньої професійної діяльності.

Аналіз досліджень і публікацій показує, що фахівці з волейболу багато уваги приділяють фізичній підготовленості гравців, яка на їх думку є однією з найважливіших сторін підготовки спортсмена (Dehaghani, et al., 2017; Gadre et al., 2019; Aka, & Altundag, 2020; Єрмаков, et al., 2016; Ковцун, 2022; Вербіцький, Пітин, & Каратник, 2022).

Разом з тим робіт, присвячених дослідженню впливу волейболу в рамках занять спортивно-педагогічним вдосконаленням на фізичну підготовленість студентів ЗВО I-II рівня акредитації у доступній нам літературі не виявлено, що й обумовило актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив занять спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти I-II рівня акредитації.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, тестування та методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Харківського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В ньому взяли участь 10 здобувачів освіти 3 курсу освітнього ступеня молодший спеціаліст, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Дослідження тривало з 1 вересня до 6 грудня 2021 року.

Результати дослідження. На початку дослідження було проведено тестування, результати якого порівнювалися з нормативами, представленими в програмі з волейболу для ДЮСШ. Так, порівняння результатів в човниковому бігу з нормативними свідчить, що рівень їх нижче середнього, в бігу на 60 м – середній, у вистрибуванні вгору – низький. Слід зауважити, що показники швидко-силових здібностей у досліджуваних нижче самих низьких, що наводяться в таблиці нормативів (табл. 1).

Нормативи у стрибках через скакалку за 30 с в програмі з волейболу не наводяться, тому був зафіксований саме фактичний результат, що показали студенти.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці експеримента (n=24)

Контрольні вправи	Показники			
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	t	p
Човниковий біг 3×10, (с)	7,0 ± 0,32	6,7 ± 0,26	0,73	> 0,05
Біг 60 м, (с)	8,2 ± 0,29	8,0 ± 0,13	0,63	> 0,05
Вистрибування вгору, (см)	51,0 ± 0,62	55,0 ± 0,32	7,19	<0,001
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість)	50,7 ± 0,65	58,3 ± 1,27	5,31	<0,001

Протягом 3 місяців студенти відвідували навчальні заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу. В зміст занять включалися як техніко-тактичні прийоми, так і вправи, спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. Наприкінці дослідження було проведено повторне тестування, результати якого свідчать про тенденцію до підвищення показників фізичної підготовленості.

Так, в човниковому бігу 3×10 м результати з рівня «нижче середнього» підвищилися до рівня «вище середнього»; в бігу на 60 м, хоча і підвищилися, але залишилися на середньому рівні; у вистрибуванні в гору – підвищилися до низького рівня. Результати у стрибках через скакалку за 30 с також збільшилися, але порівняти їх можна лише між собою.

Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження показало, що вони достовірно змінилися у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ($p < 0,001$).

Таким чином, заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, тобто сприяли покращенню результатів у всіх тестах.

Висновки.

1. Результати первинного дослідження свідчать, що результати тестування коливаються в рамках від «середнього» до «низького» рівня та відповідають оцінкам 2-3 бали.

2. Заняття спортивно-педагогічного вдосконалення з волейболу позитивно вплинули на фізичну підготовленість студентів, що відобразилося у підвищенні результатів у всіх тестах.

3. Найбільш значний та достовірний приріст результатів зафіксований у вистрибуванні вгору та у стрибках через скакалку за 30 с ($p < 0,001$).

Література:

Вербіцький, С., Пітин, М., & Каратник, І. (2022). Перспективи удосконалення технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки за допомогою застосування інтерактивних методів навчання. *Спортивні ігри*, 3(25), 4–16. doi: 10.15391/si.2022-3.01

- Єрмаков, С.С., Носко, М.О., Маслов, В.М., & Гришко, Л.Г. (2016). Застосування тренажерів при технічній та фізичній підготовці волейболістів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139 (1), 66–69.
- Журавлева, И.Н., & Шестерова, Л.Е. (2006) Исследование уровня физической подготовленности студентов педагогического колледжа. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 10, 27–29
- Ковцун, В. (2022). Використання методу колового тренування для розвитку координаційних здібностей волейболісток на етапі спеціалізованої. *Молода спортивна наука України*, 1, 15–16.
- Криворучко, Н.В., & Масляк, І.П. (2013) Динаміка показників розвитку координаційних здібностей студентів ВНЗ під впливом вправ чирлідінгу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*, 9, 38–42.
- Ака, Н., & Altundag, E. (2020). The Relationship between Knee Muscles Isokinetic Strength and Dynamic Balance Performance in Volleyball Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 157–161.
- Druz, V.A., Iermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Ye., Novitskaya, N.A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, Т. 21, 2, 4–12. doi:10.15561/18189172.2017.0201
- Gadre, H.V., Lele, D.C., Deo, M., & Mathur, C. (2019). Effect of Dynamic Balance Training on Agility in Adolescent Volleyball Players. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 13(11), YM01-YM04.

Відомості про авторів:

Шестерова Людмила Єгорівна –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
<https://orcid.org/0000-0001-8777-6386>

E-mail: lydmula121056@gmail.com

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Пятницька Дар'я Всеволодівна –

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
<https://orcid.org/0000-0001-9972-8402>

E-mail: mardariya@ukr.net

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Грищенко Людмила Кузьмівна –

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання;
<https://orcid.org/0000-0003-4942-6355>

E-mail: belalakaj@ukr.net

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Надійшла до редакції 05.01.2023 р.