

9. Semeniv, B.S., Shutka, G.I., Prystavskiy, T.H., Babuch, A.M., & Yakymyshyn, I.D. (2022). Pidvyshchennia rivnnia specialnoi pracezdatnosti sportsmeniv v ukrainskii borotby na poiasakh na etapi pidhotovky do osnovnykh zmaganiy. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova*, 4(149), 101-107 (in Ukrainian).
10. Semeniv B.S., Prystavskiy T.H., Babuch A.M., Yakymyshyn I.D., & Koptiev K.H. (2023). Udoskonalennia teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova* 5(163), 120-124 (in Ukrainian).
11. Tron, R., & Ilin, V. (2013). Osoblyvosti shvydkisno-sylovoi pidhotovky sportsmeniv, yaki spetsializuiutsia u boiovomu sambo. *Naukovo-teoretychnyi zhurnal NUFVSU «Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu»*, 1, 20-23 (in Ukrainian).
12. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19(1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.
13. Khoroshukha, M., Griban, G., Bosenko, A., Semeniv, B., Tarasyuk, V., Kanishevskaya, L., Honchar, L., Zhurba, K., Skyrda, T., Shkilna, I., & Prontenko, K. (2021). The level of logical thinking of female students who specialize in various sports and its relation with the success of foreign languages learning. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(4), 104-112. doi: 10.14744/alrj.2021.04875.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).35

Сироватко Зоя Вікторівна

**Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Національний технічний університет
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Єфременко Вікторія Миколаївна**

**Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту, Національний технічний університет
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
Напалкова Тетяна Вадимівна**

**Старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту,
Національний університет «Запорізька політехніка»**

ВПЛИВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗМІЦЕННЯ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

Одним із головних завдань кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України є зміцнення та збереження здоров'я студентів під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну мотивацію до занять фізичною культурою під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами. [1, 3]. На думку вчених, фізичне здоров'я – це природний стан організму, що виникає в результаті нормального функціонування всіх його органів і систем; це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічного процесу, максимальна адаптація, це стан зростання і розвитку органів і систем організму, які складають основу морфологічних та функціональних резервів, що забезпечують пристосувальні реакції. Фізичне здоров'я визначається такими факторами, як індивідуальні особливості в анатомічній будові тіла, фізіологічній функції тіла в різних умовах спокою, руху, середовищі, генетичної спадковості, рівня фізичного розвитку органів і систем організму [3, 2]. Актуальність статті полягає у дослідженні впливу спортивно-оздоровчого волейболу на фізичний та психічний стан студентів та зміцнення їхнього здоров'я в тренувальному процесі та на парах за розкладом занять.

Ключові слова: волейбол, студенти, тренування, показники, фізичний стан, умови, наслідки.

Syrovatko Z., Yefremenko V., Napalkova T. Influence of sports and health volleyball on students' health strengthening. One of the main tasks of the departments of physical education of higher educational institutions of Ukraine is to strengthen and preserve the health of students during their studies, the formation of physical education and health competencies. One of the main tasks is to develop interest and positive motivation for physical education during training and for independent physical exercise. [1,3]. Health is the totality of a person's physical, spiritual, social qualities, which are the basis of their longevity and a necessary condition for the implementation of their creative plans, a condition for high efficiency, creating a strong family, giving birth, and raising children, the basis for a good mood, well-being, vigor, self-confidence, etc. [4]. According to scientists, physical health is the natural state of the body, resulting from the normal functioning of all its organs and systems; this is the perfection of self-regulation in the body, the harmony of the physiological process, maximum adaptation, this is the state of growth and development of organs and systems of the body, which form the basis of morphological and functional reserves that provide adaptive reactions. Physical health is determined by such factors as individual characteristics in anatomical physique, physiological function of the body in various conditions of rest, movement, environment, genetic heredity, level of physical development of organs and body systems [3, 2]. The physical state of health integrates the human body as a biological system and organs and life support systems, their functions and health status, physical activity and biochemical processes, hygiene, motor performance, healthy nutrition, genetic and reproductive health, disease prevention. The most important indicators of a person's physical health are physical development, physical performance, physical fitness, and physical activity [4]. There are a few studies, including WHO studies, stating that human health depends 20% on heredity, 10% on the level of development of medicine, 20% on ecology and 50% on lifestyle [3]. Other sources claim that human health depends on genetics by 15-20%, on the quality of the healthcare system in the country by 10-15%, on the degree of environmental pollution by 20-25%, on social conditions and lifestyle by 50- 55% [1].

