

Дорохова О. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

У статті висвітлено зміст, форми і методи фізичного виховання студентської молоді у процесі занять волейболом. Із цією метою проаналізовано фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах. Розкрито значення й ефективність занять з волейболу щодо фізичного розвитку, фізичної підготовленості, виховання моральних та волевих якостей студентів. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на фізичну вихованість студентської молоді. Встановлено, що під час занять волейболом у студентської молоді формується свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших; вміння організувати спортивні ігри чи інший вид рухової діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, спортивні ігри, волейбол, фізична підготовленість, вихованість.

О. В. Дорохова. Физическое воспитание студенческой молодежи в процессе занятий волейболом. В данной статье рассматриваются содержание, формы и методы физического воспитания студенческой молодежи в процессе занятий волейболом. С этой целью проанализировано физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях. Раскрыто значение и эффективность занятий по волейболу относительно физического развития, физической подготовленности, воспитания моральных и волевых качеств студентов. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов этого исследования положительно влияет на физическую воспитанность студенческой молодежи. Установлено, что во время занятий волейболом у студенческой молодежи формируется сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью других; умение организовать спортивные игры или иной вид двигательной деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, спортивные игры, волейбол, физическая подготовленность, воспитанность.

O. V. Dorokhova. Physical education of students in the process of volleyball. This article deals with the content, forms and methods of physical education of student youth in the process of volleyball. To this end, the physical education of students in higher educational institutions has been analyzed. The significance and effectiveness of volleyball lessons regarding the physical development, physical readiness, education of moral and volitional qualities of students are revealed. The article shows that the correct application of the content, forms and methods of this research positively influences the physical training of student youth. It has been established that during the volleyball classes, student youth develops a conscious attitude towards their own health and the health of others; the ability to organize sports games or other kind of motor activity.

Nowadays the most urgent problems that have accumulated in secondary schools over the past decade are these: enhancing the efficiency of physical education, improving of motor activity, preserving and strengthening of health, making healthy lifestyle. The important role of the activities and sports should be emphasized because it is popular among students and one of the most effective organizational forms of their full development. However, the research of physical education of students at volleyball training and its elements is paid insufficient attention, and that's leading to a gradual decline in their interest in popular forms and methods of physical education.

According to the practice, volleyball is one of the most popular and accessible sports and that is why volleyball is an excellent means of recreation, involving young students in systematic physical culture and sports. Volleyball game promotes the development of physical qualities, strengthens the respiratory, cardiovascular and muscular systems. Besides of the health and hygiene effects, volleyball has great educational value as an exciting sports game not only for the participants but also for the spectators. It educates young students striving to be strong, smart, focused, courageous, ability to subordinate their actions to the interests of team.

Key words : physical education, student youth, sports games, volleyball, physical fitness, well-being.

Постановка проблеми. Вивчення наукової літератури [1; 4; 6; 8] засвідчує, що сучасна система фізичного виховання студентів має бути оздоровчою за сутністю, змістом і характером. Провідне місце у навчальному та виховному процесі мають відігравати освітні, виховні, оздоровчі та здоров'яформуючі підходи. Тому підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадилися у вищих навчальних закладах тощо. Також аналіз наукових робіт свідчить, що у фізичному вихованні студентів велике значення має спортивно-ігрова діяльність. Це пояснюється тим, що вона є доступною, легкою під час організації занять, популярною серед студентської молоді та слугує ефективним засобом фізичного виховання. Однак, в сучасних умовах, дослідженню проблеми фізичного виховання студентів у процесі занять волейболом приділяється недостатня увага, що призводить до поступового зниження в них інтересу до занять з фізичного виховання.

Основні завдання дослідження полягають у впровадженні сучасних методів та навчально-виховних підходів щодо фізичного виховання студентів; у використанні ефективних форм фізкультурно-масової діяльності; в усуненні функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку студентів; у поліпшенні рівня фізичної підготовленості та загалом покращанні фізичного стану. Тому ми поділяємо думку українських педагогів, що одним зі шляхів вирішення проблеми

удосконалення фізичного виховання студентів є переорієнтація нинішньої програми фізичної культури на максимально можливе задоволення потреб, інтересів кожного студента та реалізації мети за допомогою цілеспрямованого використання тренувальних навантажень, що відповідають обраному виду рухової діяльності тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення наукової літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми фізичного виховання студентської молоді засобами ігрової діяльності та волейболу. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, О. Тимошенко та інші), впровадження змагальної діяльності у процесі занять волейболом (М. Тимчик, О. Дорохова), організація занять волейболом з використанням нестандартного обладнання для студентів ВНЗ (О. Жигadlo) та ін.

Проведений аналіз спортивної та психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання студентів у процесі занять волейболом за сучасних умов досліджена недостатньо й потребує уточнень з урахуванням інтересів та бажань сучасної студентської молоді тощо.

