

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

ЦИСЬ Дмитро Іванович

УДК: 376.3.325.015.12

**МЕТОДИКА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ-2015

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник - доктор педагогічних наук, професор
Куц Олександр Сергійович,
Херсонський державний університет, завідувач кафедри
теорії і методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Медведєва Ірина Михайлівна,
Національний педагогічний університет імені
М.П. Драгоманова, професор кафедри теорії
і методики фізичного виховання;

кандидат педагогічних наук, доцент
Жула Лідія Володимирівна,
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка.

Захист відбудеться «25» лютого 2015 р. о 14.30 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий « 21 » січня 2015 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



С. В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Демократизація та гуманізація вищої школи визначають основний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів ВНЗ – формування гармонійної особистості студента, розвиток його творчих спроможностей у взаємозв'язку з підвищенням рівня розумової і фізичної працездатності.

Таким чином, на сучасному етапі успішне забезпечення міцного фундаменту загальних і спеціальних знань, умінь та навичок можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, зокрема фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності є важливим елементом не тільки організації фізичного виховання студентської молоді, а й функціонування.

У другій половині ХХ століття в Україні розроблена, науково-обгрунтована і впроваджена в практику система фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ), яка продовжує розвиватися і вдосконалюватися. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи навчання та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись у руслі сучасної концепції розвитку вищої школи з метою забезпечення фахівців, які б мали ґрунтовні теоретичні знання і практичні навички.

Низка науковців (Г.П. Грибан, 2004; Н.А. Башавець, 2008; О.П. Каніщева, 2009; О.Д. Дубогай, 2012) констатують зниження здоров'я студентської молоді. Увага вчених (Л. Б. Андрющенко, 2002; М.М. Бобирева, 2008; Н.П. Воронов, 2010) спрямована на актуальні питання в системі фізичного виховання у вищих навчальних закладах та потребує залучення нових технологій, що дасть можливість стимулювати студентів до занять фізичними вправами та спортом.

Студіювання наукових та спеціалізованих праць, педагогічних, науково-методичних джерел (Л.П. Домашенко, 2007; В.Л. Волков, 2008; О.В. Соколов, 2010; В.С. Гумнений, 2011) дає змогу виокремити нові напрями з фізичного виховання, зокрема сучасних форм організації навчання студентів.

Аналіз праць (Т.Г. Кириченко, 1998; Т.А. Мартиросова, 2006; В.В. Дорошенко, 2013) свідчить, що сформувались різні шляхи оптимізації самостійної роботи студентів з фізичної підготовки, активне здійснення пошуку нових методик фізичного виховання студентів у різних умовах (Л.П. Сергієнко, 2007; І.М. Медведєва, 2008; О. В. Тимошенко, 2008; Я.І. Олексієнко, 2013).

У законодавчих документах значна увага приділяється питанням фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичного стану. З цього напрямку накопичено позитивний досвід, у результаті якого однією з найбільш розповсюджених форм фізичного виховання студентів стали заняття зі спортивною спрямованістю. Аналіз наукової літератури підтверджує доцільність та ефективність занять зі спортивною спрямованістю. Студентам, яким було запропоновано методику проведення занять з легкої атлетики, через два роки мали більш високі показники фізичного розвитку і

фізичної підготовленості, порівняно зі студентами, які займалися за державною програмою.

Аналогічні результати були отримані під час занять студентів футболом, гандболом, баскетболом (Н.Н. Миронов, 1981; Т.С. Дейнеко, 1985; А.І. Драчук 2001). Як наслідок, з'явилися рекомендації назвати відділення, в яких проводилися заняття зі спортивною спрямованістю, «спортивне навчальне відділення» (навчальна програма з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації, укладачі: С.М. Канишевський, П.С. Козубей, В.П. Краснов, Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков; 2003).

Одночасно із загальною оцінкою таких занять досліджувалась ефективність різних варіантів їх побудови. Так, застосування колового методу занять позитивно вплинуло на здоров'я і фізичну підготовленість студентів у більшій мірі, ніж традиційна методика (А.І. Драчук, 2001). Позитивний вплив на зняття розумового стомлення, стан серцево-судинної системи і рівень фізичної підготовленості було виявлено у студентів на заняттях, де тривалий час використовувалися спортивні ігри (Н.І. Фалькова, 2002).