Key words: volleyball, students, training, indicators, physical condition, conditions, consequences.

Постановка проблеми. На думку багатьох вчених [1], відбулося погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів та учнів в Україні останнім часом. Таким чином, згідно за даними МОЗ України, близько 90% студентів в країні зіткнулася з проблемами здоров'я. Згідно з дослідженням результатів [4], стан здоров'я студентської молоді погіршується щороку зі збільшенням кількості студентів з хронічними захворюваннями різного походження. Найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи, в тому числі атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, інфаркт міокарда, [2]. Здоров'я - це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою їх довголіття та необхідною умовою реалізації їхніх творчих планів, умовою високої ефективності, створення міцної сім'ї, народження і виховання дітей, основа гарного настрою, самопочуття, бадьорості, впевненості у собі тощо [4]. Фізичний стан здоров'я інтегрує організм людини як біологічну систему та органи і системи життєзабезпечення, їх функції та стан здоров'я, фізичні навантаження та біохімічні процеси, гігієна, рухова працездатність, здорове харчування, генетичне та репродуктивне здоров'я, профілактика захворювань. Найбільшими важливими показниками фізичного здоров'я людини є фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність [4]. В структурі захворюваності студентів протягом одного календарного року переважали простудні захворювання (39,2% у чоловіків, 65,2% у жінок), дихальна система 11,0% та 18,9% відповідно, серцево-судинних – 5,5% та 12,7%, опорно-руховий апарат – 10,5% і 8,1%, нервова система - 3,4% і 7,4%. Крім того, були захворювання органів зору, травлення, сечовивідних шляхів тощо [4]. Відповідно до результатів оцінювання фізичної підготовленості студентів з різних вищих навчальних закладах України науковці [2] виявили, що понад 65% першокурсників не можуть виконувати тести фізичної підготовки із оцінкою «задовільно» без попередньої підготовки. Вони мають значні фізичні дефекти, хвороби; від 15 до 30% першокурсників, на думку різних вчених [1], відносять до спеціальної медичної групи, а від 1 до 3% взагалі звільняються від фізичного навантаження, мають хронічні захворювання та постійні обмежені можливості. В першу чергу це пов'язано з низьким державним рівнем здоров'я випускників шкіл, ліцеїв, гімназій, спосіб життя сучасної молоді, знецінення соціального престижу здорового способу життя, недостатня ефективність організації та проведення традиційних форм фізичного виховання, і, як наслідок, низький рівень мотивації до традиційних занять фізичною культурою, недостатня оздоровче-тренувальна спрямованість фізичного виховання [3].

Мета: метою даного дослідження є дослідження рівня та динаміки фізичного здоров'я студентів у процесі занять спортом та заняття оздоровчим волейболом. Дослідженнями передбачено пошук і впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій що підвищать інтерес студентів до фізичних вправ і спорту, зміцнювати своє здоров'я, покращувати фізичний і психічний стан результативності та, надалі, підвищення ефективності своєї майбутньої професійної діяльності. Спортивно-оздоровчий волейбол може бути одним із сучасних засобів зміцнення здоров'я студентів.

