

## Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу

*Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка (м. Глухів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст. фізична культура й спорт є важливою сферою соціальної політики громадянського суспільства, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого й виховного ефекту. З огляду на це перед вищою професійною освітою постає завдання здійснення підготовки кваліфікованого спеціаліста для забезпечення задовільного стану фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Школа й університети роблять усе можливе, щоб молоде покоління зростало здоровим, усебічно та гармонійно розвиненим. І значна роль у цьому належить фізичній підготовленості студентської молоді [2; 8]

Фізична підготовленість людини – один із критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основний критерій його ефективності. Тому методика організації та проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, зокрема розробки й наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання [7] Виникає необхідність пошуків нових форм і методів проведення занять, організації навчального процесу.

Забезпечення фізичної підготовленості студентів ми вбачаємо в здійсненні спортивного спрямування навчальних груп, які, як засвідчують досвід та аналіз останніх досліджень, мають вищі показники фізичної й функціональної підготовленості порівняно зі студентами, котрі займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в групах зі спортивною спрямованістю занять застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів.

У досягненні основної мети у фізичному вихованні, яка полягає в набутті оптимального стану фізичного здоров'я різних верств населення, учені схиляються до розробки авторських методик, у яких експериментально доведено ефективність методики навчання студентів загального курсу ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, що сприяє якіснішому засвоєнню техніки пересування на лижах відповідно до кредитно-модульної системи навчання (Т. В. Сидорова, 2010). Розроблено й експериментально перевірено педагогічні технології виховання культури взаємодії викладачів і студентів (О. О. Пісоцька, 2010) [5; 8]. Установлено незадовільний стан показників соматичного здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів, підтверджено позитивний вплив засобів різної спортивної спрямованості на функціональний стан студентів (І. А. Салук, 2010); розроблено методику корекції фізичної підготовленості й функціонального стану організму студентів технічних ВНЗ, показано, що рівень підготовленості за шкалою державних тестів України відповідає оцінці “середній” та “нижчий за середню” (Н. В. Бурень, 2010) [1; 7].

Фізичне виховання у ВНЗ повинно сприяти зміцненню здоров'я й розвитку рухових здібностей. Для розв'язання цих завдань потрібно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів урахувувати індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Факт існування тісного взаємозв'язку між здоров'ям молоді й організацією та методикою фізичного виховання підтверджується в працях багатьох провідних науковців (В. К. Бальсевича, В. А. Запорожанова, 1987; А. Г. Сухарева, 1991; Т. Ю. Круцевич, 1999 та ін.). В умовах сьогодення одним із найбільш доступних і найефективніших засобів профілактики захворювань, підвищення розумової фізичної працездатності є фізичне виховання [4; 6].

Фізичне виховання та спорт – складова частина виховного процесу дітей, молоді й повноцінного життя дорослого населення нашої держави і повинні ґрунтуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексному підході до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на

принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [3].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно-важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності й наступну професійну адаптацію. Однією з основних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної та виробничої діяльності, є малорухливий режим, адже відомо, що при фізичній активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації [4].

Особливо можна відзначити першокурсників, у яких відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності, коли звичний ритм навчання й способу життя в школі переходить до нової діяльності у ВНЗ, де діє велика кількість різних факторів, які навантажують інтелектуальну сферу й рухову діяльність студентів. Останнім часом спостерігається низький рівень фізичної підготовленості студентів, які вступають на перший курс вищого навчального закладу [2].

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив через засоби фізичного виховання дає змогу досягти відомого ефекту в зміцненні здоров'я. Однак завдання полягає не тільки у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я й працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, вносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного та функціонального стану (В. В. Чижик, 2009) [9].

**Завдання дослідження** – проаналізувати науково-методичну літературу з проблематики дослідження; вивчити зміни показників фізичної підготовленості експериментальним способом та перевірити ефективність авторської методики.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети й завдання дослідження застосовано загальноприйняті методи: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел; педагогічні методи (формульовані педагогічний експеримент); математико-статистичні методи обробки даних.

