

shkola. no 1, pp. 60–62. (In Ukrainian).

2. Vashchenko O.M. ta in (2012). Fizkulturno-ozdorovchi zakhody v rezhymy navchalnoho dnia molodshoho shkoliara: Navch.-metod. Posibnyk – Kamianets-Podilskyi: Abetka, 192 p. (In Ukrainian).

3. Viter S. (2012) Vid shkoly sprianniia zdoroviu do ekoshkoly / Osnovy zdorovia (Osnova). no 5, pp. 5–8. (In Ukrainian).

4. Volobuieva T. (2012) Zdoroviazberezhuvalna tekhnolohiia yak systema zakhodiv z okhorony ta zmitsnennia zdorovia uchniv. Ridna shkola. no 7, pp. 35–38. (In Ukrainian).

5. Mitsai Yu. (2012) Zdoroviazberezhuvalne osvितno-vykhovne seredovyshe navchalnoho zakladu / Shkilnyi bibliotechno-informatsiinyi tsestr. no 8, pp.109–118. (In Ukrainian).

6. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy, perspektyvy / O. Iaremko, O. Balakirieva, O. Vakulenko ta in. (2010) – Kyiv: Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen, 207 p. (In Ukrainian).

7. Tsys V. (2010) Realizatsiia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii v pochatkovii shkoli. Novi tekhnolohii navchannia. Vyr. 63. no 2, pp. 69–72. (In Ukrainian).

Казаріна О. А.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито значення волейболу на покращення рухової активності студентів нефізкультурних закладів вищої освіти. Розкрито особливості навчально-тренувального процесу на заняттях з волейболу.

Вивчено рівень здоров'я студентів нефізкультурних вузів. Показано, що модернізація системи фізичного виховання привела до значного скорочення аудиторних занять з фізичної культури. Обґрунтовано ефективність застосування волейболу в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: волейбол, змагання, фізичні вправи, студенти, рухова активність.

Казаріна О. А. Волейбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. В статье раскрыто значение волейбола на улучшение двигательной активности студентов нефизкультурных высших учебных заведений. Раскрыты особенности учебно-тренировочного процесса на занятиях по волейболу.

Изучен уровень здоровья студентов нефизкультурных вузов. Показано, что модернизация системы физического воспитания привела к значительному сокращению аудиторных занятий по физической культуре. Обоснована эффективность применения волейбола в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: волейбол, соревнования, физические упражнения, студенты, двигательная активность.

Kazarina O. Volleybol in physical education of students of non-fiscal education institutions of higher education.

The article reveals volleyball value for improvement of motor activity of students of non-physical education institutions of higher education. The peculiarities of the training process in volleyball lessons are revealed.

The level of health of students of non-cultural higher educational institutions is studied. It was shown that the modernization of the system of physical education led to a significant reduction of physical education classes. The effectiveness of volleyball use in the process of physical education of students is substantiated.

The level of health of modern student youth is a serious concern from the staff of medical institutions and pedagogical systems. Studies aimed at monitoring the health of students indicate not only significant deviations in the health of students, but also show the dynamics of a decline in health during their training in higher education institutions. Education is characterized by chronic emotional and intellectual load on the background of motor activity deficit, in connection with which the process of adaptation of students to the higher education institution is significantly slowed down.

Since the necessary conditions for the normal functioning of the organism are the optimal motor activity, it becomes obvious that increasing the level of physical culture among students and their involvement in active lifestyle is a socio-pedagogical problem, the solution of which is to physically educate students during their professional training. At the same time, experts argue that improving the system of sports training and indicators of physical development of students positively affects the increase in their level of professional training

Key words: volleyball, competitions, physical exercises, students, motor activity.

Постановка проблеми та аналіз останніх наукових публікацій. Рівень здоров'я сучасної студентської молоді викликає серйозні побоювання з боку співробітників медичних установ і педагогічних систем. Дослідження, спрямовані на моніторинг стану здоров'я студентів, свідчать не тільки про значні відхилення у здоров'ї студентів, а й показують динаміку зниження рівня здоров'я за період навчання їх у закладах вищої освіти. Навчання у ЗВО характеризується хронічним емоційним та інтелектуальним навантаженням на тлі дефіциту рухової активності, в зв'язку з чим суттєво сповільнюється процес адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти [2].

Ю.В. Бушуєвим визначено, що за межами безпечного рівня здоров'я знаходиться 93,1% студентів і 96,5% студенток [1]. Оскільки необхідними умовами нормального функціонування організму є оптимальна рухова активність, то стає очевидним, що підвищення рівня фізичної культури у студентської молоді та їх залучення до активного способу життя є соціально-педагогічною проблемою, вирішення якої покладено на фізичне виховання студентів в ході їх професійної підготовки. При цьому фахівці стверджують, що вдосконалення системи спортивної підготовки і показників фізичного

розвитку студентів позитивно впливає на підвищення рівня їх професійної підготовки [3].