Аналіз літературних джерел. Dlugosz P. [1], вважає що волейбол має велику кількість визначень, одне з яких визначається як складова рекреації, її активна форма, для відпочинку, розваги, оздоровлення, знання природи, культури та побуту населення. Castañeda-Babarro A. [2], має інше визначення волейболу – що це форма виховання фізичних і розумових здібностей людини через підвищення знань формування системи яка має в собі фізичні навантаження, загальну фізичну підготовку, знання, уміння і здатності використовувати набуті знання не лише в залі, а й за його межами. В той час Luciano F.[3], визнає що волейбол – багатфункціональний руховий вид спорту. Суть волейболу як мобільного виду відпочинку полягає в оволодінні знаннями рекреаційних видів відпочинку із застосуванням фізичного навантаження. Romero-Blanco C. [4] говорить про те що, в свої основні функції волейбол повинен включати рекреаційні (відпочинок, оздоровлення, реабілітацію), лікувальні, соціальні, культурні, екологічні, економічні, освітні, виховні, спортивні, релігійні та ін.

Учасники: у дослідженні брали участь студенти (чоловіки) Національного технічного університету «Київського політехнічного інституту» ім. Ігоря Сікорського (n = 60). Дослідження проводилось у 2017 р.- 2019 р., коли студенти навчалися на 1 та 2 курсах їх освітньої програми. Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціональний стан і стан здоров'я студентів, які займалися спортивно-оздоровчим волейболом (спортивна секція кафедри фізичного виховання, експериментальної групи (ЕГ), n = 30) у процесі їх фізичного виховання та студентів, які відвідували заняття фізичної культури в рамках дисципліни « фізичне виховання» навчального компоненту освітнього процесу (основний розділ, контроль групі (КГ), n = 30). Всі досліджувані показники студентів ЕГ та КГ були переважно однаковими (p > 0,05) на початку дослідження. Кількість академічних годин відвідування фізичного виховання на тиждень для в студентів ЕГ та КГ була однаковою.

Методи: для досягнення мети ми використали групу наукових методів дослідження, такі як теоретичний аналіз і узагальнення наукової та навчальної літератури, що дозволило з'ясувати сучасний стан досліджуваної проблеми, систематизувати й узагальнити інформацію з теми дослідження. Було використано такі методи як, емпіричні: педагогічне спостереження, анкетування, біологічні методи вивчення впливу спорту і оздоровчого волейболу на фізичний розвиток, функціональний стан здоров'я студентів під час навчання; методи математичної статистики, зокрема вибірковий метод для якісної та кількісної обробки цифрових даних, виявлення достовірності результатів дослідження. Фізичний розвиток учнів оцінювався за показниками довжини тіла, маси тіла, обхват грудної клітки талії, динамометрія зап'ястя, індекс маси тіла та показник міцності. Функціональний стан основних систем організму студентів оцінювали за показниками ЧСС на стан спокою, систолічний і діастолічний артеріальний тиск, життєва ємність організму легень, тривалість затримки дихання на вдиху (ємність вдиху за часом); тривалість затримки дихання на видиху (ємність видиху за часом), проба Вальдфогеля, життєвий індекс, час відновлення серцевого ритму до вихідного рівня після стандартних фізичних вправ [3]. Рівень здоров'я учнів оцінювався відповідно до розрахунку маси тіла, життєвого, силового, індексу Руф'є і час відновлення частоти серцевих скорочень до вихідного рівня після стандартного фізичного навантаження [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує багато підходів до класифікації видів волейболу; волейбол в залежності від мети виконання поділяється на спортивний, аматорський, рекреаційний, оздоровчий, реабілітаційний,

професійно-прикладний, комбінований та багато інших видів. Введення волейболу в навчальний процес з фізичного виховання як один із видів сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій і засобів підвищення рухової активності студентів, удосконалення їх фізичної підготовки є основою наукових досліджень багатьох учених [1]. Роботи вчених показують, що спортивна діяльність має значний фізіологічний вплив на студентів, а також впливає на активізацію психічних процесів, швидке оздоровлення та підвищення розумової працездатності студентів. Спортивно-оздоровчий волейбол поєднує різноманітні фізичні вправи, пізнавальні та виховні елементи, елементи загартування та адаптації до незвичних умов, має емоційне забарвлення, підвищує стійкість організму до негативних факторів навколишнього середовища, сприяє підтримці високої працездатності [3]. В той же самий час, питання впливу спортивно-оздоровчого волейболу на зміцнення здоров'я студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах потребує подальших досліджень.

