

Багатогранна роль волейболу у системі фізичного виховання в КДПУ

Польська А. В., Головейко А. В., Переверзева С. В.
Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. У статті запропоновано цілісну систему, щодо розвитку волейболу та визначено, що волейбол відіграє багатогранну роль у системі фізичного виховання, забезпечуючи фізичний, соціальний, психологічний та професійний розвиток здобувачів освіти. На прикладі Криворізького державного педагогічного університету розглянуто, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес, сприяючи досягненню освітніх та виховних цілей університету, при цьому об'єднуючи сумісну працю з командою ВК «Кривбас», що в свою чергу сприяє формування спортивних резервів у майбутньому.

Ключові слова: здобувачі освіти; волейбол; волейбольна команда; фізичне виховання.

Вступ. Волейбол, вид спорту, відомий своїми швидкими згуртованими діями та стратегічною взаємодією учасників команд, який перетворився на щось більше, ніж рекреаційне дозвілля. З моменту включення до програми Олімпійських ігор у 1964 році волейбол продемонстрував унікальну подвійність: він одночасно базується на індивідуальній майстерності і є командною грою. У глобальному масштабі його адаптивність до різних форматів – волейболу, а саме у приміщенні, пляжний, сидячий і навіть волейбол на снігу, що надає йому універсального охоплення та доступності. Видовищний і різноманітний волейбол сприяє залученню широкого кола учасників і глядачів, що в свою чергу робить його доступним для людей різного віку. Тому важливим завданням учбових закладів є зміцнення здоров'я населення, прищеплення свідомого та стійкого інтересу до занять фізичними вправами з використанням всіх форм навчання і такий напрям ми вбачаємо в академічних заняттях та організацію позанавчального часу шляхом залучення до спортивних тренувань з волейболу (<https://k-m-k.com.ua>; <https://vseosvita.ua>).

Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним для всіх верств населення. Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між учасниками. Враховуючи всі ці аспекти, волейбол має велику важливість в системі фізичного виховання з подальшим становленням професійних знань, умінь, навиків студентів з можливістю реалізації їх не тільки-но в обраній спеціальності, а й у спорті найвищих досягнень.

І оскільки насамперед це обумовлює шляхи впливу та розвитку волейболу, то можна зазначити, що в Україні культурна актуальність волейболу неухильно зростає, чому сприяють місцеві ліги, національні досягнення та спеціалізовані спортивні клуби.

Криворізький державний педагогічний університет (КДПУ), розташований у промисловому регіоні країни, є чудовим прикладом закладу, який використовує волейбол для поєднання навчальної діяльності, розвитку спорту та підвищення рівня спортивної майстерності, також формування необхідних професійних надбань.

Мета нашого дослідження – з'ясувати, як волейбол може стати каталізатором цілісного розвитку здобувачів освіти, зачіпаючи соціальні та культурні виміри.

Результати дослідження. Представлений тут комплексний огляд підкреслює потенціал волейболу в перетворенні освітнього середовища на динамічну систему – місце, де в тандемі процвітають практичні навички, розвиток лідерських якостей і міжкультурні комунікації, які підкреслюють широкі переваги для занять волейболом та його майбутні перспективи у вищих навчальних закладах.

Розглядаючи певні аспекти розвитку й становлення жіночої волейбольної команди ВК «Кривбас» і залучення здобувачів освіти КДПУ до тренувань, безперечно є багатограним процесом, який охоплює стратегічне планування, залучення талантів та подолання інфраструктурних викликів. Під керівництвом головного тренера жіночого ВК «Кривбас» Аліма Миколайовича Батюка та асистента головного тренера жіночого ВК «Кривбас» Віктора Володимировича Князева, команда розпочала шлях, спрямований на підвищення свого конкурентного рівня в українських волейбольних лігах.

Ключовим аспектом розвитку команди був ретельний відбір гравців. Тренерський штаб провів детальну оцінку близько 20 спортсменів з різних місцевих команд, включаючи ті, що пов'язані з Криворізьким державним педагогічним університетом, Криворізьким національним університетом та іншими міськими клубами. Відбір був зосереджений не лише на рівні навичок, але й на потенціалі для зростання, що забезпечило збалансований та динамічний склад команди. Отриманий список з 16 гравців включає поєднання досвідчених спортсменів та перспективних молодих талантів, зокрема гравців, народжених між 2003 та 2006 роками. Така комбінація спрямована на забезпечення як негайної конкурентної діяльності, так і довгострокового розвитку.

Тренування було розпочато, команда активно готувалася до участі у вищій лізі чемпіонату України. Ця ліга є наступним кроком що, вимагає вищого рівня майстерності та професіоналізму. Початкові спроби команди у змаганнях включали товариські матчі та місцеві турніри, де вони здобули свою першу кубкову перемогу в Дніпрі. Ці ранні успіхи були важливими для підвищення впевненості команди та визначення областей, які потребують вдосконалення.