Аналіз літературних джерел засвідчує, що спортивна гра волейбол за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень.

У спільній спортивній діяльності беруть участь люди, різні за професійною підготовкою, життєвим досвідом, індивідуальними рисами та характером, темпераментом тощо, тому особливу актуальність мають змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності гравців [4]. На вивчення шляхів оптимізації розвитку фізичних, становлення особистості гравця-волейболіста звернено увагу психологів, педагогів, теоретиків фізичного виховання В. В. Давидова, Б. Т. Лихачова, Т. Н. Мальковської, В. П. Філіна та ін..

Виклад основного матеріалу дослідження. 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 студентів за останні десятиліття, не завжди сприяють збереженню здоров'я [4].

С. В. Королінская звертає увагу на загострення проблеми недостатньої ефективності процесу фізичного виховання внаслідок переходу на кредитно-модульну форму навчання, який спричинив за собою перегляд кількості годин, відведених на фізичне виховання з їх переміщенням в розряд самостійної роботи, що призвело до зниження рухової активності студентів в цілому [5]. Дійсно, на відміну від типової навчальної програми для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації від 14.11.2003 №757, фізичне виховання перетворилося в курс за вибором, а обсяг самостійної роботи виріс до 67% від загального навантаження по цій дисципліні. Отже, перед фахівцями з фізичного виховання виникає ряд проблем, основними з яких є навчання студентів таким видам рухової активності, які доступні і привабливі для проведення дозвілля.

Метою дослідження є обґрунтування ефективності застосування волейболу в процесі фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти.

В результаті вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, було встановлено, що пріоритетним напрямком в організації занять з фізичної культури є організація занять за вибором студентів. У зв'язку з цим виникає питання, який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів. Пріоритетність напрямів підготовки і вибір виду спорту, який впроваджується в навчальний процес, базуються на основі інтересів студентів [4].

Серед видів спорту, що викликають особливу зацікавленість студентів, фахівці називають спортивні ігри, атлетичну гімнастику, плавання, туризм, легку атлетику. Численні дослідження вказують на популярність волейболу серед здобувачів вищої освіти. Волейбол є засобом гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку.

Волейбол характеризується змагальною діяльністю, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець протягом гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти, що формує у них творчу ініціативу.

Волейбол є колективною грою, що сприяє виробленню звички підпорядковувати свої дії інтересам команди. Розвиток зазначених якостей має сприятливий впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до закладу вищої освіти і подальше успішне навчання [1].

Під час гри в волейбол гравцеві діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за визначеними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є творча діяльність - миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування волейболу в не фізкультурних закладах освіти є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [2].

Великий обсяг і висока інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень призводять до підвищення сили і рухливості нервових процесів, що сприяє розвитку розумової працездатності студентів [5].

Гра в волейбол є навантаженням аеробно-анаеробного характеру, і тому застосування волейболу в якості засобу фізичного виховання студентів нефізкультурних вузів є ефективним для розвитку витривалості, що важливо для представників спеціальностей, що вимагають тривалих розумових навантажень [2].

Поліпшення загальної фізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання з акцентуванням на волейбол сприяє зміцненню здоров'я, виховання основних фізичних якостей, підвищення рівня загальної працездатності. Рухова активність позитивно впливає на життєдіяльність організму, зокрема, на збалансованість метаболізму, активізацію вегетативних систем, формування нервових механізмів, управління процесами, розвиток організму в цілому [3].

Так, комплексна методика підготовки волейбольних команд гуманітарних закладів вищої освіти сприяє підвищенню практично всіх показників тестування спеціальної фізичної підготовленості [2].

Гра в волейбол емоційно захоплююча, тому таке проведення часу сприяє зняттю психоемоційного напруження. Така особливість волейболу як емоційність створює сприятливі умови для виховання у студентів волейболістів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [4].

Таким чином, можна відзначити, що застосування волейболу при організації процесу фізичного виховання студентів нефізкультурних вузів позитивно впливає на гармонізацію їх особистості. Заняття волейболом передбачає високу рухову активність гравців. Різноманітні рухи, характерні для волейболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і передачі і подачі м'яча, нападаючі удари сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається [5].

З метою компенсації дефіциту рухової активності студентів, фахівцями була запропонована програма з фізичної підготовки студентів не фізкультурних закладів вищої освіти на основі засобів волейболу як базового виду спорту в поєднанні з додатковими вправами [3].

