

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).12

Бейгул І.О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Шишкіна О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Глагощук О.Г.

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

Гацура В.В.

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське

ЗАСТОСУВАННЯ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ З ВОЛЕЙБОЛУ ЗІ СТУДЕНТАМИ У ЗВО

У роботі розглянуто, що сучасні підходи, які використовуються під час організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти є недостатньо ефективними, це вимагає активного пошуку нових форм і методів їх вдосконалення. Показано, що одним з шляхів вирішення цієї проблеми є використання на заняттях фізичного виховання кругового тренування з волейболу. Організаційну основу кругового тренування становить циклічне проведення комплексу фізичних вправ, підібраних відповідно до певної схеми, що виконуються у порядку з послідовною зміною «станцій», розташованих на майданчику для занять у формі замкнутого кола. Доведено, що методика проведення кругового тренування, спираючись на основні загальнодидактичні принципи, сприяє прогресуванню навантажень, підвищує моторну щільність, розвиває всі фізичні якості, роблячи заняття більш емоційними та різноманітними.

Ключові слова: кругове тренування, волейбол, студенти, заклади вищої освіти, фізичні вправи.

Beihul I., Shyshkina O., Hladoshchuk O., Gatsura V. Application of circular volleyball training with students in institutions of higher education. The purpose of the study: to consider the application of circular volleyball training in educational institutions of higher education. Research methods: analysis of scientific and methodical literature; study and generalization of leading pedagogical experience; pedagogical observations. Results: the paper considered that the modern approaches used during the organization of the educational process of physical education in institutions of higher education are insufficiently effective, this requires an active search for new forms and methods of its improvement. It is shown that one of the ways to solve this problem is the use of circular volleyball training in physical education classes. The use of circuit training complexes allows the most effective development of all physical qualities of students. The organizational basis of circuit training is the cyclic performance of a set of physical exercises selected according to a certain scheme and performed in order by sequentially changing the «stations» located on the training ground in the form of a closed circle. Complexes of exercises consist of technically simple, previously well-learned movements. Exercises are selected taking into account the technical and physical abilities of those who practice. Conclusions: Circuit training is the most progressive organizational and methodical form of training, which is aimed at consolidating and improving movement skills and abilities, development of movement qualities and consistent performance of a set of physical exercises. The method of circuit training, based on the main general didactic principles, promotes the progression of loads, increases motor density, develops all physical qualities, making classes more emotional and diverse. Circular training is aimed at the development of students' independent thinking during the development of motor qualities, the development of an algorithm of pre-planned motor actions, as well as the education of composure and organization when performing physical exercises.

Keywords: circuit training, volleyball, students, institutions of higher education, physical exercises.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним завданням сучасної системи фізичного виховання у закладах вищої освіти є підвищення у студентської молоді рівня фізичної підготовленості, забезпечення оптимальних умов для їх фізичного розвитку, формування потреби до систематичних занять фізичними вправами. Сучасні підходи, що використовуються під час організації освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективно впливають на вирішення означених завдань. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є підвищення у студентів мотивації до систематичних занять фізичними вправами за рахунок впровадження в освітній процес різноманітних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, активного пошуку нових форм і методів її вдосконалення [7, 10]. Одним із таких методів є використання на заняттях фізичного виховання кругового тренування з волейболу.

Волейбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування у закладах вищої освіти. Волейбол – один із найбільш захоплюючих та масових видів спорту, який отримав всенародне визнання. Велика різноманітність рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє розвитку та вдосконаленню сили, швидкості, витривалості, спритності та морально-вольових якостей [13]. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати рух у напрямку і швидкості, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Гра в волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користуватися набутими навичками [2, 11].

Під час гри інтенсивність навантаження варіюється від низької до максимальної й протікає в різних сферах енергозабезпечення організму, що сприяє підвищенню рівня функціональності. Найбільш актуальною проблемою підвищення ефективності тренувального процесу є його інтенсифікація. Термін «інтенсифікація» у буквальному значенні цього слова означає посилення. Інтенсивність – це ступінь зусиль у спортивній діяльності, що характеризується величиною нервово-м'язової напруги. Іншими словами, інтенсивність – кількість тренувальної чи змагальної роботи за одиницю часу [6, 12]. Найбільшою інтенсивністю відповідають заняття із застосуванням кругового тренування. Найбільш раціональним шляхом підвищення ефективності як окремого заняття, так і всього навчально-тренувального процесу може бути застосування методу кругового тренування.