Однією з суттєвих проблем, з якими зіткнувся розвиток команди, було залучення центральних блокуючих. Ця позиція вимагає гравців значної висоти (близько 185–190 см) та спритності, що є рідкісним серед місцевих талантів. Для вирішення цієї проблеми тренерський штаб активно шукав досвідчених гравців як на внутрішньому, так і на міжнародному рівнях, щоб зміцнити цю критичну позицію.

Перспективи розвитку команди включають участь у майбутніх національних турнірах, таких як Кубок України, та продовження зростання у турнірній таблиці вищої ліги. Тренерський штаб наголошує на важливості психологічної готовності та тактичної досконалості, спираючись на досвід попередніх матчів для удосконалення підходу. Крім того, успіхи видатних гравців, таких як Уляна Котар, яка перейшла до міжнародної гри, слугують натхненням для поточних членів команди та демонструють потенціал для майбутніх досягнень.

У підсумку, розвиток волейбольної команди КДПУ характеризується стратегічним залученням талантів, відданими тренуваннями та активним вирішенням проблем. Незважаючи на виклики, пов'язані з рекрутингом гравців, команда залишається відданою підвищенню свого конкурентного рівня та внеску у ширшу волейбольну спільноту України.

У Криворізькому державному педагогічному університеті під керівництвом завідуючого кафедри фізичної культури та методики її викладання, кандидатом соціологічних наук, доцентом, суддею Міжнародної категорії з волейболу, заступник голови арбітражної комісії України з волейболу – тривалий час проводяться спортивні тренування жіночої волейбольної команди ВК «Кривбас».

Розвиток волейбольної команди КДПУ є багатограним процесом, який охоплює стратегічне планування, залучення талантів та подолання інфраструктурних викликів. Під керівництвом головного тренера Аліма Батюка та асистента головного тренера Віктора Князева, команда розпочала шлях, спрямований на підвищення свого конкурентного рівня в українських волейбольних лігах. Так волейбольна команда «Кривбас-КДПУ» продемонструвати, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес та сприяє досягненню освітніх цілей.

Нами була виокремлена цілісна система розвитку здобувачів освіти КДПУ, через волейбол у наступних напрямках:

1. Важливість волейболу в системі фізичного виховання;
2. Фізичний розвиток та здоров'я;
3. Соціальний та психологічний розвиток;
4. Виховання дисципліни та відповідальності;
5. Інтеграція в освітній процес;
6. Підтримка здорового способу життя;
7. Розвиток конкурентних та професійних навичок;
8. Мотивація та самореалізація

Всі ці напрямки впливу ретельно та систематично опрацьовувались на тренуваннях.

Важливість волейболу в системі фізичного виховання

Волейбол займає значну позицію в системі фізичного виховання, виконуючи кілька ключових функцій, які сприяють всебічному розвитку особистості та здоров'ю людини. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту в системі фізичного виховання. Він сприяє розвитку координації рухів, швидкості, витривалості та стратегічного мислення у гравців. Грати у волейбол можна як у спеціалізованих спортивних залах, так і на вулиці, тому цей вид спорту є доступним як для учнів будь-якого віку, здобувачів освіти і батьків (<https://vseosvita.ua>).

Волейбол також вчить командній співпраці, спілкуванню та розвиває дружні стосунки між учасниками. Враховуючи всі ці аспекти, волейбол має велику важливість в системі фізичного виховання.

Фізичний розвиток та здоров'я

Волейбол, як динамічний вид спорту, сприяє покращенню фізичної форми студентів. Регулярні тренування та змагання допомагають розвивати витривалість, силу, гнучкість та координацію рухів. Ці фізичні навички не тільки покращують загальне здоров'я студентів, але й сприяють профілактиці хронічних захворювань, пов'язаних з малорухомим способом життя. Як зазначає кандидатка наук з фізичного виховання і спорту Віра Базильчук, «Рухова активність є складовою здорового способу життя, яка забезпечує розвиток фізичних якостей, підтримку і зміцнення здоров'я та є ознакою повноцінного життя й діяльності студентської молоді» (Базильчук, 2022).

Участь у волейбольній команді сприяє розвитку соціальних навичок, таких як співпраця, комунікація та взаєморозуміння. Гравці навчаються працювати в команді, що є важливим аспектом не лише в спорті, але й у подальшому професійному житті. Крім того, волейбол сприяє розвитку лідерських якостей та здатності до вирішення конфліктів, що є невід'ємними компонентами психологічної стійкості. Швейцарський тенісист Роджер Федере підкреслює: «Спорт – це не просто гра, це спосіб життя, який вчить нас бути сильними, цілеспрямованими та витривалими».