Аналіз літературних джерел (А.І. Драчук, 2001; Р.Я. Проходовський, 2002; В.Є. Кудряшов, 2004; С.В. Гаркуша, 2005; О.В. Осадчий, 2007; Л.В. Жула, 2010 та інші) надав можливість обґрунтувати недостатність вивчення даної проблеми з використання засобів фізичного виховання (волейбол) у процесі навчання студентів не фізкультурних спеціальностей. Саме тому у розв'язанні цього питання перспективним є використання сучасних методів та засобів у процесі занять волейболом на заняттях з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Вищезазначене дає підстави вважати, що вдосконалення системи фізичного виховання шляхом упровадження занять із фізичного виховання зі спортивною спрямованістю є актуальною проблемою теорії і практики фізичної культури, а тому потребує ґрунтовного дослідження та визначило тему дослідження: «Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на підставі Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за темою 3.1.1. «Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів» (№ держреєстрації 0107U000771), за темою Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання і спорту для всіх», наукової теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (№ держреєстрації 0111U1733). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 5 від 27. 11. 2013 року) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 10 від 17.12.2013 р.).

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати та експериментально перевірити методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків ВНЗ у процесі навчання волейболу.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми вдосконалення фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів ВНЗ.

2. Дослідити особливості фізичного стану студентів та визначити взаємозв'язок технічної підготовленості з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та фізичної працездатності в процесі навчання волейболу.

3. Визначити структурні елементи фізичної підготовки студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

4. Обґрунтувати та розробити методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків ВНЗ у процесі навчання волейболу та експериментальним шляхом перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес фізичної підготовки студентів ВНЗ.

Предмет дослідження – зміст, форми, засоби, методи вдосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання окреслених завдань використовувались наступні **методи наукового дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення філософсько-методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, які дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ, систематизувати та узагальнити інформацію про досліджуваний об'єкт;

– *емпіричні*: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – з метою отримання інформації, необхідної для розробки методики вдосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу, а також для перевірки її ефективності та покращення здоров'я студентів;

– *методи статистичної обробки даних*, що включають вибірковий метод, кореляційний аналіз результатів дослідження для опрацювання експериментальних даних та якісного і кількісного аналізу результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що: *вперше*:

– визначено структурні елементи фізичної підготовки студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу;

– розроблено та обґрунтовано методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу;

– визначено модельні характеристики технічної підготовленості студентів

юнаків 3-4 курсів другого спортивного розряду в процесі навчання волейболу;

– встановлено взаємозв'язок технічної підготовленості з волейболу з руховою активністю, фізичною підготовленістю та фізичною працездатністю студентів 3-4 курсів ВНЗ;

додовнено відомості про фізичний стан студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу;

подальшого розвитку набули зміст та форми удосконалення фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що використання матеріалів дисертації дасть можливість підвищити фізичну підготовленість та фізичну працездатність студентів, збільшити обсяг їх рухової активності в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах, забезпечить цілеспрямований підбір і використання засобів фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

Розроблені рекомендації, подані у практичному посібнику „Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ”, можуть бути використані в процесі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах різного профілю, а також у процесі вивчення «Теорії і методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури» у спеціалізованих вищих навчальних закладах фізкультурного профілю, на курсах підвищення кваліфікації викладачів з фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджено в практику навчально-виховного процесу кафедр фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка від 25.02.2014 р.); Волинського національного державного університету ім. Лесі Українки (довідка від 14.02.2014 р.); Херсонського державного університету (довідка від 14.03.2014р.); Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка від 17.02.2014 р.).

Особистий внесок здобувача у роботах, виконаних у співавторстві, полягає в розробці методики проведення занять зі спортивною спрямованістю [2], в організації та проведенні експериментального дослідження, в обробці отриманих результатів, їх аналізу й опису [1].

Апробація результатів дослідження здійснена на: IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту» (Чернігів, 2012, 2013); II Міжнародній інтернет-конференції «Глухівські наукові читання» (Глухів, 2012); Міжнародній науково-практичній конференції «Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012» (Одеса, 2012); X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми юнацького спорту» (Херсон, 2012); Міжнародній науковій конференції «Гуманитарные науки и современность» (Москва, 2014); науково-практичних конференціях студентів та викладачів, присвячених Дню науки Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра

Довженка (Глухів, 2012 – 2014).