Роботу виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри фізичного виховання “Проблеми фізичної підготовленості студентів упродовж їх навчання в університеті”.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Кафедрою фізичного виховання проводиться цілеспрямована робота зі студентською молоддю щодо вдосконалення фізичної підготовленості засобами фізичної культури й спорту. На початку I–II семестрів на всіх факультетах викладається лекційний курс із фізичного виховання в обсязі 10 годин. Викладачі особливо звертають увагу на рівень фізичної підготовленості студентів до занять із фізичного виховання.

У Глухівському НПУ ім. О. Довженка задля вдосконалення загальної фізичної підготовленості студентської молоді проводили заняття з фізичного виховання за авторською методикою, зміст якої полягав у застосуванні простих і доступних засобів спортивної спрямованості – “Волейбол” з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів-юнаків та часу проведення заняття в режимі дня.

Для визначення ефективності авторської методики проведено дослідження деяких силових показників фізичної підготовленості студентів (становая сила, силова витривалість – згинання, розгинання рук із положення лежачи, утримання кута у висі) зі студентами старших курсів, чоловічої статі, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи факультету природничої і фізико-математичної освіти. Силу витривалість визначали за показниками віджимання від підлоги та часом утримання кута у висі на перекладині (утримання ніг під кутом не менше 75°).

При розподілі студентів на контрольні та експериментальні групи ми враховували їхні інтереси й схильності під час вибору спортивної спрямованості до занять фізичним вихованням. Студенти, які не виявили інтересу до занять зі спортивною спрямованістю, віднесені до групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) і склали контрольну групу в кількості 25 осіб. Експериментальну групу становили 25 студентів, які виявили бажання займатися фізичним вихованням за спортивною спрямованістю “Волейбол”. Заняття в цих групах проводили по шість годин на тиждень протягом навчального року. Студенти контрольної та експериментальної груп на початку жовтня (початок експерименту) та в кінці травня (кінець експерименту) проходили тестування основних показників фізичної підготовленості. Результати дослідження силових показників (становая сила, силова витривалість) наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості студентів контрольної ( $n_1=25$ ) та експериментальної ( $n_2=25$ ) груп**

Група	$X \pm m$		Різниця	
	початок експ.	кінець експ.	абсол. знач.	%
<b>Станова сила (кг)</b>				
КГ	99,38±0,87	114,51±0,98	15,3	16,15
ЕГ	98,61±0,91	119,54±1,09	20,93	21,22
<b>Згинання-розгинання рук в упорі (разів)</b>				
КГ	15,26±0,26	18,67±0,32	3,41	22,34
ЕГ	16,12±0,23	21,04±0,39	4,92	36,72
<b>Утримання кута у висі (с)</b>				
КГ	6,8±0,19	7,7±0,16	0,9	11,3
ЕГ	6,9±0,29	9,0±0,22	2,1	13,0

Як видно з таблиці, досліджувані показники студентів під час вступу до ВНЗ перебували майже на одному рівні. Однак уже через рік в осіб експериментальної групи ці дані суттєво відрізнялися від показників однокурсників із контрольної групи. Приріст кожного з даних за рік у студентів експериментальної групи був значно вищий, порівняно з контрольною. Так, якщо в юнаків першого курсу експериментальної групи приріст показника станової сили за перший рік навчання у ВНЗ та занять із фізичного виховання зі спортивним спрямуванням був 21,22 %, то в ровесників із контрольної групи він склав 16,15 %. Слід зазначити, що динаміка показників силової витривалості зберігає таку ж тенденцію. У хлопців з експериментальної групи приріст показника віджимання від підлоги за рік навчання у ВНЗ склав 36,7 %, у студентів із контрольної групи – 22,34 %. Показник утримання кута у висі за перший рік навчання у ВНЗ у хлопців експериментальної групи збільшився на 13 %, а в їхніх ровесників із контрольної групи – на 11,3 %. Отже, проведене дослідження показало, що заняття зі спортивною спрямованістю з елементами волейболу позитивно вплинули на досліджувані силові показники.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження засвідчили, що заняття з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з елементами волейболу позитивно вплинули на досліджувані силові показники: приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07 %, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38 %, утримання кута у висі – на 1,7 %). Отже, уведення до навчально-виховного процесу занять спортивною спрямованістю сприяє покращенню загальної фізичної підготовленості студентів.

