

Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю

Груцяк Н. Б., Галазюк В. О., Колій С. М.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю. Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, волейбол виділяється як цінний і багатогранний інструмент. Проведено огляд можливостей застосування волейболу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Вказано на важливість забезпечення зацікавленості студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я протягом усього терміну навчання у закладі вищої освіти. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вищих неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Наведено структуру навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання» для груп з волейболу.

Ключові слова: волейбол; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; робоча програма, структура навчальної дисципліни.

Вступ. Фізичне виховання є важливою складовою будь-якої повноцінної навчальної програми. Воно пропагує здоровий та активний спосіб життя, розвиває фізичну форму та прищеплює такі цінності, як командна робота та спортивна майстерність. У цьому контексті волейбол став видом спорту, який пропонує здобувачам вищої освіти численні переваги. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю. Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, волейбол виділяється як цінний і багатогранний інструмент.

Волейбол відомий своїми високими фізичними вимогами, що робить його чудовим інструментом для покращення фізичної підготовленості студентської молоді. Цей вид спорту передбачає швидкі рухи, стрибки, пірнання та швидку зміну напрямку руху, що вимагає спритності та координації. З часом відпрацювання цих навичок може значно покращити загальну спритність здобувача освіти. Крім того, постійні рухи на волейбольному майданчику підтримують частоту серцевих скорочень гравців, що сприяє покращенню

роботи серцево-судинної системи. Повторні стрибки та удари м'яча зміцнюють м'язи ніг, особливо в стегнах і литках, сприяючи розвитку м'язової сили. Крім того, гнучкість, необхідна для виконання різних волейбольних прийомів, таких як блокування, що може призвести до покращення загальної гнучкості.

Волейбол, як спортивна гра, за останні десятиліття зазнав значних змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

На думку О. А. Казаріної сучасна система фізичного виховання студентської молоді нефізкультурних закладів вищої освіти є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури особистості, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Однак, згідно з результатами досліджень, значні зміни, які зазнала система фізичного виховання здобувачів освіти за останні десятиліття, не завжди сприяють збереженню здоров'я. Загострення проблеми недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок переходу на кредитно-модульну форму навчання спричинило зменшення кількості аудиторних годин, відведених на фізичне виховання, з їх переміщенням в розряд самостійної роботи призвело до зниження рухової активності здобувачів освіти в цілому. Фізичне виховання у багатьох закладах вищої освіти перетворилося фактично у навчальну дисципліну за вибором, а обсяг самостійної роботи по цій дисципліні виріс до 67% від загального навантаження. Отже, перед фахівцями з фізичного виховання виникає ряд проблем, основними з яких є навчання здобувачів освіти таким видам рухової активності, які доступні і привабливі для проведення дозвілля (Казаріна, 2018).

Мета дослідження – проаналізувати науково-методичну літературу, щодо запровадження орієнтованого фізичного виховання у ЗВО та розробити робочу програму «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол».

Матеріал та методи дослідження. Проведено аналіз сучасної наукової науково-методичної літератури і представлено структуру робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол»

Результати дослідження та їх обговорення. Наразі популярним напрямком в організації занять з фізичного виховання у вишах є організація занять за вибором здобувачів вищої освіти. Заклади вищої освіти наразі активно впроваджують до освітнього процесу спортивно орієнтоване фізичне виховання. У зв'язку з цим виникає питання: який вид фізичного навантаження є найкращим для здобувачів освіти? Пріоритетність напрямів підготовки і вибір виду спорту (рухової активності), що впроваджується в навчальний процес, базуються на основі зацікавленості здобувачів вищої освіти, наявності спортивної інфраструктури і фахівців на кафедрах фізичного виховання та спорту (Olkhovy et. al., 2015).

При спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів освіти доцільно використовувати ігрові види спорту, які забезпечать достатній обсяг

рухової активності. Фізкультурно-спортивні уподобання здобувачів освіти наразі різноманітні, але спортивні ігри постійно користуються високою популярністю.

