

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).32

Сироватко З. В.  
викладач кафедри фізичного виховання  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

## ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

*В статті рухову активність студентів закладів вищої освіти. Визначено важливість фізичного виховання студентської молоді в умовах пандемії. Обґрунтовано необхідність підвищення мотивації до занять з фізичного виховання засобами волейболу. Виявлено, що волейбол є найбільш популярним видом спорту серед сучасної молоді.*

**Ключові слова:** рухова активність, фізичні вправи, аеробіка, студенти, волейбол.

*Сыроватко З. В. Повышение двигательной активности студентов на занятиях по волейболу. В статье двигательную активность студентов высших учебных заведений. Определены важность физического воспитания студенческой молодежи в условиях пандемии. Обоснована необходимость повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию средствами волейбола. Выведено, что волейбол является самым популярным видом спорта среди современной молодежи.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, физические упражнения, аэробика, студенты, волейбол.

*Syrovatko Z. V. Increase of students' motor activity in volleyball lessons. In the article, the motor activity of students of higher educational institutions. The importance of physical education of student youth in a pandemic has been determined. The necessity of increasing motivation for physical education classes by means of volleyball has been substantiated. It was revealed that volleyball is the most popular sport among today's youth. Physical activity is of less importance in the life of the people, and even in the process of the evolution of the world, the biological needs of the people have been formulated with the needs of people, water, self-preservation, meager. Physical activity is positively infused into the psyche and into the physical health and is an important, fundamental official who formulates, protects and changes. Seemingly, it's an hour to take physical rights in the body of people singing mechanisms, as a result of which the functions of not only the muscular system, but the mental, heart-vascular, nervous system and herbal systems are accepted. Besides. Physical activity is injected into the social function of the people, the spawn, on the preoccupation of the society with the kidnapped person, so the possibility is more active in the suspension. Do not bother with those of the current year, to actively develop the promotion of a healthy way of living, seemingly infusing regular people with physical rights, different kinds of sports, about those who need food to feed students from the middle of youth activity.*

**Key words:** physical activity, physical exercise, aerobics, students, volleyball.

**Постановка проблеми.** Рухова активність має важливе значення у житті людини, адже в процесі еволюції вона сформувалась як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, воді, самозбереженні, тощо. Рухова активність позитивно впливає як на психічне так і на фізичне здоров'я та є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження і його зміцнення [1]. Відомо, що під час занять фізичними вправами в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті дії яких посилюються функції не тільки м'язової системи, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травневої систем. Крім того, рухова активність впливає на соціальну функцію людини, зокрема, на пристосування до змін своєї ролі у соціумі у похилому віці, надає можливість виконувати більш активну роль у суспільстві. Не зважаючи на те, що сьогодні, активно розвивається пропаганда здорового способу життя, відомо вплив регулярних занять фізичними вправами, різними видами спортивних та рухливих ігор, про те досі залишається питання підвищення рухової активності серед студентської молоді. Оскільки з кожним роком спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості, погіршення стану здоров'я, досить широкого розповсюдження набуває таке явище як гіподинамія, що теж негативно позначається на роботі організму студентів.

**Аналіз літературних джерел.** Ю. Д. Желєзняк, А. Н. Беляєв, В. І. Гнатчук, В. Н. Платонов, та ін. й узагальнення передового досвіду підготовки студентів - волейболістів та їх участі в змаганнях різного рівня свідчить про постійне зростання конкуренції, що, зі свого боку, висуває все більш високі вимоги до рівня технічної, загальної й спеціальної підготовленості волейболістів. Ці завдання вирішуються за допомогою комплексного системного підходу при побудові тренувального процесу [3].