Публікації. За темою дисертаційного дослідження опубліковано 14 наукових праць, з них 9 одноосібних, серед яких: 6 статей у фахових виданнях, затверджених МОН України; 5 статей у збірниках матеріалів та тез науково-практичних конференцій з них 3 одноосібних; 1 стаття у зарубіжному фаховому виданні. Серед наукових робіт у співавторстві 1 методичний посібник та 1 програма.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг дисертаційного дослідження викладено на 236 сторінках друкованого тексту, з якого 165 сторінок основного змісту. Цифровий матеріал запропоновано у вигляді 36 таблиць, робота проілюстрована 25 рисунками та доповнена 19 додатками. У дисертації використано 247 літературних джерел, з яких 19 – іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** розкрито актуальність теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, виявлено наукову новизну та практичне значення роботи, відображено особистий внесок дисертанта та сфера апробації результатів досліджень.

У **першому розділі «Теоретичний аналіз проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів»** проведено аналіз науково-методичної літератури з питання вибору оцінки фізичної підготовленості студентської молоді.

Нині існують певні протиріччя в методологічних підходах до оцінки ефективності фізичної підготовленості студентів. Ці протиріччя стосуються методики застосування критеріїв оцінки фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. У другій половині ХХ ст. – на початку ХХІ ст. Н.А. Фомінін, О.С. Куцом, Р.Т. Раєвським, Б.М. Шияном, О.О. Гужаловським, В.І. Ляхом, В.І. Кряжем та іншими дослідниками успішно розроблявся методологічний підхід комплексної оцінки впливу режимів фізичної підготовки на організм людини за вихідним рівнем їх функціональної підготовленості з урахуванням психологічного, нейродинамічного, енергетичного і рухового компонентів. Окрім того, сучасні нормативи одного з провідних чинників фізичного стану – фізичної підготовленості не позбавлені недоліків (Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баєвський, Р.Г. Науменко, Р.С. Паффенберг, Е. Ольсен).

Низкою фахівців (Ю.І. Євтушок, І.Р. Бондар, А.Й. Мачіс, О.В. Дрозд, В.Л. Єрмаков) досліджувалась ефективність програм з фізичного виховання із застосуванням певних засобів різними методами фізичного виховання. Встановлено, що застосовуючи одні й ті засоби фізичного виховання під час використання різних методів, досягаються різні впливи на системи організму, зокрема на центральну нервову систему. Досліджено, що рівномірний метод дає можливість збільшити щільність занять з 76 % до 83 %.

Важливе місце у вирішенні питань удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді (В.Н. Нестеров, А.І. Драчук, Л.В. Жула та інші) полягало у комплексному впровадженні занять зі спортивною спрямованістю. Укомплектовані навчальні групи за принципом спортивної спеціалізації мали більш високі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки.

Найчастіше в цих групах впроваджувалися елементи спортивних ігор, художньої і спортивної гімнастики, інших видів спорту. Перевага такої форми організації занять позначилась на високому емоційному фоні і можливості врахування інтересів студентів. Останнє має принципове значення у вихованні стійкого інтересу до занять фізичними вправами, що суттєво важливо для їх продовження після закінчення навчання у формах самостійних занять.

Як відмічають фахівці і науковці (Р.Я. Проходовський, В.Є. Кудряшов, С.В. Гаркуша, О.В. Осадчий, Л.В. Жула) серед студентської молоді з особливим інтересом більшість студентів займаються волейболом, який вважається ефективним засобом удосконалення фізичної підготовленості.

Загальновідомо, що якість навчально-педагогічного процесу, а в кінцевому підсумку і рівень фізичної підготовленості, суттєво визначаються ефективністю використання методик і наявністю навчальних баз, які відповідають сучасним вимогам. Цим можна пояснити той факт, що на кафедрах фізичного виховання вищих навчальних закладів проводилися і проводяться дослідження, пов'язані з подальшою розробкою ефективних засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості студентів.

У другому розділі **«Комплексна характеристика особливостей фізичного стану студентів у процесі занять з фізичного виховання ВНЗ»** обґрунтовано концепцію та методологічні основи дисертаційного дослідження, визначено показники фізичного стану студентів 1-4 курсів ВНЗ.

Літературні джерела не дають єдиного та чіткого визначення поняття «фізичний стан» людини. Більшість вітчизняних науковців (Г.П. Грибан, О.В. Дрозд, І.В. Мурахов, С.І. Присяжнюк) вважають, що складовими поняття «фізичний стан» є фізичний розвиток, рівень соматичного здоров'я, функціональний стан організму, фізична підготовленість, розумова і фізична працездатність. Саме таке визначення поняття «фізичний стан» беремо за основу.

Завданням дослідження було отримати вихідні дані студентів за такими параметрами, як: фізичний розвиток (основні антропометричні показники), рівень соматичного здоров'я, функціональний стан серцево-судинної системи, рівень фізичної підготовленості та її окремих фізичних якостей, розумової працездатності, рівень фізичної працездатності, рівень рухової активності.