Статистичний аналіз показав під час дослідження достовірність різниці між визначеними показниками студентів ЕГ та КГ за критерієм студентів. Також оцінювалася динаміка показників в кожній із груп. Значення на всі статистичні тести встановлювали на $p < 0,05$. Дослідження, пов'язані зі студентами, були виконані відповідно національним правилам та університетській політиці. Дослідження виконано відповідно до вимог Положення про академічну доброчесність Національного технічного університету України «Київського політехнічного інституту» ім. Ігоря Сікорського та світового досвіду етичної доброчесності. Відповідно до його положення, представники наукової спільноти керуються правилами етичної та професійної поведінки спілкування; поважати принципи, цінності, норми, правила та умови академічної чесності, дотримуючись процедури іспиту та критеріїв оцінювання академічних плагіатів. Гельсінкі – етичні принципи залучення медичних досліджень людини. Отримано інформовану згоду від всіх студентів, включених в це дослідження.

Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку студентів, які займалися спортом і оздоровчим волейболом (ЕГ) у процесі їх навчання, а також студенти, які відвідували заняття фізичної культури в рамках дисципліни фізичного виховання (КГ) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Динаміка показників фізичного розвитку студентів ЕГ та КГ у процесі навчання.

| Показники фізичного розвитку | Етапи дослідження | Навчальні групи студентів | | Різниця |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|----------------------|----------------|
| | | ЕГ(n=30) | КГ(n=30) | |
| Маса тіла, кг | Початок | 71.9±1.02 | 72.0±1.04 t=0.05; | t=0.05; p>0.05 |
| | Кінець | 72.3±0.98 | 75.2±1.06 | t=2.02; p<0.05 |
| Довжина тіла, см | Початок | 175.4±1.01 | 175.3±0.89 | t=0.07; p>0.05 |
| | Кінець | 175.6±0.99 | 175.5±0.86 | t=0.08; p>0.05 |
| Індекс маси тіла, кг/м ² | Початок | 23.37 ±0.48 | 23.42 ±0.45 | t=0.08; p>0.05 |
| | Кінець | 23.45±0.46 | 24.41±0.50 | t=1.41; p>0.05 |
| Обхват грудей, см | Початок | 91.9±0.72 | 92.0±0,74 | t=0.10; p>0.05 |
| | Кінець | 95.5±0.66 | 93.4±0.71 | t=2.17; p<0.05 |
| Обхват талії, см | Початок | 77.3±0.88 | 77.4±0,84 | t=0.08; p>0.05 |
| | Кінець | 77.4±0.85 | 79.8±0.82 | t=2.03; p<0.05 |
| Кистьова динамометрія, кг | Початок | 38.2±0.97 | 38.4±0.94 | t=0.15; p>0.05 |
| | Кінець | 42.8±0.92 | 40.5±0.91 | t=1.78; p>0.05 |

Було виявлено, що незначною різницею між ЕГ і КГ ($p > 0,05$) для всіх досліджуваних показників фізичного розвитку на початок дослідження. Більшість показників фізичного розвитку були кращими у студентів КГ ($p < 0,05-0,01$). Наприкінці дослідження найбільш виражені зміни були виявлені у масі тіла, обхваті грудної клітки і талії, а також індекс сили. Таким чином, наприкінці дослідження маса тіла в у студентів ЕГ була значно менше, ніж у студентів КГ на 2,9 кг ($p < 0,05$), а індекс маси тіла був кращим на 0,96 кг / м² ($p < 0,05$). Водночас під час в досліджуваному періоді, маса тіла учнів, які займалися волейболом на парах суттєво не погіршився ($p > 0,05$), але значно погіршився на 3,2 кг ($p < 0,05$) у студентів, які не відвідували фізичну культуру на парах за розкладом. Це свідчить про ефективність занять спортом для здоров'я і волейболом для підтримки маси тіла студентів в нормальному стані в процесі їх фізичного виховання. Було також встановлено, що окружність грудної клітки у студентів ЕГ значно краще, ніж у КГ на 2,1 см, а талія – на 2,4 см ($p < 0,05$) наприкінці дослідження. Також відбулося покращення міцності показників студентів ЕГ і кращий показник ніж у студентів КГ на 5,3% на кінець дослідження. Це свідчить про те, що значно покращується фізичний розвиток студентів в процесі спортивно-оздоровчого волейболу, ніж в процесі занять за традиційною методикою проведення занять з фізичної культури.