Виховання дисципліни та відповідальності

Тренувальний процес та участь у змаганнях вимагають від студентів високої дисципліни та відповідальності. Вони навчаються планувати свій час, балансувати між навчанням та спортом, а також дотримуватися встановлених правил і стандартів поведінки. Це формує у студентів відчуття обов'язку та відповідальності, що є важливими якостями для успішної кар'єри та особистісного розвитку. Фізична культура й спорт відіграють значну роль у вихованні молодого покоління, сприяючи формуванню дисципліни, волевих якостей, відповідальності та лідерських навичок (Лівак et al., 2024).

Волейбол активно інтегрується в систему фізичного виховання КДПУ, де спорт виступає як засіб реалізації освітніх цілей університету. Створення та розвиток волейбольної команди ВК «Кривбас» демонструє, як спорт може

стати платформою для застосування теоретичних знань на практиці, сприяючи розвитку професійних навичок у галузі фізичної культури та методики викладання. Це також сприяє формуванню позитивного іміджу університету, залучаючи нових здобувачів освіти та підвищуючи рівень задоволеності існуючих здобувачів освіти.

Підтримка здорового способу життя

Волейбол сприяє формуванню здорового способу життя серед здобувачів освіти, закладаючи основи для активної та здорової діяльності в майбутньому. Регулярні фізичні вправи, які включає волейбол, допомагають підтримувати фізичну активність, що є критично важливим у сучасному суспільстві, де все більше людей схильні до сидячого способу життя. Фізична активність справляє значний вплив на підтримання здорового способу життя, проте обсяг і рівень навантажень слід добирати помірковано. Регулярні тренування оптимальної інтенсивності покращують функцію імунної системи, тоді як надмірні зусилля можуть підвищувати ризик травм і послаблювати імунітет. Грати у волейбол – це чудовий спосіб підтримати здоровий спосіб життя. Ця активна гра допоможе вам підтримувати фізичну форму, розвивати координацію та витратити енергію. Займаючись волейболом, ви можете покращити свою витривалість, силу, швидкість та гнучкість. Крім того, ця гра може підвищити ваш настрій та покращити соціальні навички завдяки спілкуванню та співпраці з партнерами по команді. Грати у волейбол може бути весело і захоплююче, тому це чудовий спосіб привнести рух у ваш повсякденний життя і підтримати ваше фізичне та психічне здоров'я (Каракай, 2024).

Розвиток конкурентних та професійних навичок

Розвиток конкурентних та професійних навичок – це ключовий аспект успішної кар'єри. Для розвитку конкурентних навичок важливо постійно вдосконалювати свої знання і навички, вивчати нові технології та тренди у своїй галузі. Також важливо розвивати комунікативні навички, лідерські якості та вміння працювати у команді.

Розвиток конкурентних та професійних навичок у волейболі може бути досягнутий через систематичні тренування, покращення фізичної підготовки та техніки гри. Це також включає в себе аналіз власної гри та гри супротивників, вивчення тактичних прийомів та стратегій, розвиток комунікаційних навичок для спілкування з партнерами.

Навички, які можна розвивати в волейболі, включають удари, блоки, прийоми та атаки. Важливо також працювати над координацією рухів, точністю та швидкістю реакції. Постійне вдосконалення цих аспектів допоможе вам стати успішним волейболістом з високим рівнем навичок (<https://naurok.com.ua>).

Необхідно пам'ятати про збалансований режим тренувань та відпочинку, а також правильне харчування, оскільки це впливає на вашу фізичну та психологічну готовність до гри. Не забуваємо також про важливість спортивної психології, яка допоможе вам керувати емоціями та стресом під час матчів.

Щодо професійних навичок, вони включають в себе знання, які необхідні для успішного виконання конкретних завдань у своїй професії. Це може бути вміння працювати з програмним забезпеченням, аналізувати дані, розв'язувати складні завдання та багато іншого.

Щоб успішно розвивати свої конкурентні та професійні навички, важливо бути відкритим до навчання, постійно працювати над самовдосконаленням і не боятися викликів.

Участь у волейбольній команді сприяє розвитку конкурентних навичок, таких як стратегічне мислення, швидкість прийняття рішень та адаптивність до змінних умов гри. Ці навички є корисними не лише в спорті, але й у професійному житті, де необхідно ефективно реагувати на різноманітні виклики та знаходити оптимальні рішення в складних ситуаціях.

Мотивація та самореалізація

Волейбол надає здобувачам освіти можливість досягати особистих та командних цілей, що сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до подальшого розвитку. Участь у змаганнях та досягнення успіхів на спортивній арені стимулює прагнення до самовдосконалення та досягнення високих результатів у різних сферах життя. Як підкреслює українська спортсменка Олена Бондаренко: «Спортивні досягнення надихають нас на нові звершення як у спорті, так і в особистому житті». У волейболі, так само як і у будь-якому іншому виді спорту, мотивація та самореалізація грають важливу роль у досягненні успіху. Мотивація може виникати з бажання перемоги, досягнення особистих цілей або навіть покращення фізичної форми. Самореалізація волейболістів може виявлятися через постійне вдосконалення навичок гри, співпрацю з партнерами по команді або навіть тренування та навчання нових стратегій.