На думку О. Д. Глуценка актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки здобувачів освіти є очевидною. Волейбол – саме той вид спорту, в якому у найбільшій мірі відбувається всебічний розвиток людини, пред'являються високі вимоги організму людини. Волейбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди. Дослідник зазначає, що волейбол, який органічно поєднує в собі біг, стрибки і метання, є прекрасним засобом фізичної підготовки. Необхідно намагатися будувати заняття так, щоб вивчення техніки і тактики гри поєднувалося з фізичною підготовкою (Глуценко, 2016).

На нашу думку, важливим організаційним моментом при впровадженні волейболу в спортивно орієнтоване фізичне виховання у ЗВО є продумане планування педагогічного процесу. Головними завданнями, які вирішуються у вишах при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді на заняттях з волейболу є забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя. Оздоровча спрямованість практичних занять є важливим завданням при проведенні освітнього процесу з фізичного виховання у ЗВО, яка багато в чому визначається правильно організованою руховою активністю здобувачів вищої освіти. Підвищення оздоровчого потенціалу здобувачів освіти відбувається завдяки використанню на заняттях вправ з різних видів спорту, як однієї з форм вдосконалення фізичного виховання та підвищення рівня здоров'я. Волейбол є одним із видів спорту, який забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей. У цій спортивній грі поєднуються різні види рухової активності і належні паузи відпочинку, що дозволяє ефективно впливати на показники здоров'я молодих людей (Груцяк et. al., 2024).

Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О. та Завезаєв В. В. зазначають, що правильно підібране фізичне навантаження сприятливо впливає на підвищення рівня загальної активності здобувачів освіти, на їх фізичну і розумову працездатність. А це можливо лише в тому випадку, коли заняття спрямовані на переважний розвиток витривалості, сили, кмітливості і духу колективізму (Антіпова et. al., 2020).

Кафедрою фізичного виховання та спорту Харківського національного університету при переході до спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів освіти було розроблено робочу програму навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання». Структуру робочої програми для груп з волейболу наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Структура робочої програми
«Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол»**

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин			
		Денна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4	
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): волейбол		120	10+ 0	
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з волейболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8	
2.2.	Фізична підготовка.		24	16	
2.3	Основи технічної підготовки.		26		
2.4	Основи тактичної підготовки.		22	16	
2.5	Інтегральна підготовка		24		
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		14	24	
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		2	12	
2.8	Правила гри в волейбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	24	
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8		
4	Олімпійський рух в Університеті			8	
	Разом:		128	112	

Висновки. Пріоритетна мета спортивно орієнтованого фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти є актуальним не тільки з огляду необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Виховання фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності,

має допомагати випускникам успішно адаптуватися до нових умов життя й роботи по закінченні навчання.

Література:

- Антіпова, Ж.І., Барсукова, Т.О. & Завезаєв, В.В. (2020). Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей студентів навчальних закладів вищої освіти. *Do desenvolvimento mundial como resultado de realizações em ciência e investigação científica*. 3(16), 48–51. DOI: 10.36074/09.10.2020.v3.16
- Груцьяк, Н.Б., Колій, С.М., Коник, Г.О. (2024). Волейбол у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції*. 71–75.
- Глущенко, О.Д. (2016). Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. *Професійно-прикладні дидактики*, 2, 25–29.
- Казаріна, О.А. (2018). Волейбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 12 (106), 46–48.
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*, 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Груцьяк Наталія Борисівна – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<https://orcid.org/0000-0002-8665-0754>

Е-mail: nataly.grutsyak@gmail.com

Галазюк Віктор Олександрович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

<http://orcid.org/0000-0002-0382-7332>

Е-mail: v.galaziuk@karazin.ua

Колій Сергій Миколайович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Е-mail: sergeykoliy77@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-4527-2902>

Надійшла до редакції 08.01.2025 р.