Проведення порівняльного аналізу показників функціонального стану студентів ЕГ та КГ у процесі навчання показало, що достовірно ($p < 0,05-0,001$) кращий показник значення у студентів ЕГ на кінець дослідження виявлено в показниках ЧСС у спокої, життєвої ємності легень, тривалості затримки дихання на вдиху та видиху, життєвий індекс, індекс Робінсона та час відновлення ЧСС після стандартного фізичного навантаження. Різниця між показниками ЕГ і КГ в кінці в дослідження 2,1 уд/хв в показниках ЧСС 249,7мл життєвої ємності легень, тривалість затримки дихання 3,3 с на вдиху, тривалість затримки дихання на видиху 2,2 с, життєвий індекс 5,7 мл/кг, 2,9 с. в індексі Робінсона, 7,8 с у часі відновлення ЧСС. Важливо відзначити, що деякі показники значно покращилися (життєва ємність легень при $p < 0,05$; тривалість

затримки дихання на виху і видих при $p < 0,05$; життєвий індекс при $p < 0,01$; тривалість серця швидкість відновлення при $p < 0,001$) у студентів ЕГ під час періоду їх навчання, і вони незначні ($p > 0,05$) зміна КГ.

Аналіз показав, що спорт та заняття з оздоровчого волейболу ефективніші за звичайні заняття фізичною культурою щодо оздоровлення функціональності основних систем організму студентів, включаючи серцево-судинну та дихальну системи. Порівняльний аналіз рівня здоров'я ЕГ і студентів КГ показали, що відповідно до методу Апанасенко Г. Л. та за методикою В.П. Войтенка рівень здоров'я студентів, які відвідували заняття зі спортивно-оздоровчим волейболом була достовірною ($p < 0,01$) наприкінці дослідження краще, ніж у студентів, які не відвідували пари з фізичного виховання.

Різниця досліджуваних показників на кінець дослідження становить 2,12 бали згідно з методикою Г. Л. Апанасенко та 3,26 бала за методикою В. П. Войтенко. Рівень здоров'я в обох групах покращився під час досліджуваного періоду, але більший приріст було виявлено в групі студентів, що займаються спортивно-оздоровчим волейболом. При цьому рівень здоров'я в ЕГ оцінюється як середній і як нижче середнього в КГ наприкінці дослідження, що ще раз підтверджує ефективність занять спортом і оздоровчим волейболом для зміцнення здоров'я учнів в процесі їх виховання.

Як зазначено в Законі України «Про фізичну культуру та Спорт» (2020), фізична культура в освітній сфері спрямована на забезпечення розвитку фізичного здоров'я школярів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей в індивідуальні. Вдосконалюючи фізичну та психологічну підготовки до активного життя, професійної діяльності на засадах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широке використання різноманітних засобів і форм фізичного виховання та масового спорту, безперервність цього процесу протягом життя.