У волейболі мотивація може бути збуджена також через досягнення бажаної перемоги або визнання важливих досягнень в цій галузі. Важливо також пам'ятати, що самореалізація у волейболі може бути підтримана завдяки належній підтримці від тренера, співгравців та близьких людей.

Усе в цьому розглядається як частина спортивного досвіду, що дає можливість волейболістам розвивати свій талант, відчувати задоволення від гри та досягати великих успіхів у спортивній кар'єрі.

На прикладі волейбольної команди КДПУ можна побачити, як волейбол інтегрується в систему фізичного виховання університету, сприяючи всебічному розвитку здобувачів освіти. Завдяки активній участі у змаганнях, команді вдалося не лише підвищити свій спортивний рівень, але й сформувати позитивну корпоративну культуру, де панують взаємоповага, підтримка та прагнення до спільного успіху. Це підтверджує важливість волейболу як ключового елементу системи фізичного виховання, що сприяє розвитку здорових, відповідальних та соціально активних громадян.

Волейбол, як розвиток культурного впливу на суспільство, точніше сприяє розвитку спільнот та зміцненню соціальних зв'язків через спільні тренування та змагання. Так наприкінці грудня в спортивній залі Криворізького

педагогічного відбулася яскрава подія – товариська зустріч з волейболу між жіночим волейбольним клубом «Кривбас-КДПУ» та баскетбольним клубом «Кривбас». Цей матч став символом вдячності нашим захисникам, які боронять Україну. Безумовно громадський вплив волейболу може бути виражений у залежності від того, як цей вид спорту застосовується в конкретній ситуації.

Наприклад, організація волейбольних турнірів може збирати кошти на благодійні цілі або сприяти популяризації здорового способу життя серед населення.



Взагалі, волейбол має потенціал для культурного та громадського впливу через свою популярність, сприяння розвитку спільнот та співпраці, а також можливості сприяти благодійним та соціальним ініціативам.

Висновок. Таким чином, застосовуючи запропоновану цілісну систему, щодо розвитку волейболу було визначено, що волейбол відіграє багатогранну роль у системі фізичного виховання, забезпечуючи фізичний, соціальний, психологічний та професійний розвиток здобувачів освіти. На прикладі Криворізького державного педагогічного університету можна побачити, як цей вид спорту інтегрується в освітній процес, сприяючи досягненню освітніх та виховних цілей університету, при цьому об'єднуючи сумісну працю з командою ВК

«Кривбас», що в свою чергу сприяє формування спортивних резервів у майбутньому. Також загалом волейбол не лише підтримує фізичне здоров'я, але й сприяє формуванню важливих життєвих навичок, необхідних для успішної адаптації та розвитку в сучасному суспільстві.

Література:

Історія розвитку волейболу. Режим доступу: <https://k-m-k.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Istoriya-rozvytku-volejbolu.pdf>

Каракай, І. В. (2024). *Вплив фізичної культури та спорту на здоров'я та якість життя: аспекти фізіології, психології та соціальної адаптації*. Кваліфікаційна робота, Маріупольський державний університет. Режим доступу: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5329/1/017_Каракай_І.В._2024.pdf

Лівак, П. Є., Коновал, Ю. М., & Максим'як, Я. О. (2024). Роль фізичної освіти у формуванні активного способу життя серед української молоді: виклики та перспективи.

Академічні візії, (31). Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1111>

Конструктор уроків. Модуль волейбол: історія розвитку гри волейбол. Онлай урок. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/lesson/modul-voleibol-istoriia-rozvytku-hry-voleibol-587432.html>

Базильчук, В. (2022). Оцінка поінформованості студентів про роль рухової активності у життєдіяльності молоді. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні науки*, 29(2), 44-54. <https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v29i2.1035>

На урок. Техніка і тактика гри в волейбол. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/tehnika-i-taktika-gri-v-voleybol-203095.html>

Відомості про авторів:

Польська Анастасія Володимирівна – здобувачка освіти 2 курсу, групи ФК 23 природничого факультету

Криворізький державний педагогічний університет

E-mail: nast.polskaya@gmail.com

Головейко Анастасія Вячеславівна – здобувачка освіти 2 курсу, групи ФК 23 природничого факультету

Криворізький державний педагогічний університет

E-mail: nastyagoloveyko@gmail.com

Переверзева Світлана Василівна – старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

Криворізький державний педагогічний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6107-4685>

E-mail: s.pereverzieva@kdpu.edu.ua

Надійшла до редакції 12.01.2025 р.