Вся спеціальна підготовленість волейболіста базується на підготовці опорно-рухового апарату до високоінтенсивних перспективних навантажень, формуванні активної м'язової маси тіла за рахунок жирової, зміцненні суглобів для різних потужних «кидкових» рухів [2].

Таким чином, гра в волейбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (вміння швидко і точно виконувати складні по координації руху), сили і потужності литкового м'яза, гомілковостопного і колінного суглобів, від яких багато в чому залежать сила і висота стрибка. Близько 70% всіх рухів волейболіста носить швидко-силовий характер, що призводить до розвитку вибухової сили (здатність проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу). Завдяки привабливості для широких кіл населення, волейбол сприяє формуванню мотивації студентів нефізкультурних закладів до занять фізичною культурою як в навчальний, так і позанавчальний час. Поруч із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Висновки. 1. Модернізація системи фізичного виховання студентів нефізкультурних закладів вищої освіти привела до значного скорочення аудиторних занять з фізичної культури і зміщення 67% від загального числа годин з дисципліни «Фізична культура і спорт» в розряд самостійних. Такий стан при недостатній мотивації до самостійних занять фізичними вправами призводить до зниження рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на рівень здоров'я студентів нефізкультурних закладів вищої освіти.

2. Заняття фізичною культурою за вибором студентів є пріоритетним напрямком організації процесу фізичного виховання. Волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентів. Заняття волейболом сприяє гармонізації особистості студента, їх фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку. Подальше дослідження планується направити на якісну і кількісну оцінку впливу волейболу на студентів нефізкультурних закладів вищої освіти.

Література

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб. пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Калимуллина И. Р. Влияние мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Иниза Рафаиловна Калимуллина. – Казань, 2008. – 162 с. 5.
3. Співак Л. М. Психологія спортивного колективу (курс лекцій та практикум) : навчально-методичний посібник / Л. М. Співак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицький, 2008. – 108 с.
4. Klesch Yu. N. Voleybol. [Seriya «Shkola trenera»] / KleschYov Yu. N. – М. : Fizkultura i sport, 2005. – 400 s.
5. Kozina Zh. L. Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyyih vidah sporta : monografiya / Kozina Zh. L. – Harkov: [b. i.], 2009. – 396 s.

Reference

1. Zheleznyak Yu. D. (1988) Young volleyball player: studies. allowance [for trainers] / Zheleznyak Yu. D. - М.: Physical Culture and Sports. - 192 p.
2. Kalimullina, I. R. (2008) The effect of motivation on the mental states of athletes in the training and competitive process: Diss. ... Cand. psycho. Sciences: 19.00.01 / Iniz Rafailovna Kalimullina. – Kazan. - 162 p.
3. Spivak L.M. (2008) Psychology of a sports team (course of lectures and practical work): the beginning of teaching and learning / L.M. Spivak. - Kam'yanets-Podilsky: PP Zaritsky. - 108 p.
4. Klesch Yu. N. (2005) Voleybol. [Seriya «Shkola trenera»] / KleschYov Yu. N. – М. : Fizkultura i sport. – 400 s.
5. Kozina Zh. L. (2009) Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovyyih vidah sporta : monografiya / Kozina Zh. L. – Harkov: [b. i.]. – 396 s.

УДК 796.922[796.015.52/796.015.31].001.26

Камась О. І.

**доктор педагогічних наук, професор,
Харківська державна академія фізичної культури**

Сидорова Т. В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури**

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ СИЛОВОЇ І ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ГОНЩИКІВ У БАЗОВОМУ МЕЗОЦИКЛІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Оптимізація методики силової і функціональної підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків в базовому мезоциклі підготовчого періоду. У статті визначений оптимальніший зміст тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків в базовому мезоциклі спеціально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Розкритий зміст кожного мікроциклу базового мезоцикла. Певні адекватні засоби і методи тренування лижників на цьому етапі підготовки. Встановлені нові підходи до розподілу зон інтенсивності тренувального навантаження, а також підібрані відповідні засоби контролю силової і функціональної підготовленості лижників - гонщиків. Експериментальна програма тренування охоплює 6 мікроциклів. У кожному мікроциклі передбачено триразове використання динамічних, статичних і статодинамічних силових вправ, з власною масою тіла, на спеціальних тренажерах і лижоролерах. Вказаний напрям побудовання тренувальних занять дозволила спортсменам експериментальній групі достовірно поліпшити швидко-силові показники. Виконання тренувальних навантажень в зоні аеробного обміна на рівні порога низької інтенсивності, в