На першому етапі дослідження (констатувальний експеримент) взяло участь 200 студентів-юнаків 1-4 курсів ВНЗ.

Аналіз вихідних даних дослідження стану здоров'я і показників морфо-

функціонального стану студентів показав, що він суттєво не відрізняється від результатів, отриманих попередніми дослідниками. За класифікацією Національного інституту здоров'я США (1993) вони відповідають нормі. Разом з тим зауважимо, що кількісний склад медичних груп студентів з кожним роком збільшується (з 8 % до 17 %). За більшістю показників морфо-функціонального стану студентів упродовж навчання у вищих навчальних закладах освіти простежується тенденція до зниження їхніх потенційних можливостей.

Фізкультурно-спортивний анамнез студентів 1-4 курсів показав, що, не зважаючи на погіршений у переважній більшості студентів стан здоров'я, регулярними заняттями фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студентів 3-4 курсів. Виявлено чинники, які стимулюють до занять фізкультурою і спортом, та причини, що «заважають» регулярно використовувати різні засоби фізичного виховання. До 20-30 % студентів молодших курсів займаються ранковою гімнастикою, оздоровчим бігом (на 3-4 курсах кількість таких не перевищує 15 %).

З'ясовано, що витрати часу на заняття фізичною культурою і спортом мають дещо низькі показники у відсотковому співвідношенні на 3-4 курсах, ніж на молодших. Орієнтуючись на середню частоту занять фізичними вправами – по 1 годині в день, студенти 1-2 курсів витрачають 38-44 % часу на заняття фізичними вправами, а студенти 3-4 курсів лише 12 %-18 %.

Рівень здоров'я студентів 1-4 курсів визначався за методикою В. П.Войтенка. Результати дослідження дозволили констатувати негативні показники здоров'я.

З кожним роком студенти відзначали погіршення стану свого здоров'я. Так, на 2 курсі з ідеальним станом здоров'я не було виявлено жодного студента, з добрим – 8 %, посереднім – 60 %, задовільним – 30 %, незадовільним – 2 %. Студенти 3-4 курсів оцінили своє здоров'я таким чином: ідеальним стан свого здоров'я на 3 курсі не визнав ніхто, добрим – 8 %, посереднім – 46 %, задовільним – 30 %, незадовільним – 16 % осіб. На 4 курсі за цією шкалою оцінили стан свого здоров'я відповідно: 2%, 8 %, 30 %, 28 % і 32 % студентів.

Оцінку ступеню ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою С.О. Душаніна респонденти визначили таким чином: виражений ризик виявлено у 48 % студентів першого курсу, 16 % другого, 66 % третього і 20 % четвертого курсу. Явний ризик відчувають 10 % студентів першого і 6 % другого курсів, 16 % – третього і 18 % четвертого курсів. Максимальний ризик виявлений у чотирьох студентів: на першому, другому і четвертому курсах – один випадок, на третьому – відсутній.

У визначенні показників соматичного здоров'я студентів не встановлено певних тенденцій: за одними показниками кількісних величин мають певну перевагу студенти 1-2 курсів, за іншими – студенти 3-4 курсів, однак переважна більшість показників соматичного здоров'я відповідає віковим нормам. Через відсутність даних досліджень на контингенті студентів ВНЗ північного регіону

України не має змоги порівняти отримані наші результати з іншими. Тому можна вважати їх вихідними для подальшого порівняння.

Інтегральним показником рухової активності студентів є індекс рухової активності, який характеризує реальний стан рухової активності особистості за день і за тиждень. Аналіз статистичної обробки отриманих результатів індексу рухової активності за тиждень підтвердив раніше отримані дані іншими авторами (О.Т. Кузнецова, 2005; В.І. Романова, 2010): на 1-2 курсах він становить 9,67 % - 13,56 %, на 3-4 курсах – 5,86 % - 5,32 %. За оцінювальними таблицями обсягу рухової активності більше 30 % студентів молодших і 50 % 3-4 курсів віднесені до груп з нижче за середній і низьким рівнем рухової активності.