Програма вправ для кругового тренування розрахована в основному на загальнофізичну підготовку, але ця форма може мати й інший зміст – вона підходить і для спеціалізованої фізичної підготовки стосовно різних видів спорту. Питання полягає лише у відповідному доборі додаткових засобів, що надають позитивний ефект на вправи та спрямованість м'язової роботи на виховання конкретної рухової якості, залежно від спеціалізації [3, 14].

Організаційну основу кругового тренування становить циклічне проведення комплексу фізичних вправ, підібраних відповідно до певної схеми та виконуваних у порядку з послідовною зміною «станцій», розташованих на майданчику для занять у формі замкнутого кола. Комплекси вправ складаються з технічно нескладних, попередньо добре розучених рухів. Вправи підбираються з урахуванням технічних і фізичних здібностей тих, хто займається [9, 14].

У багатьох дослідженнях [1, 5, 8] підтверджується факт високої ефективності застосування методу кругового тренування. Але в спеціальній літературі приділяється недостатня увага застосуванню кругового тренування на заняттях фізичного виховання з волейболу зі студентами ЗВО, що і спонукало наше дослідження.

Мета дослідження: розглянути застосування кругового тренування з волейболу в освітніх закладах вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; вивчення та узагальнення провідного педагогічного досвіду; педагогічні спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. У даний час кругове тренування є комплексною організаційно-методичною формою, що включає ряд приватних методів використання фізичних вправ. Дуже цінна її риса полягає у вдалому поєднанні жорстко нормованих навантажень з індивідуалізацією [3]. Це дозволяє виховувати у студентів такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та комплексні форми їхнього прояву – силову, швидкісно-силову витривалість та інші. Поряд з цим, кругове тренування дозволяє вирішувати низку виховних завдань. Насамперед вона пов'язана з формуванням у студентів почуття відповідальності за доручену справу, наполегливості в досягненні мети, чесності, сумлінного прагнення до фізичного вдосконалення [4].

Застосування комплексів кругового тренування дозволяє найбільш ефективно розвивати всі фізичні якості студентів, благополучно поєднуватися з матеріалом занять. Тренування отримало своє найменування з огляду на те, що всі вправи виконуються таким чином, що ті, хто займаються рухаються як би по колу. Кругове тренування один із методів, який може застосовуватися не лише на тренуваннях спортсменів, а й на навчальних заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Застосування кругового тренування підвищує моторну щільність занять, оскільки вправи можуть виконувати одночасно і самостійно, з урахуванням індивідуальних особливостей та фізичної підготовленості тих, хто займається. На таких заняттях з'являється можливість застосування максимальної кількості різноманітного інвентарю та обладнання. Метод кругового тренування на навчальних заняттях дозволяє зосередити увагу студентів на вправах на станціях, їх виконанні, під час переходу від станції до станції вони відпочивають і вивчають наступне завдання, не відволікаючись на інші моменти. Викладач на занятті кругового тренування стежить за технікою виконання завдань, контролює фізичний стан, веде пульсометрію [1, 4, 9].

Вправи виконуються в порядку послідовного проходження 12 станцій (з відповідним обладнанням), які розташовуються в залі так, щоб шлях через них створював замкнутий контур. Кожна вправа комплексу виконується протягом обумовленого часу. Час виконання вправи 60 секунд, час відпочинку (переходу до наступної станції) – 30 секунд, студент повинен намагатися виконати максимальну кількість повторень, намагаючись якнайточніше виконувати кожну вправу. Студенти діляться на кілька міні-груп по 2 особи (це дає можливість виконувати вправи у парах та за допомогою одного з партнерів). Число повторень кожної «станції» визначається персонально, залежно від коефіцієнта так званого максимального тесту (МТ) чи «максимуму повторень» (МП) – попереднього тестування, доступне граничне число повторень, рівних 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму [14]. Надалі в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних завдань студенти проходять 1–3 кола.

Структура заняття. Підготовка частина –20 хвилин. Інструктаж студентів, комплектування обладнання, розминка – поточним методом: ходьба, різновиди бігу, загально розвиваючі вправи у русі, на місці, випадки, вправи на координацію, вправи на розтягнення.

Основна частина – 45 хвилин. Тренування на 12-ти станціях кожного кола (вправи направлені на закріплення і вдосконалення рухових вмінь та навичок у волейболі).

«Заминка» (зниження навантаження) – 5 хвилин. Заключна частина – вправи на розтягування, дихальні вправи

– 10 хвилин.

