

УДК 796/799:37.036

Глущенко О.Д.

викладач

E-mail: [umv@ukr.net](mailto:umv@ukr.net)Відокремлений структурний підрозділ Агротехнічний коледж  
Уманського національного університету садівництва  
м. Умань

## ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Gluschenko O.D.

teacher

E-mail: [umv@ukr.net](mailto:umv@ukr.net)Structural subdivisions of Agronomy College  
of Uman National University of Horticulture  
Uman

## VOLLEYBALL AS A MEANS OF IMPROVING PHYSICAL TRAINING STUDENTS

### *Анотація*

**Вступ.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах виступає в якості фізично-спортивної діяльності та навчальної дисципліни, орієнтоване на підготовку особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість. Заняття в гуртках і секціях з волейболу у позанавчальний час служить важливим доповненням до занять фізичної культури і посідає важливе місце у фізичному загартуванні молоді.

**Методи.** Застосовувались теоретичні методи педагогічного дослідження, аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, узагальнення.

**Результати.** Функціонування секційних занять з волейболу у вищих навчальних закладах сприяє формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у вищій школі.

**Перспективи.** Оцінка ефективності секційних занять з волейболу, шляхи залучення студентської молоді до систематичних занять спортом.

**Ключові слова:** волейбол, секція, техніка гри, фізична підготовка, техніко-тактичної підготовка.

### *Abstract*

**Introduction.** Physical education in higher education institutions is associated both with physical and sports activity and academic discipline, oriented on training of the healthy person with a high level of physical culture. Activity at volleyball sections is an important addition to the students' physical education and plays an important role in the physical training of youth.

**Methods.** The theoretical methods of pedagogical research, analysis, synthesis, abstraction, comparison, generalization were used in the research.

**Results.** Volleyball sections in institutions of higher education contribute the formation of the knowledge, skills and abilities needed for increasing of students' mental and physical health and successful adaptation to the university life.

**Discussion.** *The effectiveness of volleyball sections activities were investigated, some motivational strategies to attract students in the practice of physical education were developed.*

**Keywords:** *volleyball section, playing technique, physical fitness, technical and tactical training.*

#### **Аннотация**

**Вступ.** *Физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает в качестве физическо-спортивной деятельности и учебной дисциплины, ориентированное на подготовку личности, имеет высокий уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность. Занятия в кружках и секциях по волейболу во внеучебное время служат важным дополнением к занятиям физической культурой и занимает важное место в физической закалке молодежи.*

**Методы.** *Применялись теоретические методы педагогического исследования, анализ, синтез, абстрагирование, сравнение, обобщение.*

**Результаты.** *Функционирование секционных занятий по волейболу в высших учебных заведениях способствует формированию физически закаленной личности, обладающей знаниями, умениями и навыками использовать средства физической культуры и спорта для оздоровления, повышения умственной и физической работоспособности, должны помогать студентам успешно адаптироваться к новым условиям жизни и обучения в высшей школе.*

**Перспективы.** *Оценка эффективности секционных занятий по волейболу, пути привлечения студенческой молодежи к систематическим занятиям спортом.*

**Ключевые слова:** *волейбол, секция, техника игры, физическая подготовка, технико-тактической подготовка.*

**Вступ.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах виступає, з одного боку, як фізкультурно-спортивна діяльність, а з іншого – є навчальною дисципліною, орієнтованою на підготовку особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість. Заняття в гуртках і секціях з волейболу у позанавчальний час служить важливим доповненням до занять фізичної культури і посідає важливе місце у фізичному загартовуванні молоді. Головними завданнями навчання волейболу у вищих навчальних закладах є залучення студентів до систематичних занять спортом, зміцнення їх здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму, вдосконалення на основі різнобічної рухової підготовки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Беляєв Н.А., Видрин В. М., Виера Б. Л., Козак Є.П., Морван Д. [3-6] вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції. Тож важливе місце має належати дослідженню секційних занять з волейболу як засобу активізації спортивної підготовки сучасної молоді.

**Мета.** Метою статті є розкриття особливостей секційних занять з волейболу та їх значення у розвитку фізичних здібностей студентів.

**Методологія.** Застосовувались теоретичні методи педагогічного дослідження, аналіз, синтез, абстрагування, порівняння, узагальнення.

**Результати.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах включає: навчальні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів; масові фізкультурно-спортивні заходи [6, с.13-15]. Однією з найбільш актуальних в умовах Болонського процесу та різноманітних форм організації процесу фізичного виховання слід вважати секційну роботу. Потенційні переваги секційних занять визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент, зокрема, може: справлятися, без надмірної втоми, із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [4].