Встановлений обсяг рухової активності обумовив рівень фізичної підготовленості, розумової і фізичної працездатності:

- за результатами оцінювальних таблиць показники фізичної підготовленості студентів 1-4 курсів переважно оцінені трьома балами, а такі фізичні якості, як швидко-силові (стрибок у довжину з місця) і гнучкість – двома балами;

- дослідження розумової працездатності (ШПЗІ, КЕ і КП) виявило низький рівень її показників у студентів першого курсу, порівнюючи зі студентами 3-4 курсів ($p < 0,001$), що підтверджують аналогічні результати досліджень інших авторів (С.А. Душанін, Е.Л. Пірогова, 1980; О.С. Куц, 1993; В.В. Романенко, 2002) стосовно адаптації першокурсників до напруженої розумової праці. Найвищі темпи розумової втоми притаманні першокурсникам. На 3-4 курсах вони приблизно однакові. Отже, умови та організація навчальних занять з фізичного виховання (чотири години на тиждень на молодших курсах) у ВНЗ не сприяють поліпшенню здоров'я студентів і не підвищують розумову працездатність;

- за показниками фізичної працездатності суттєвих розбіжностей між студентами різних курсів у переважній більшості не було встановлено ($p > 0,05$), проте якісна оцінка окремих результатів за регіональними оцінювальними таблицями не перевищувала середнього рівня.

Щоб визначити загальне ставлення студентів до видів спорту та визначити найпріоритетніші для них види спорту, було проведено анкетування (Індивідуальна картка дослідження розвитку фізичної культури і спорту). Переважна більшість студентів 3-4 курсів віддала перевагу трьом ігровим видам спорту: волейболу – 42 % і 34 %; футболу – 14 % і 20 %; баскетболу – 16 % і 8 % відповідно.

Аналіз проведеного анкетування за низкою параметрів (мотивації; витрати часу на заняття фізичною культурою і спортом; результати складання студентами нормативів фізичної підготовленості; використання оздоровчих заходів фізичного виховання у режимі дня студентів) дозволив констатувати необхідність упровадження в навчально-виховний процес комплексу необхідних засобів зі спортивною спрямованістю, зорієнтованих на: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, їх знань про динаміку свого стану; забезпечення систематичного та послідовного контролю як з боку викладача, так і навчання

самоконтролю й об'єктивному оцінюванню самим студентом (здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, рівня рухової активності та фізичної працездатності, та інші); вплив на гуманістичні та ціннісні орієнтири навчальної діяльності; розвиток таких спеціальних якостей, як швидкість, спритність, швидко-силові якості, переключення уваги, пам'яті, оперативне мислення та інші якості.

Отримані результати стали об'єктивними компонентами для визначення ефективності впливу розробленої методики на фізичний стан студентів під час основного педагогічного експерименту.

У третьому розділі «Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів навчальної секції з волейболу та експериментальна перевірка її ефективності» запропоновано й обґрунтовано методику удосконалення фізичної підготовленості студентів, у процесі навчання волейболу та підтверджено її ефективність у навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Структурними елементами процесу фізичної підготовки є, завдання, педагогічні принципи, форми організації навчально-виховного процесу, засоби, педагогічні умови, методи, етапи навчання, діагностичні та контрольні заходи, кінцевий результат.

Мета полягала в удосконаленні фізичної підготовленості студентів та зміцненні їх здоров'я в процесі навчання волейболу.

Функціонування експериментальної методики з удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу під час занять з фізичного виховання ґрунтувалися на педагогічних та специфічних принципах спортивного тренування: систематичності та послідовності, свідомості й активності, всебічного та гармонійного розвитку особистості, відповідності навантаження спроможностям студентів (волейболістів), цілеспрямованості до формування спеціальних умінь та навичок, міцності навичок; єдності загальної і спеціальної підготовки, безперервності тренувального процесу, єдності поступовості збільшення і тенденції до граничних навантажень, хвилеподібності і варіативності навантажень, циклічності тренувального процесу, єдності і взаємозв'язку змагальної діяльності та підготовленості, що дало можливість визначити ефективні форми, засоби, педагогічні умови та методи для вирішення поставлених завдань.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю були заняття (індивідуальні, групові, колективні), на яких 75 % навчального часу відводилось на вивчення і вдосконалення техніки і тактики гри в волейбол і 25 % – на фізичну підготовку. У процесі удосконалення фізичної підготовленості студентів шляхом навчання волейболу широко використовувались різноманітні засоби навчання (загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі), які сприяли ефективному розв'язанні освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Цілеспрямована організація навчального виховного процесу з використанням