Вчені [2, 4,] виділяють кілька типів здоров'я: соматичний, фізичний, психічний та естетичний. Соматичне здоров'я є стан організму людини в певний момент часу. Основою соматичного здоров'я є генетична програма індивідуального розвитку людини. Ця програма розвитку є безпосередньо пов'язаною з потребами в харчуванні, фізичній активності, знаннях навколишнього середовища тощо. Естетичне здоров'я - це сукупність характеристик мотиваційної і інформаційної основи життя людини. Основа естетичного здоров'я - це система цінностей, установок, мотивів особистої поведінки в соціальному середовищі. Естетичне здоров'я – це поняття пов'язані з загальнолюдськими поняттями добра, любові, краси і воно визначає духовність людини певною мірою. Фізичне здоров'я, як напрямок наук знання феномена "здоров'я", визначення самопочуття, бадьорості, наявності енергії, ефективності, відсутності симптомів захворювань. Фізичне здоров'я визначається низкою чинників [3]: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах відпочинок і рух, середовище, генетичний компонент, рівні фізичного розвитку органів і систем. Найважливішими показниками фізичного здоров'я є фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість та фізична активність. Фактори, що формують здоров'я на думку вчених [1] відносять до відсутності шкідливих звичок, фізичної активності, гарного харчування, стійкості до стресу, бажання для духовного та естетичного вдосконалення, реалізації творчого потенціалу, медичного контролю, контролю за навколишнім середовищем, оздоровчих процедур, дотримання особистої та правила громадської гігієни, контроль ставих та міжособистісних стосунків, оволодіння прийомами психорегуляції. Особливості побуту також характеризують спосіб життя, а саме навчальної та трудової діяльності, повсякденного життя, форми дозвілля, задоволення матеріальних і духовних цінностей, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки тощо [1].

Згідно з дослідженнями багатьох вчених [3], ефективна система формування здоров'я передбачає одночасну реалізацію низки напрямків, а саме: забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптивної здатності організму, здатності до захисту (або компенсації) від негативних впливів або максимально використаний позитивний вплив факторів на здоров'я (попередження негативних і формування позитивних ефектів); створення сприятливого середовища шляхом зменшення негативних факторів або створення умов для максимальної реалізації позитивних властивостей факторів (пряма спрямованість на чинники здоров'я); забезпечення свідомого контролю власного здоров'я, розвиваючи навички здоров'я, спосіб життя; створення системи що підтримує активний контроль за станом здоров'я, який передбачає регулярне і систематичне вивчення психологічних, фізичних та соматичних компонентів здоров'я. Крім того, на думку багатьох вчених [4], одним із головних факторів у формуванні, зміцненні та підтримці здоров'я – є активна участь у навчально-виховному процесі занять фізичною культурою та спортом, як під час навчання та в позаурочний час. Вчені з усього світу провели велику кількість наукових досліджень для виявлення ефективності різних видів фізичних вправ і спорту, використання сучасних фітнес технологій та інших видів засобів досягнення здоров'я, а також фітнесу як спортивного заходу для оздоровлення молоді. Наше дослідження про вплив спорту на здоров'я та волейболу за рівнем і динамікою фізичного здоров'я населення студентів значно розширює та підтверджує отримані висновки багатьох вчених, які працюють у цій галузі. Спорт і здоров'я, волейбол тісно пов'язаний з іншими видами спорту, такими як пляжний волейбол, баскетбол, гандбол, футбол[2]. Цей зв'язок багатогранний і проявляється в тому, що на заняттях спортивно-оздоровчим волейболом активно використовуються прийоми інших видів спорту, чому сприяє значний фізичний розвиток студентів, які ним займалися [1]. Важлива особливість і перевага спортивно-оздоровчого волейболу полягає в тому, що, на відміну від більшості інших видів спорту, він вимагає практично відсутні матеріальних витрат, так як проходить в умовах які не вимагають значних інвестицій для підготовки та проведення волейболу як спортивної діяльності, а також зведення спеціальних споруд для його впровадження. Крім того, спорт і здоров'я в волейболі може бути ефективно реалізованим у фізичному вихованні студентів.