Зауважимо, що різноманітність видів спорту для секційної роботи обмежується виключно матеріально-технічним забезпеченням та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність у обраному напрямі. Актуальність та доцільність вибору волейболу, як одного з основних засобів для покращення фізичної підготовки студентів є очевидною. Волейбол - це вид спорту, де у найбільшій мірі йде сприяння всебічному розвитку 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 .

Секційна робота з волейболу починається з організації секції. У першій половині вересня проводять запис студентів в секцію, розподіл по групам, вибори старост груп та бюро секції, складають план роботи і розклад занять. У секцію приймають студентів, які мають дозвіл батьків і пройшли попередній медичний огляд. Надалі медичні огляди займаються проводять один раз на рік, а також перед змаганнями або після перенесеного захворювання.

Допускається комплектування змішаних груп (юнаків та дівчат). Кількість занять на тиждень і їх тривалість в юнацьких групах – 3 заняття по 90 хв. Під час канікул бажано збільшення кількості занять на тиждень. При організації секції викладач може зіткнутися з великою кількістю студентів, охочих займатися волейболом, тому що інтерес до волейболу – явище поширене. У цьому випадку можливе проведення конкурсного відбору за нормативами, що дозволяє перевірити не стільки рухову підготовленість студентів, скільки здатність новачка надалі освоювати волейбол. Однак навіть після конкурсного відбору в секцію викладач може зіткнутися з відсівом бажаних займатися. У кожному окремому випадку необхідно з'ясувати справжні причини, що спонукали студента залишити секцію. Цьому допоможуть особисті спостереження за їх поведінкою в процесі занять та бесіди. Якщо у студента не вистачає здібностей займатися волейболом, йому можна поради займатися іншим видом спорту або в секції загальної фізичної підготовки.

Особливу доброзичливість і увагу при прийомі в секцію треба проявляти до менш успішних у фізичному розвитку студентів. Таких студентів варто зарахувати в секцію, тому що зміцнення їх здоров'я і поліпшення фізичної підготовленості сприятимуть підвищенню загальної успішності.

За результатами конкурсного відбору та з урахуванням умов, що дозволяють забезпечити успішну роботу секції (наявність спортивної бази та інвентарю), комплектують можливу кількість навчальних груп. Загальне керівництво роботою секції покладається на викладача фізкультури, який залучає для проведення занять інструкторів.

Роботу секції волейболу проводять на основі програми, що містить теоретичний і практичний матеріал, суддівську і інструкторську практику.

Теоретичні заняття проводять у вигляді 15-20-хвилинних бесід, зазвичай до початку тренування. Їх приблизна тематика така: фізична культура і спорт в Україні; історія розвитку волейболу; короткі відомості про будову і функції організму; вплив фізичних вправ на організм людини; гігієна, лікарський контроль, попередження травм та надання першої допомоги; основи техніки і тактики гри; правила гри, організація та проведення занять, обладнання та інвентар; розбір проведених ігор [5, с.117-119].

На практичних заняттях вивчають техніку і тактику гри, а також вдосконалюють фізичну підготовку школярів. У зміст практичних занять входять: стройові вправи, вправи для різних м'язових груп, з предметами і опором, на гімнастичних снарядах і акробатичні вправи; спеціальні вправи для розвитку швидкості, стрибучості і орієнтування; елементи легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор; плавання, лижі,

ковзани.

Техніко-тактична підготовка включає: стійки і переміщення; передачі м'яча двома руками (верхня і нижня); передача м'яча однією рукою з випадом і в падінні; передача м'яча, що відскочив від сітки; подача м'яча (нижні прямі і бічні, верхні прямі і бокові); прямий нападаючий удар; блокування (одиначне і групове), страховка, розстановка гравців при своїй подачі і подачі супротивника; тактика подач і нападаючих ударів; тактика гри в захисті; знайомство з тактикою гри кращих команд країни.

На фізичну, технічну і тактичну підготовку в заняттях відводять різну кількість часу. Якщо протягом перших тренувань на фізичну підготовку планують більше часу (слабка фізична підготовка юнаків є гальмом при навчанні техніці), то на наступних етапах навчання більше часу відводять на технічну підготовку, а в період, що передують змаганням, на тактичну підготовку.

Необхідно відзначити, що волейбол, органічно поєднуючи в собі біг, стрибки і метання, є хорошим засобом фізичної підготовки. Необхідно намагатися будувати заняття так, щоб вивчення техніки і тактики гри поєднувалося з фізичною підготовкою. На заняттях секції та внутрішньо вузівських змаганнях студенти набувають навичок інструктора й судді. Кожен студент, який займається в секції, повинен навчитися правильно виконувати вправи, вміти розповісти про них і знати послідовність їх застосування, а також проводити змагання.