засобів гри з волейболу здійснювалась за рахунок адекватного підбору методів навчання: метод цілісного навчання та по частинам; методи розвитку рухових здібностей (інтервальний; безперервний); самостійні методи: змагальний, ігровий. Особливої уваги заслуговують специфічні методи, а саме: *метод під тиском* – полягає в отриманні студентом навантаження в процесі руху циклічного або не циклічного характеру (повторення окремих ігрових дій); *метод пасивних вправ* – використовується для досягнення більш високого рівня швидкості, де партнер або допоміжні предмети впливають на певну ділянку тіла, а тренуючий піддається цьому впливу (стискання, розтягування); *метод групового засвоєння* – (без партнера, з партнером) під загальну команду викладача; *метод з умовним суперником* – з обмеженими конкретним вузьким, або з широкими техніко-тактичними завданнями; *повторний метод* – характеризується багаторазовим виконанням вправи з певними інтервалами відпочинку, протягом яких максимально відновлюється працездатність; *метод індивідуального засвоєння* студентом технічних прийомів; *метод самостійного засвоєння вправ* за вказівками поодиноці, в парах; *метод спеціальних вправ* – спрямований на розвиток швидкості рухової реакції і орієнтування, швидкості переміщень, стрибучості, спеціальної спритності, гнучкості і спеціальної витривалості; *методи керівництва* (командний; розпорядження; звукові та зорові сигнали; звукові орієнтири); *методи наочного впливу* (навчальні пристрої, тренажери, спеціальне обладнання).

Процес навчання волейболу студентів 3-4 курсів вищих навчальних закладів був послідовним, неперервним, систематичним та комплексним. Його реалізація відбувалась в три основних етапи: ознайомлення, розучування, закріплення.

Реалізація методики удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання здійснювалась за допомогою організації відповідних педагогічних умов: системно-цілісного підходу до студентів у процесі вдосконалення фізичної підготовленості засобами волейболу; побудови педагогічного процесу із врахуванням діагностики фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів; оновлення змісту курсу фізичного виховання та використання експериментальної програми з урахуванням спортивної спрямованості, які сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів засобами волейболу; освоєння основних елементів волейболу та розвиток фізичних якостей; підвищення рівня загальної фізичної працездатності; рухової активності; соматичного здоров'я; технічної підготовленості; розвитку морально-вольових якостей; підвищення інтересу до занять з фізичного виховання.

Результат впровадження методики діагностувався й контролювався шляхом послідовного та систематичного застосування відповідних засобів контролю й оцінювання. Реалізація зазначених умов та принципів детермінує покращення фізичної підготовленості студентів та зміцнення їх здоров'я за такими показниками: фізична підготовленість, соматичне здоров'я, морфо-функціональний стан, розумова працездатність, рухова активність, фізична працездатність.

З метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено завершальний етап педагогічного експерименту, в якому брали участь студенти 3-4 курсів у кількості 50 осіб (по 25 студентів експериментальної і контрольної груп (ЕГ і КГ) факультету природничої і фізико-математичної освіти та факультету технологічної і природничої освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Всі студенти, які брали участь в експериментах, належали до основної групи і знаходились під медико-педагогічним контролем упродовж 2012-2013 рр.

До вступу в університет студенти займалися волейболом в обсягу вимог шкільної програми з фізичного виховання. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості у студентів 3-4 курсів ЕГ і КГ були майже однаковими ($p > 0,05$). Заняття як в ЕГ, так і в КГ проводилися згідно з розкладом два рази по дві академічні години і дві години факультативних (секційних) занять на тиждень.

На основі «Навчальної програми з фізичного виховання для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації» нами була розроблена Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу, яка використовувалась в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Навчальне навантаження на рік складало 240 годин.

На кожному занятті в КГ 50 % навчального часу відводилося на загальну і спеціальну фізичну підготовку, інші 50 % – на технічну підготовку.

Проведенню занять передувала розробка навчальної документації, програм, навчальних та робочих планів. Робочі плани склалися з двох тижневих циклів, що дозволяло більш конкретно і з достатньою кількістю повторень вирішувати завдання з розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Усього в дослідженні проведено 29286 вимірів.

Заняття з волейболу, включені до загального розкладу, характеризувалися не як навчальне навантаження, а як засіб активного відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін і підготовки до наступних занять. Тому велика увага приділялася правильно спланованому розкладу з урахуванням впливу фізичних навантажень.