Комплекс вправ кругового тренування:

1 станція. Верхня передача у стінку набивним м'ячем;

2 станція. Відпрацювання нападаючого удару із застосуванням довгої (не менше одного метра) обтяженої палиці та

- покришки, закріпленої на висоті двох метрів;
3 станція. Верхня передача у стінку волейбольним м'ячем;
4 станція. Нижня передача у стінку набивним м'ячем;
5 станція. Нижня передача у стінку волейбольним м'ячем;
6 станція. Відпрацювання нападаючого удару, стоячи на колінах (підклавши мат), використовуючи набивні м'ячі різної ваги;
7 станція. Верхня передача волейбольним м'ячем через кільце (діаметр велосипедного колеса);
8 станція. Відпрацювання нападаючого удару волейбольним м'ячем у підлогу стоячи;
9 станція. Відпрацювання нападаючого удару із застосуванням короткої (50–60 см) обтяженої палиці та покришки, закріпленої на висоті двох метрів;
10 станція. Нижня передача у стінку гумовим або поролоновим м'ячиком невеликого розміру;
11 станція. Жонгливання двома набивними м'ячами;
12 станція. Жонгливання двома волейбольними м'ячами.

Висновки. Кругове тренування – найбільш прогресивна організаційно-методична форма занять, яка направлена на закріплення і вдосконалення рухових вмінь та навичок, розвиток рухових якостей та послідовне виконання комплексу фізичних вправ. Методика проведення кругового тренування, спираючись на основні загальнодидактичні принципи, сприяє прогресуванню навантажень, підвищує моторну щільність, розвиває всі фізичні якості, роблячи заняття більш емоційними та різноманітними. Кругове тренування сприяє розвитку самостійного мислення, набуванню алгоритму заздалегідь запланованих рухових дій, а також вихованню зібраності та організованості при виконанні фізичних вправ.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу комплексів кругового тренування з волейболу на фізичний розвиток студентської молоді.

Література

1. Бейгул І. О. Використання методу кругового тренування на заняттях футболу / І. О. Бейгул, М. А. Чаюн // «Студент. Здоров'я. Спорт»: Матеріали Регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених. Вид-во «Нова ідеологія». – Дніпро, 2018 – С. 9–14.
2. Бейгул І. О. Волейбол, як засіб фізичного виховання студентів ЗВО / І. О. Бейгул, О. М. Шишкіна // Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – С. 38.
3. Гуревич І. А. 1500 упражнень для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. – 2-ое изд. – Минск: Высшая школа, 1985. – 253 с.
4. Дьяченко Ю. А. Круговая тренировка на учебных занятиях в вузе: учебное пособие / Ю. А. Дьяченко, Е. Е. Яворская, Ю. А. Кретов. – Благовещенск: Изд-во Дальневосточного ГАУ, 2017. – 166 с.
5. Ефимов А. А. Факторы, определяющие необходимость использования круговой тренировки на занятиях со студентами технических вузов / А. А. Ефимов, В. Л. Бочковская. – Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2018. – 7(161) – С. 88–92.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2018. – 616 с.
7. Круцевич Т. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти / Т. Круцевич, Ж. Малахова – Спортивний вісник Придніпров'я, 2018. – С. 65–68.
8. Мартинов Ю. О. Колове тренування як метод організації навчально-тренувального процесу з фізичного виховання у ВНЗ / Ю. О. Мартинов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 1(68). – с. 44–46.
9. Мартинюк О. В. Аналіз різних підходів до організації фізкультурно-оздоровчих занять методом кругового тренування / О. В. Мартинюк, В. М. Печена, К. Г. Кравченко. – Молодий вчений, 2019. – №8(72). – С. 11–16.
10. Москаленко Н. В. Організація самостійних занять фізичним вихованням учнівської та студентської молоді: монографія / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісєєва, Н. Л. Корж. – Дніпро: Інновація, 2017. – 212 с.
11. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
13. Фурманов А. Г. Волейбол: учеб. пособие / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. – Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2019. – 371 с.
14. Шолых М. Круговая тренировка / М. Шолых. – 2-е издание. – М.: Спорт, 2021. – 216 с.

References

1. Beihul, I. O., Chayun, M. A. (2018). Using the circular training method in football classes. "Student. Health. Sport": Materials of the Regional scientific and practical conference of students and young scientists. "New Ideology" edition. Dnipro. 9-14.
2. Beihul, I. O., Shyshkina, O. M. (2021). Volleyball as a means of physical education of students of higher education institutions. Physical activity and quality of human life [text]: coll. theses add. V International science and practice conf. (June 8–10, 2021)/compiler: A. V. That's it, S. Ya. Indika. Lutsk: Volyn. national University named after Lesi Ukrainka. P. 38.
3. Gurevich, I. A. (1985). 1500 exercises for modeling circuit training – 2nd ed. Minsk: Higher School. 253 p.
4. Dyachenko, Yu. A., Yavorskaya, E. E., Kretov, Yu. A. (2017). Circular training in the classroom at the university: a textbook. Blagoveshchensk: Publishing House of the Far Eastern State Agrarian University. 166 p.