**Перспективу подальшого дослідження** вбачаємо в пошуку нових ефективних засобів та методів проведення занять із фізичного виховання, які дадуть змогу підвищити ефективність фізичної працездатності та підготовленість студентів упродовж навчання в університеті та в подальшому житті.

*Джерела та література*

1. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.
2. Криводуд Т. Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Макаренка за результатами контрольних нормативів / Т. Є. Криводуд, Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 22
3. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко. – К., 2003. – 430 с.
4. Пилипей Л. П. Оптимальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю / Л. П. Пилипе, В. В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2007. – № 12. – С. 28.
5. Пісоцька О. О. Виховання культури взаємодії викладачів і студентів в університетському освітньо-виховному просторі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 “Теорія і методика виховання” / О. О. Пісоцька. – Луганськ, 2010. – 20 с.

6. Румие Салман Хани. Характеристика показателей физического развития и физической подготовленности школьников Ливана / Румие Салман Хани // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Х. : ХДАФК, 2006. – № 9. – С. 37.
7. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : втореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 “Теорія та методика навчання” / І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
8. Сидорова Т. В. Викладання лижного спорту у ВНЗ спортивного профілю з урахуванням спортивної спеціалізації студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. В. Сидорова. – Х., 2010. – 20 с.
9. Чижик В. В. Спортивна морфологія / В. В. Чижик, О. П. Запорожець. – Луцьк : Твердиня, 2009. – 208 с.

#### **Анотації**

*Здійснено аналіз наукових досліджень, присвячених проблемі підвищення фізичної підготовленості студентської молоді у вищих навчальних закладах за допомогою спортивно спрямованого навчання. Проведено дослідження силових показників фізичної підготовленості студентів (становая сила, силова витривалість – згинання, розгинання рук із положення лежачи, утримання кута у висі) зі студентами старших курсів. За результатами досліджуваних показників відбувся певний приріст результатів. Так, приріст показників на кінець експерименту в експериментальній групі був більший, ніж у контрольній (станової сили – на 5,07 %, згинання-розгинання рук в упорі – на 14,38 %, утримання кута у висі – на 1,7 %). Це дає можливість стверджувати про ефективність упровадження в навчальний процес занять зі спортивною спрямованістю.*

**Ключові слова:** спортивна спрямованість, здоров'я, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Дмитрий Цись. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов под влиянием спортивно направленного обучения волейболу.** *Осуществлён анализ научных исследований, посвящённых проблеме повышения физической подготовленности студенческой молодёжи в высших учебных заведениях с помощью спортивно направленного обучения. Проведено исследование силовых показателей физической подготовленности студентов (становая сила, силовая выносливость – сгибание, разгибание рук из положения лёжа, содержание угла в висе) со студентами старших курсов. По результатам исследуемых показателей произошёл определённый прирост результатов. Так, прирост показателей на конец эксперимента в экспериментальной группе был больше, чем в контрольной (сословной силы – на 5,07 %, сгибание-разгибание рук в упоре – на 14,38 %, содержание угла в висе – на 1,7 %). Это даёт возможность утверждать об эффективности внедрения в учебный процесс занятий со спортивной направленностью.*

**Ключевые слова:** спортивная направленность, здоровье, физические качества, физическая подготовленность.

**Dmitriy Tsis. Comparative Characteristics of Physical Preparedness of Students Under the Influence of Sports Oriented Volleyball Training.** *It was conducted the analysis of scientific studies dedicated to the problem of increasing of physical preparedness of student youth in higher educational establishments with the help of sports oriented education. It was conducted a research of power indices of physical preparedness of students (vital power, power endurance – bending and unbending of arms from a lying position, holding of half lever position in suspension) with students of senior classes. According to results of studies indices there occurred a particular growth of results. So, growth of results by the end of an experiment in an experimental group was higher than in a control group (class power – on 5,07 %, bending and unbending of arms – on 14,38 %, holding of half lever position in suspension – on 1,7 %). The following information lets us claim about the effectiveness of implementing into educational process classes with sports orientation.*

**Key words:** sports orientation, health, physical qualities, physical preparedness.