У результаті проведення формувального дослідження в експериментальній групі відбулися значні зміни у фізичному стані студентів, зокрема:

- відбулися значні позитивні зміни у переважній більшості показників соматичного здоров'я: за індексом Руф'є на 3,1 ум.од., за показником життєвого індексу результати покращилися на 4,2 мл/кг, за силовим індексом – на 3,4 %, за індексом Робінсона – на 6,5 ум.од.;

- суттєві зміни відбулися за показниками фізичної працездатності: результати за індексом Гарвардського степ-тесту збільшилися від 54,6 до 72,2% ($p < 0,001$). У студентів КГ теж відбулись значні зміни, але за абсолютними величинами вони суттєво відрізнялися від результатів студентів ЕГ. Позитивні зрушення відбулися в результатах взаємозв'язків фізичної підготовленості, рухової

активності і фізичної працездатності: під впливом експериментальної програми коефіцієнт кореляції (r) зріс від 0,643 до 0,896 ($p < 0,05 \div 0,001$);

– значно збільшився обсяг як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої рухової активності студентів ЕГ (у два, два з половиною рази);

– у процесі педагогічного експерименту було встановлено, що завдяки більш високим темпам приросту показників фізичної підготовленості у студентів ЕГ виявлено більш значні зміни, ніж у студентів КГ (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів
експериментальних груп**

№	Показники	Групи	Етапи дослідження	n	$\bar{X} \pm m$	P
1	2	3	4	5	6	7
1	Швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД КД	25	13,90 ± 0,06 12,82 ± 0,07	< 0,001
		КГ	ВД КД	25	13,82 ± 0,09 13,71 ± 0,10	> 0,05
2	Витривалість (біг 3000 м, хв. с)	ЕГ	ВД КД	25	14,40 ± 0,32 11,52 ± 0,28	< 0,001
		КГ	ВД КД	25	14,18 ± 0,32 13,56 ± 0,42	> 0,05
3	Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД КД	25	208,4 ± 1,13 240,1 ± 1,32	< 0,001
		КГ	ВД КД	25	209,6 ± 1,28 214,3 ± 1,27	< 0,05
4	М'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД КД	25	35,60 ± 0,73 46,94 ± 0,51	< 0,001
		КГ	ВД КД	25	34,54 ± 0,63 36,48 ± 0,65	< 0,05
5	Спритність (біг 4x9 м, с)	ЕГ	ВД КД	25	10,32 ± 0,04 8,02 ± 0,07	< 0,001
		КГ	ВД КД	25	10,11 ± 0,06 9,88 ± 0,09	> 0,05
6	Гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), см	ЕГ	ВД КД	25	13,18 ± 0,27 16,19 ± 0,62	< 0,05
		КГ	ВД КД	25	12,78 ± 1,23 13,48 ± 0,89	> 0,05

Експериментальна методика позитивно вплинула на показники технічної підготовленості студентів експериментальної групи: техніка верхніх передач покращилася на 3,4 бали, нижня – на 4,3 бали; техніка подачі м'яча – на 3,3 бали; техніка нападаючого удару – на 3,8 бала і техніка блокування – на 3,2 бала. Рівень фізичної та технічної підготовленості дозволив студентам ЕГ досягти за один навчальний рік другого спортивного розряду з волейболу.

Таким чином, проведене дослідження показало ефективність впровадження методики, яка позитивно вплинула на: фізичну підготовленість; рухову активність; соматичне здоров'я; фізичну працездатність; технічну підготовленість. Визначено взаємозв'язок технічної підготовленості з фізичною підготовленістю з руховою активністю та фізичною працездатністю, що в подальшому дасть можливість підібрати нові форми, засоби, методи до організації занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю.

ВИСНОВКИ

Узагальнення досвіду педагогічної і спортивної практик, проведений педагогічний експеримент дозволяють зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що залишається не достатньо вивченим питання впливу волейболу як засобу фізичного виховання на удосконалення фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання. Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності організації навчально-виховного процесу ВНЗ зі спортивною спрямованістю.

2. Результати констатувального експерименту констатують, що показники морфо-функціонального стану студентів 1-4 курсів відповідають установленим нормам, проте кількісний склад медичних груп з кожним роком збільшується (від 8% до 17 %); за більшістю показників функціонального стану простежується тенденція до зниження їх потенційних можливостей; фізкультурно-спортивний анамнез студентів 1-4 курсів показав, що лише 15 % студентів 3-4 курсів регулярно використовують різні засоби фізичного виховання. Орієнтуючись на середню частоту занять (по 1 годині в день), студенти 3-4 курсів лише 12 % – 18 % часу відводять на заняття фізичними вправами; дослідження розумової працездатності виявило низький рівень її показників у студентів першого курсу, порівняно зі старшокурсниками ($p < 0,001$); за показниками фізичної працездатності суттєвих розбіжностей між студентами різних курсів у переважній більшості не встановлено ($p > 0,05$), проте якісна оцінка окремих результатів за оцінювальними таблицями не перевищувала середнього рівня.

