

УДК 796

Путров О. Ю.¹, Кульбачко В. С.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Ю-319 НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Організація сучасної системи освіти у вищій школі передбачає вдосконалення організації фізичного виховання та потребує залучення нових технологій, що дасть можливість стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом. У законодавчих документах значна увага приділяється питанням фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичного стану. З цього напрямку накопичено позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю [Бекас, Корольчук], зокрема ігровими видами 18 [Цись]. Окремі фахівці вважають систематичні заняття волейболом ефективним засобом удосконалення

фізичної підготовленості студентів [Хлус Н.О.]. Науковці вважають, що складовими поняття «фізичний стан» є фізичний розвиток, функціональний стан кардіо-респіраторної системи (за показниками аеробної та анаеробної продуктивності організму), фізична працездатність і фізична підготовленість [Бекас]. Враховуючи це визначили структуру наукового експерименту.

Метою наукового дослідження є вдосконалення фізичного стану студентів засобами ігрового спрямування на прикладі волейболу.

У роботі застосовані методи педагогічного тестування та медико-біологічні методи, а також методика визначення оцінки індексу рухової активності (інтегрального показнику рухової активності студентів за день і за тиждень). Педагогічний експеримент тривав один навчальний рік. Дослідження проводили на базі кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації. Суб'єктом дослідження були студенти-юнаки 1 курсу, з яких сформували дві групи дослідження (ОГ1 та ОГ2). До ОГ1 увійшли юнаки (12 осіб), які навчаються на факультеті фізичного виховання з обраною спеціалізацією спортивні ігри (волейбол), кратність тренувальних занять у групі – три рази на тиждень; ОГ2 сформована зі студентів інших факультетів (15 осіб), які займаються фізичним вихованням за спортивною спрямованістю – волейбол (кратність тренувальних занять – 2 рази на тиждень). Проведено дві серії досліджень – на початку педагогічного експерименту (початок навчального року) та по його завершенню (кінець навчального року).

Основною формою організації навчально-виховного процесу у досліджуваних групах були групові та колективні заняття, на яких 75 % навчального часу відводилось на вивчення і вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол і 25 % – на фізичну підготовку. У процесі вдосконалення фізичної підготовленості студентів шляхом навчання волейболу широко використовувались різноманітні засоби навчання (загально-підготовчі та спеціально-підготовчі), які сприяли ефективному розв'язанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Отримані результати засвідчили, що в ОГ1 відбулося вірогідне збільшення якісних показників фізичної підготовленості: швидкості (біг 100 м, с.) – 4 бала; загальної витривалості (біг на 3000 м, с.) – 3 бала; спритності і координаційних здібностей (човниковий біг 4 x 9 м, с.) – 4 бала, силовій витривалості (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, максимальна к-сть разів) – 5 балів, швидкісної сили (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бали; гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) – 3 бала, на відміну від ОГ2, де вірогідного збільшення зазнали лише результати тестувань спритності, гнучкості та швидкісної сили.

Показники фізичної працездатності й аеробної продуктивності зазнали вірогідного зростання лише в ОГ1, зокрема, відносний показник фізичної

працездатності (PWC170) зріс на 10,3%, а відносний показник аеробної продуктивності (VO_{2max}) – на 4,3%. Показники анаеробної (лактатної) продуктивності організму, визначені за максимальною кількістю зовнішньої 19 механічної роботи, мають лише тенденцію до збільшення в ОГ1. Встановлено, що індекс рухової активності на початку експерименту в обох групах дослідження відповідав рівню нижче середнього, протягом педагогічного експерименту його показник збільшився в ОГ1 до вище середнього рівня, а в ОГ2 лише до середнього рівня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекас О.О. Аналіз рівня фізичного стану молоді 13-20 років // Фізіологічний журнал. 1998. Т. 44. В. 3. С. 265-266. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Аеробна продуктивність організму і рівень соматичного здоров'я студентів інституту фізичного виховання і спорту // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2009. Т. 3, С. 83-89.
2. Корольчук А.П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1-4 курсів факультету фізичного виховання і спорту // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2017, В. 3 (22). С. 563-567.
3. Хлус Н., Пустовойт П., Щасливий С., Динаміка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів під впливом занять волейболом // Фізична культура спорт та здоров'я нації. 2017. В. 3 (22). С. 181-186.
4. Цись Д. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія : зб. статей. Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. : 44. Ч. 4. 324 с.