5. Efimov, A. A., Bochkovskaya, V. L. (2018). Factors that determine the need to use circuit training in the classroom with students of technical universities. Scientific notes of the University named after P. F. Lesgafta. 7(161). 88-92.
6. Kostyukevich, V. M. (2018). Theory and methods of sports training (on the example of team game sports): study guide. 2nd edition processing and additional K.: KNT. 616 p.
7. Krutsevich, T. Malahova, Zh. (2018). Physical fitness of students in modern conditions of study in medical institutions of higher education. Sportivnyi visnyk Prydniprovyu. 65-68.
8. Martinov, Yu. O. (2016). Circular training as a method of organizing the educational and training process in physical education at universities. Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanova. 1(68). 44-46.
9. Martinyuk, O. V., Pechena, V.M., Kravchenko, K. G. (2019). Analysis of different approaches to the organization of physical culture and health classes by the method of circuit training. Young scientist. 8(72). 11-16.
10. Moskalenko, N. V., Eliseeva, D. S., Korzh, N. L. (2017). Organization of independent classes in the physical education of pupils and students: a monograph/ Dnipro: Innovation. 212 p.
11. Nosko, M. O., Arhipov, O. A., Zhula, V. P. (2015). Volleyball in physical education of students: [textbook]. K.: "MP Lesya". 396 p.
12. Platonov, V. N. (2015). The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]: in 2 books. K.: Olympic Literature. 752 p.
13. Furmanov, A. G., Akulich, L. I. (2019). Volleyball: textbook. Allowance. Belarusian. state University of Physics culture. Minsk: BGUFK. 371p.
14. Sholih, M. (2021). Circular training. 2nd edition. M.: Sport. 216 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).13

Білов С.О.
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
Тищенко В.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

УКРАЇНСЬКИЙ СПОРТ – НОВИЙ ВІДПІК

В умовах глобалізації спорт стає не лише важливим соціальним, а й політичним фактором, що потребує сучасного підходу. Мета дослідження – причинно-наслідкові зв'язки легалізації процесу реорганізації спортивної галузі України. Об'єкт дослідження – особливості сучасного спорту України. Предмет дослідження – перспективні шляхи змін у системі українського спорту України. Результати дослідження. Висвітлено чинники, що сприяли регресу системи спортивної галузі в Україні. Схарактеризована сучасна модель управління спортом, із вказанням причин такого стану. Окреслено новий вектор розвитку можливих напрямів у системі спорту, з акцентом на стратегічні нагальні дії, що призведуть до запуску таких змін в Україні. Здійснено аналіз існування системи спортивної галузі в Сполучених Штатах Америки, яку можна впроваджувати в нашій країні. У хронологічному порядку подано дії, що забезпечили існування американської системи професійного спорту.

Ключові слова: український спорт, розвиток, сучасний стан, пропаганда, здоровий спосіб життя.

Bilov S., Tyshchenko V. Ukrainian sports – a new countdown. Sport as an important social phenomenon permeates all levels of modern society, having a wide impact on the main spheres of society's life. Problems related to the adaptation of the economy of physical culture and sports to the new market realities are also relevant for Ukraine. In the context of globalization, sport is becoming an important political, social and economic factor that requires a modern approach. At present, elite sport cannot function effectively and exist without a thorough theoretical study of management issues, legal and financial support for its activities. The state in many Western European countries has been making various efforts for a long time to ensure the priority of the sports aspect in the activities of professional clubs, leagues, associations, etc. The state policy in the field of sports was aimed at counteracting the excessive influence of market relations on professional sports, turning it into a regular kind of business. In the conditions of globalization, sport becomes not only an important social, but also a political factor that requires a modern approach. The purpose of the research is cause-and-effect relationships of legalization of the process of reorganization of the sports industry of Ukraine. The object of the research is the peculiarities of modern sports in Ukraine. The subject of the research is promising ways of changes in the system of Ukrainian sports. Results of the research. The factors contributing to the regression of the sports industry system in Ukraine have been highlighted. The modern model of sports management has been characterized, with the indication of the reasons for this state. A new vector of development of possible directions in the sports system has been outlined, with an emphasis on urgent strategic actions that will lead to the launch of such changes in Ukraine. The analysis of the existence of a sports industry system in the United States of America, which can be implemented in our country, has been carried out. The actions that ensured the existence of the American system of professional sports have been presented in chronological order.

Ключові слова: Ukrainian sport, development, current state, propaganda, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. З огляду на великі зміни, які спостерігає світова спільнота з приходом інформаційної