Висновки: порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану та рівня здоров'я студентів які займаються спортивно-оздоровчим волейболом (ЕГ) та студентів що займаються традиційним фізичним вихованням (КГ), показує, що середні значення за найбільш вивченими показниками достовірно ($p < 0,05-0,001$) краще у студентів ЕГ, ніж у студентів КГ наприкінці дослідження. Найбільше отримано позитивний вплив від спортивно-оздоровчого волейболу за такими показниками студентів ЕГ, як маса тіла, обхват грудей і талії, ЧСС, життєвий, силовий індекси, індекс Робінсона, тривалість ЧСС відновлення і тривалість затримки дихання на виху і закінчення дії за часом. Крім того, виявилось, що спорт і здоров'я та волейбол ефективно впливає на зміцнення здоров'я студентів – та за методикою Апанасенко Г.Л і за методикою В. П. Войтенко, рівень оздоровлення студентів, які відвідували фізкультурно-оздоровчий волейбол було достовірно ($p < 0,01$)

краще наприкінці дослідження, ніж у студентів, які не відвідували традиційні пари з фізичного виховання. Різниця між досліджуваними показниками на кінець дослідження становить 2,12 бали за методикою Апанасенко Г. Л. та 3,26 бали за методикою В. П. Войтенко. Високий рівень у вивчені показників студентів забезпечать ефективність їх навчання у вищих навчальних закладах за рахунок підвищення розумової та фізичної працездатності. Також сприяє поліпшенню психоемоційного стану та інших показників їх життєдіяльності та забезпеченості в майбутній професійній діяльності.

Reference

6. Długosz P., Health Problems of Students during Distance Learning in Central and Eastern Europe: A Cross Sectional Study of Poland and Ukraine. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16): p.100.
7. Castañeda-Babarro A., Physical activity change during COVID-19 confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(18): p.68-78.
8. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *Eur J Sport Sci*. 2021;21(10): p.1459-1468.
4. Romero-Blanco C., Physical activity, and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18): p. 65-67.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).36

УДК: 796.015.132:796.323.2-057.875

Смолюк В. І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Шевчук А. Б.,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, майстер спорту з веслування на байдарках та
каное, Заслужений тренер України,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Мудрик Ж. С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
майстер спорту з легкої атлетики, суддя національної категорії з легкої атлетики,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Швай О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

У статті висвітлено одну з актуальних проблем сучасної вищої школи – поліпшення фізичної підготовки учасників освітнього процесу. Сучасний ринок праці потребує фахівців із високим рівнем не лише фахової, а й фізичної підготовки. Тому ключове значення належить залученню учасників освітнього процесу до різноманітних форм занять спортом, зокрема у позанавчальний час. У кожному вищому закладі освіти існують групи підвищення спортивної майстерності. Особливою популярністю серед таких груп користується баскетбол. Головною метою дослідження є розкриття особливостей фізичної підготовки здобувачів освіти у процесі секційних занять баскетболом. Охарактеризовано різноманітні засоби й методи розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей студентів у тренувальному процесі. Акцентовано увагу на правильному виборі методики тренувальних занять, дотриманні основних положень навантаження під час виконання тих чи інших засобів тренування, що сприяє досягненню хороших результатів у фізичній підготовці.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, баскетбол, секційні заняття.

Vadim Smolyuk, Andriy Shevchuk, Zhanna Mudryk, Oleksandr Shvai. Features of physical training of students in the process of sectional basketball lessons. The educational process in a higher educational institution provides each participant in the educational process with ample opportunities to develop their abilities to the maximum and successfully master the chosen profession. One of the urgent problems of modern higher education is improving the physical training of students. Taking into account the conditions of the modern labor market, which requires highly educated specialists with a high level of physical training, the key importance belongs to the involvement of students in extracurricular sports in various sections. In every higher education institution there are groups for improving sportsmanship. Basketball is especially popular among such groups. The main goal of the study is to reveal the peculiarities of the physical training of students in the process of sectional basketball classes. Various means and methods of developing physical qualities in the training process of basketball players are characterized, in particular: speed, strength, endurance, flexibility and coordination abilities. Attention is focused on the correct choice of training methods, compliance with the main provisions of the load during the performance of certain exercises, which contributes to the achievement of excellent results in physical training. The use of basketball as a comprehensive means of physical education of the participants of the educational process fully justifies itself, since this very emotional game contributes not only to physical fitness, but also to the improvement of psychomotor abilities of the individual. In order to achieve the maximum effect in the players' activities, it is