Мета дослідження – проаналізувати особливості фізичного виховання студентської молоді у процесі занять волейболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі ґрунтовного аналізу проблеми дослідження та вивчення науково-методичної літератури [1; 4; 5; 8; 9] з фізичного виховання можна стверджувати, що рівень здоров'я студентської молоді суттєво залежить від стану фізичної культури у школі, дотримання учнями здорового способу життя, профілактики захворювань серед учнівської молоді, тобто вихідного рівня здоров'я абітурієнта, який приходить до вищого навчального закладу. За твердженням О. Тимошенка [8] та інших фахівців з фізичного виховання, нерідко лікарі до спеціальної медичної групи включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи; до спеціальної медичної групи часто потрапляють студенти, які цілком могли б займатись у підготовчій чи навіть в основній групах; значна кількість студентів, які належать до основної групи, також намагаються уникати занять з фізичної культури, спираючись на різні суб'єктивні причини (відсутність контролю у формі заліку, нецікаві заняття, інші інтереси тощо). Таке ставлення студентів до занять з фізичної культури у ВНЗ завдає значної шкоди здоров'ю студентів, які іноді гостро потребують більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку.

Таким чином, на нашу думку, викладачам, тренерам ВНЗ слід докладати значних зусиль та педагогічних умінь для зацікавлення (мотивації) студентської молоді до занять фізичною культурою, а спортивна гра волейбол – є тим доступним, цікавим засобом фізичного виховання, під час якого можна вирішувати освітні, виховні, оздоровчі та здоров'яформуючі завдання.

Цінним для нашого дослідження є бачення А. Магльованого, який наголошує, що програмна стратегія фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних особливостей особистості студента. Також педагог зазначає, що при цьому розвитку і формуванню піддається організм людини загалом, тобто всі його компоненти: фізичний, інтелектуальний, моральний, емоційний, соціальний [6].

У контексті нашого дослідження важливою є думка М. Тимчика, який стверджує, що волейбол є ефективним засобом фізичного виховання, фізичного розвитку та масового залучення студентів до фізкультурно-масової діяльності, але лише за умов правильної організації навчально-тренувальних занять. Тому вчений пропонує дотримуватися таких підходів: формування у студентів знань щодо значення фізичного виховання, волейболу та здорового способу життя; забезпечення престижності, іміджу волейболу у вищих навчальних закладах; здійснення особистісно орієнтованого, індивідуального, гендерного та диференційованого підходів; формування інтересу до занять з волейболу; позитивний особистий приклад викладачів, тренерів і т.д. [9].

У процесі нашого дослідження ми опиралися на наукові праці Є. Козака, який вважає, що ефективність навчально-виховного процесу залежатиме від впровадження педагогічних умов, які спроможні оптимізувати формування у студентської молоді ціннісного ставлення до фізичної культури, а саме: набуття студентами знань про сутність фізичної культури, її роль для повноцінного розвитку особистості; забезпечення мотивації студентів на залучення до фізичної культури; розвиток у них практичних умінь і навичок з організації та реалізації фізкультурної діяльності, фізичного самовдосконалення; впровадження волейболу як мотиваційного засобу фізичного виховання [5].

У роботі зі студентами ми намагалися сформувати в них уявлення про волейбол не як про спортивну гру, а як засіб фізичної культури з метою пробудження інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності, корегування самооцінки, вироблення вмінь самостійно займатися та планувати фізкультурну діяльність. Відвідуючи заняття з волейболу, студенти мали можливість засвоїти раціональні способи самостійних занять фізичними вправами, навчитися удосконалювати рухові та фізичні якості. Значна увага приділялася емоційному стимулюванню, вихованню цілеспрямованої особистості.

Під час організації занять особливу увагу ми звертали на усунення будь-яких декларативних підходів у роботі зі студентами, оскільки, як показує досвід педагогів, такі методи негативно впливають на мотиваційну сферу студентів щодо фізкультурно-оздоровчої роботи й гальмують формування необхідних якостей особистості. Також, у процесі експериментальної роботи, нами забезпечувалося, щоб зміст занять з волейболу базувався на всебічному врахуванні наявного у студентів рівня сформованості фізичної вихованості, індивідуальних особливостей кожного. При цьому ми намагалися якомога делікатніше здійснювати педагогічні впливи на тих студентів, які потребували переорієнтування (порушували дисципліну, неохоче сприймали матеріал та ін.), а саме: не допускали насмішок з боку інших учасників занять з волейболу; не погрожували, не залякували та не принижували гідність студента.

Актуальною у контексті дослідження є позиція М. Зубалія, який вважає, що застосування сукупності методів

особистого прикладу, доручення та змагання сприяють створенню в колективі атмосфери згуртованості і єднання на основі цікавої перспективи. Прагнучи під час занять волейболом перевершити один одного у майстерності, спроможностях, винахідливості, силі і вміннях, студентська молодь розвивається інтелектуально, морально та фізично. У процесі такої діяльності вони критично ставляться до своїх недоліків, намагаючись їх виправити, удосконалюють свою підготовленість до майбутньої професійної діяльності. Під час змагань з волейболу також є можливість проявляти дружелюбність, допомагати слабким, виручати менш майстерних, із слабшою підготовкою студентів [4].