Різні аспекти досліджуваної проблеми висвітлені в працях таких учених, як А. В. Івойлов, Ю. Н. Клєшев, А. А. Гажуловський, С. С. Єрмаков; навчанням нових рухів, що передбачають розвиток фізичних якостей і координаційних здібностей людини, займалися О. О. Приймаков, А. С. Ровний, В. М. Платонов. Концепції профільного навчання в старшій школі досліджували С. Вольянська, В. Люлька, О. Мельник, Н. Шиян та ін.; профільного навчання за спортивним напрямом – Л. Іванова, О. Лакіза, С. Операйло, І. Пилипко, О. Плахотнік, Н. Чапрак й ін.. Сучасні спеціалісти успішно розробляють нові й удосконалюють уже наявні методи та засоби тренування й розширюють можливості використовуваних засобів, спрямованих на формування рухових навичок здобувачів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Проте, недостатню наукову розробленість мають питання щодо особливостей формування рухової активності у студентів засобами волейболу, що зумовило вибір теми дослідження [6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В останні роки на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на

показниках їх фізичного стану (Є.А. Захаріна, О.Т. Кузнецова та ін.). Ситуацію погіршує ще й те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів до систематичних занять фізичними вправами. Істотну роль у підвищенні мотивації до використання засобів фізичної культури у закладах вищої освіти є можливість вибору адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [4].

Основний підхід до проблеми управління руховою активністю базується на положеннях про те, що завдання і зміст процесу фізичного виховання до трудової діяльності повинні відповідати сучасним вимогам життя. Науково-технічний прогрес істотно перетворює умови життя і діяльність людини, змінюється темп життя, молодь більше веде малорухливий спосіб життя, що негативно позначається на стані їхнього здоров'я. Адже загальновідомо взаємозв'язок рухової активності зі психофізичними станом, чим нижчий рівень РА, тим нижчий рівень здоров'я, і тим гірший психоемоційний стан [2].

Одним із дієвих способів підвищення рухової активності студентів є залучення їх до занять волейболом. Адже серед численних видів спорту, що культивуються в закладах вищої освіти, волейбол завжди мав велику популярність серед студентської молоді. Це дієвий засіб фізичного виховання, який створює необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку й дозволяє студентів їх самореалізації, набуття навичок здорового способу життя [5]. Науковці наголошують, що систематичні заняття волейболом забезпечують необхідний рівнем рухової активності, що позитивно позначається на роботі фізіологічних процесів, покращується робота всіх органів і систем організму тих, хто займається.

Волейбол сприяє зміцненню у студентів здоров'я і захисних сил організму, покращенню антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем та нервово-м'язового апарату [3].

Волейбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом. Волейбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Тому важливе значення має створення організаційно-педагогічних умов для формування рухової активності на заняттях з волейболу, що сприяють побудові освітнього процесу фізичного виховання з урахуванням потреб, інтересів, можливостей студентів, їхньої готовності до систематичного здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Волейбол - один з найдоступніших видів спорту, який є відмінним засобом залучення молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку. Ця гра об'єднує і однолітків, і людей різних поколінь. Ще однією важливою особливістю гри є різноманітність рухових дій, які чинять активний вплив не тільки на всі групи м'язів, органи і фізіологічні системи, але і на морально-вольові якості. Необхідність погоджуватися з встановленими правилами гри має великий вплив на психіку людини. Перебуваючи на майданчику, гравці відчувають дух суперництва. А гра з перемогою, як відомо, викликає бурю позитивних емоцій [1].

Заняття волейболом позитивно впливає на роботу серцево-судинної, і дихальних систем, зміцнюють кісткову систему, розвивають рухливість суглобів, підвищують силу і еластичність м'язів. Постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтуванні в просторі. Розвивається миттєва реакція на зорові і слухові сигнали [6].

Особливість гри в волейбол полягає в нескладному обладнанні: невеликий майданчик, сітка, м'яч. Правила гри в волейбол містять в собі необхідність підтримувати м'яч в повітрі і, передаючи його один одному, забезпечити більш зручне положення, включають в себе різні короткі пробіжки, стрибки, прийом м'яча у самої підлоги.

При постійних заняттях волейболом підвищується не тільки рухова активність студентів, а й з'являється потужний стимул залучення їх до здорового способу життя, активних, регулярних занять фізичною культурою.

Розвиток таких якостей, як, швидкість, спритність, швидкість мислення, координація допомагають досягти високих результатів і в інших видах спорту [6].

Кожна гра має певну мету, прагнучи до досягнення якої її учасники мають можливість творчо проявити свої можливості, своє внутрішнє «я» і взагалі оцінити свої сили. У волейболі кожен може проявити кращі риси свого темпераменту і характеру, природні здібності, виробити неповторний індивідуальний стиль гри, знайти творче рішення стандартних завдань. Гра в волейбол вимагає від гравців максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль і вміння користуватися набутими навичками, а також вміння зберегти їх. Виявляються позитивні емоції: життєрадісність, бадьорість, бажання перемогти. Розвивається почуття відповідальності, так як кожен з гравців виконує певну місію в даній грі. Дух колективу і швидкість прийняття рішень - це база, на якій будується вся гра. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [8].