Спортивні змагання займають істотне місце в підготовці юних волейболістів і значно підвищують ефективність тренувальних занять. Крім змагань з волейболу, необхідно ввести в практику змагання з фізичної підготовки і техніки гри, які потрібні для контролю за рівнем фізичної і технічної підготовки, для підвищення інтересу до занять і наближення тренувальних занять до гри. Особливе значення мають змагання з техніки гри. Змагання з волейболу, як і всю секційну роботу, викладач планує на весь навчальний рік.

Самостійна робота – це виконання домашніх тренувальних вправ. Вони носять індивідуальний характер і спрямовані на усунення недоліків фізичної підготовки, на вдосконалення техніки і тактики ігрових прийомів, на вивчення необхідного матеріалу по рекомендованій літературі, на участь в організації та проведенні змагань. Крім поліпшення фізичної та технічної підготовки студентів, такі завдання розвивають активність і самостійність учнів.

**Висновки.** Вирішення завдань зміцнення здоров'я у вищих навчальних закладах важлива з огляду не тільки необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у вищій школі.

#### Список використаних джерел

1. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: Наказ Міністерства освіти і науки України від 11. 01. 2006 р. № 4 // <http://zakon.rada.gov.ua>.
2. Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України: Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 // Офіц. вісн. України.– 2004. – № 39. – Ст. 2584.
3. Попрощаєв О.В. Нормативно-правові аспекти організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України / О.В. Попрощаєв, С.Г. Зінченко, Д.О. Каратаєв, С.О. Фішев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Праць /за ред. С.С. Єрмакова, Х., 2010. – С. 74-76.
4. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие /

А.В. Беляев. – М. : ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.

5. Вiera Б. Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Вiera, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.

6. Козак С.П. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ: методичні розробки / С.П. Козак, П.Д. Дробний. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. – 64 с.

7. Нельга Т.О. Вища школа України: цінності функціонування, проблеми, перспективи / Т.О.Нельга, О.І. Бульвінська // Модернізація системи вищої освіти: соціальна цінність і вартість для України: монографія / Серія "Модернізація вищої освіти : світоглядно-педагогічні проблеми". – К. : Педагогічна думка, 2007. – С. 170-190.

8. Сусь Б.А., Павелко Т.М. Діяльнісний метод як спосіб активного залучення студентів до творчої роботи в процесі навчання // Вісник НТУУ "КПІ": Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2004. – № 2(11). – С. 207-210.

### References

1. Cabinet of Ministers of Ukraine (2006), "Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine "On approval of the organization of physical training and mass sports in higher education"", available at: <http://zakon.rada.gov.ua> (Accessed 2 April 2016)

2. The President of Ukraine (2004), "Resolution " On the National doctrine of development of physical culture and sports in Ukraine", *Ofitsijnyj visnyk Ukrainy*, vol. 39., p. 2584.

3. Poproshaiev O.V., Zinchenko S.H., Karataiev. S.O. and Fishev S.O. (2010). Normatyvno-pravovi aspekty organizatsii navchalnoi dystsypliny fizychno vykhovania [Legal and regulatory aspects of discipline "Physical Education" in universities Ukraine], *Pedahohika, psykholohiia ta metodykobiolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: zb. Nauk. Prats'*, pp. 74-76.

4. Beliaev A.V. (2007), *Obuchenye tekhnike y hry v volejbol y ee sovershenstvovanye: metod. posobyе* [Education Technology volleyball and its improvement: Manual], *Chelovek, Olympiya, Moskva* [in Russian].

5. Viera, B.L. (2006). *Volleybol. Shagi k uspekhu* [Volleyball. Steps to Success] (Trans.). Moscow: AST.Aprel.

6. Kozak Ye.P.(2004), *Pidvyschennia sportyvnoi majsternosti z volejbolu studentiv VNZ: metodychni rozrobky* [Increasing sportsmanship volleyball university students: methodological development], *Kam'ianets'-Podil's'kyj: Abetka*.

7. Nel'ha T.O., Bul'vins'ka O.I. (2007). *Vyscha shkola Ukrainy: tsinnosti funktsiiuvannia, problemy, perspektyvy* [Ukraine High School: Values functioning, problems and prospects]. Kyiv: Pedahohichna dumka.

8. Sus' B.A., Pavelko T.M. (2004). *Dialnisnii metod yak sposib aktyvnogo zaluchenia studentiv do tvorchoii roboty v procesi navchannia* [The activity of the active method as a way of attracting students to the creative work in the learning process]. Kyiv: Visnyk NTUU "KPI": *Filosofiiia. Psykholohiia. Pedahohika.*, vol. 2, pp. 207–210.