Для вирішення основних завдань з фізичного виховання студентської молоді засобами волейболу використовувався метод змагань, оскільки кваліфіковане його застосування перетворює змагання на сильний стимул покращення фізичної вихованості студентів, формує в них прагнення досягати поставленої мети. Нами цей метод застосовувався на основі мотивів студентів, їхніх інтересів та їх бажань. Змагальна діяльність у процесі занять волейболом сприяла розвитку фізичних якостей, зміцненню дихальної, серцево-судинної й м'язової систем, покращенню працездатності студентів, досягненню значних результатів у навчально-виховній роботі тощо. Також, за такого підходу, змагання з волейболу серед студентської молоді сприяли формуванню в них позитивних рис характеру, дисциплінованості, ініціативності, творчої активності; налагодженню позитивних взаємовідносин з ровесниками та педагогами.

Отже, основними методами роботи із студентською молоддю під час занять волейболом були такі: метод змагання, особистого прикладу, доручення, особистісного діалогу, переконання, уподібнення.

Позитивні зміни у фізичній вихованості студентів експериментальних груп досягнуто завдяки упровадженню в навчально-виховний процес занять з волейболу та сукупності форм і методів фізичного виховання. Основними компонентами, за якими визначалася фізична вихованість студентської молоді слугували: когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий.

Підсумкові зрізи визначення рівнів фізичної вихованості студентів у процесі занять волейболом засвідчили, що кількість студентів ВНЗ із високим рівнем фізичної вихованості в експериментальних групах зросла на 22,18 %, із середнім – на 19,16 %, а з нижче середнього рівнем зменшилася на 10,25 % і з низьким – на 31,32 %. У контрольних групах зміни були незначні.

Висновки. Таким чином, зміст цілеспрямованої роботи викладачів та тренерів ВНЗ щодо фізичного виховання студентів у процесі занять волейболом охоплював ігрову діяльність, спортивні змагання з волейболу, які сприяли підвищенню фізичної вихованості студентської молоді, поліпшенню якості навчально-виховного процесу. У процесі дослідження встановлено, що крім оздоровчо-гігієнічного впливу, волейбол має велике виховне значення, оскільки спортивна гра захоплює не тільки для учасників, але й для глядачів. Вона формує у студентів прагнення стати сильними, спритними, цілеспрямованими, сміливими, вміння підпорядковувати свої дії інтересам волейбольної команди. Аналіз отриманих експериментальних результатів показав, що ефективність фізичного виховання студентів у процесі занять волейболом підвищилася за таких педагогічних умов: забезпечення правильної педагогічної спрямованості змісту, форм і методів фізичного виховання студентів; удосконалення змісту занять з волейболу; застосування сучасних навчально-виховних методів (метод змагання, особистого прикладу, доручення, особистісного діалогу, переконання, уподібнення); відповідність змісту занять з волейболу інтересам та бажанням студентів; справедливе ставлення й глибоке розуміння студентів.

Література

1. Arefiev V. G. Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya: pidruchnik / V. G. Aref'ev. – K. : Vidavnistvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2010. – 268 s.
2. Voleibol: uchebnyk dlia ynstytutov fizycheskoi kul'tury [pod red. lu. N. Kleshcheva, A. Airyantsa]. – 3-e yzd., yspr. y dop. – M. : Fyzkultura y sport, 1985. – 270 s.
3. Zhyhadlo O. M. Zaniattia z voleibolu z vykorystanniam nestandartnoho obladnannia dlia studentiv VNZ I-II rivniv akredytatsii / O. M. Zhyhadlo // Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli : naukovy-metodychnyi zhurnal. – 2017. – № 2. – S. 26–31.
4. Zubalii M. D. Vykorystannia ukrainskykh narodnykh ihor u formuvanni samosvidomosti molodi / M. D. Zubalii, M. V. Tulenkov // Kultura i natsionalna samosvidomist: problemy teorii ta zavdannia praktyky. – K., 1991. – S. 104–106.
5. Kozak E. P. Formuvannia tsinnisnogo stavlennia do fizychnoi kul'tury u studentiv vyshchykh pedahohichnykh navchalnykh zakladiv : dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07. – K. – 2011. – 207 s.
6. Магльований А. В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я : / А. В. Магльований // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне : "Принт Хауз", 2001. – С. 140–143.
7. Піменов М. П. Волейбол : спеціальні вправи / М. П. Піменов. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2000. – 196 с.
8. Тимошенко О. В. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальної медичної групи / О. В. Тимошенко, Г. П. Грибан, В. П. Краснов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(1). – С. 180–182.
9. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437–440.