Гра в волейбол характеризується багатим і різноманітним руховим змістом. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати напрям руху і швидкості, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю [7].

Якісні зміни відбуваються і в руховому апараті тих, хто займається. В результаті виконання великої кількості стрибків при ударах і блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила і еластичність м'язів.

Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтування в просторі [6].

Дослідженнями встановлено, що студенті, які займаються волейболом перевершують своїх однолітків за ростовими показниками. Заняття волейболом сприяють розвитку багатьох фізичних якостей. Різноманітні стрибки, виконання прийомів техніки гри в падінні розвивають силу м'язів ніг, тулуба і рук. У волейболістів сила проявляється на ряду з великою швидкістю м'язових скорочень. Це в свою чергу веде до розвитку швидкості, яка сприяє оволодінню технікою волейболу [5]. Часта зміна ігрових ситуацій розвиває здатність швидко опановувати нові рухи і миттєво перебудовувати рухову діяльність. У міру оволодіння прийомами гри координаційні труднощі з якими стикається волейболіст, поступово підвищуються: потрібна вища точність руху, їх взаємна узгодженість, вміння реагувати на раптові зміни обстановки, необхідність багаторазового виконання прийомів, доведення їх до автоматизму, вимагає від волейболіста прояви витривалості. У зв'язку з цим важливе значення має виховання вольових якостей, вміння змушувати себе продовжувати роботу із заданою інтенсивністю, не

дивлячись на труднощі [3].

Завдяки своїй доступності та емоційності волейбол не тільки служить фізичному розвитку, але і є засобом активного відпочинку. Правильна організація роботи з волейболу і проведення змагань мають велике виховне значення. Рухова активність волейболістів, хоча і характеризується високою інтенсивністю, майже повністю виключає високі бігові навантаження.

Отже, дослідження рухової активності студентів показало, що дане питання досі залишається актуальним, оскільки рівень рухової активності залишається досить низьким і з кожним роком ситуація погіршується. Одним із найбільш дієвих способів підвищити рухову активність є залучення студентів закладів вищої освіти до занять з волейболу. Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінюючи умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невпинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, що не тільки швидкою реакцій, а й високою руховою активності.

**Висновки.** Аналізуючи науково-методичну літературу з даного питання, слід зазначити, що рівень розвитку рухової активності у студентів волейболістів також залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей студента., що збільшить мотивацію і при цьому покращить рівень рухової активності.

#### Література

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9–16.
2. Белоусов А. З., Рыбакова Л. А., Саркисянц Э. Э. Некоторые социальные факторы здоровья студентов // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов: Сб. науч. тр. М., 1974. - С. 6-8.
3. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 @Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19с.
4. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. Т. А. Бублей, О. Ю. Путров // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3 К1 (56) 15. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 75-77.
5. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учеб. пособие. М., 1982.- 156 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Демчишин А. Підготовка волейболістів / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

#### Reference

1. Averin I. V. (2000) Special training of a volleyball player / I. V. Averin // Sport at school. - №11. - p. 9–16.
2. Belousov A. Z., Rybakova L. A., Sarkisyants E. E. (1974) Some social factors of students' health // Questions of hygiene and health of university students: Sat. scientific. tr. M. - S. 6-8.
3. Bublely T. A. (2015) Differentiation of physical science has the right to scientists of special medical groups as a strategy of protecting the health of students. T. A. Bublely, O. Yu. Putrov // Scientific Hour Writing Series 15 "Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /" P. Dragomanova.-- S. 75-77.
4. Bublely T.A. Methodology of differential education of physical scientists has the right of primary school scholars with health outcomes: author. dis Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 «Theory and the technique of navchannya (physical culture, bases of health)» / Bublely Tetyana Anatoliivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. - Kiev, 2018. -- 19 p.
5. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchyshyn, B.Pylypchik. - K. : Health. - 154 pp.
6. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L. : Staff. - 207 pp.
7. Vilensky M.Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156 p.
8. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K. : Olympic literature. - 296 p.