3. Запропоновані нами структурні елементи фізичної підготовки студентів дозволили визначити ефективні принципи, методи, форми організації навчального-виховного процесу з фізичного виховання засобами волейболу для удосконалення фізичної підготовленості студентів, фізичної та розумово працездатності,

соматичного здоров'я, рухової активності та розкрити взаємозв'язок технічної підготовленості з їх рівнем рухової активності, фізичної підготовленості та фізичної працездатності в процесі навчання волейболу.

Результати педагогічного спостереження, опитувань, тестувань дали можливість констатувати, що для успішної побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання є заняття зі спортивною спрямованістю.

4. Науково обґрунтовано методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів 3-4 курсів ВНЗ у процесі навчання волейболу, яка презентує основні завдання, форми організації студентів, методи та засоби їх навчання. Запропонована методика передбачала три етапи навчання студентів засобом волейболу. Перший етап полягав в освоєнні основних елементів волейболу та розвитку фізичних якостей. Основною метою другого етапу було формування техніко-тактичних дій у студентів у процесі навчання волейболу. Третій етап передбачав проведення змагань для удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей у студентів під час занять волейболу.

Розроблена методика включала наявність обґрунтованих засобів та формування специфічних умінь і навичок, способів реалізації цих засобів в умовах упровадження різних форм організації занять (індивідуальні, групові, колективні), співвідношення педагогічних дій різної спрямованості у відповідності з динамічністю стану підготовленості студентського контингенту.

Для навчання основних елементів волейболу під час занять з фізичного виховання широко використовувались методи: цілісного розучування вправ, розучування вправ по частинах, підвідних вправ. Значна увага приділялась використанню специфічних методів: метод під тиском, метод пасивних вправ, метод групового засвоєння, метод з умовним суперником, повторний метод, метод індивідуального засвоєння, метод самостійного засвоєння, метод спеціальних вправ, методи керівництва, методи наочного впливу.

5. Формувальний експеримент підтвердив ефективність розробленої методики удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу на основі виявлених показників фізичного стану: показники фізичного розвитку (довжина, маса тіла, обвід грудної клітки) досліджуваних студентів суттєво не змінилися, за виключенням ЖЄЛ; збільшився обсяг рухової активності студентів ЕГ: в 2,3 рази, а фізкультурно-оздоровчої рухової активності – у 2,8 рази ($p < 0,001$), порівнюючи з вихідними даними; фізична підготовленість студентів ЕГ виявилися значно вищою, ніж у студентів КГ: швидкість бігу на 100 м покращилася на 7,8 %; витривалість – на 20 %; м'язова сила – на 31,8 %; швидкісно-силові якості – на 15,2 %; спритність – 22,3 %; гнучкість – на 22,8 %;

Значно покращилася якісна оцінка студентів ЕГ за оцінювальними таблицями: у переважній кількості вона за рівнем фізичної підготовленості із середнього перейшла у вище за середній і високий рівні.

6. Було розроблено модельні характеристики, що відповідають другого

спортивного розряду з волейболу. Значно покращилась технічна підготовка: за 10-ти бальною системою оцінка за техніку виконання верхніх передач до кінця основного експерименту зросла до 8,4 балів, нижніх передач – до 7,6; подачі – до 8,2; нападаючий удар – 8,0 і блокування – до 7,8 балів.

Позитивні зміни серед студентів експериментальної групи значно позначилися на взаємозв'язку технічної підготовленості з фізичної підготовленості з обсягом рухової активності, фізичної працездатності та спортивною підготовленості: зросли коефіцієнти кореляції фізичної підготовленості і рухової активності від 0,698 до 0,896, фізичної працездатності – від 0,643 до 0,898, спортивною підготовленості – від 0,689 до 0,846.

Доведено, що найбільш оптимальним варіантом обсягів фізичної і техніко-тактичної підготовки на заняттях зі студентами є методика, де 75 % навчального часу використовується на вивчення та вдосконалення техніко-тактичної гри у волейбол і 25 % – на фізичну підготовку.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми, спрямованість подальших досліджень вбачаємо в розробці педагогічних технологій удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ у процесі навчання волейболу.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Цись Д. І. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ / Д. І. Цись, О. С. Куц. – Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – 200 с.
2. Цись Д. І. Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу / Д. І. Цись, О. С. Куц. – Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – 39 с.
3. Цись Д. І. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / Д. І. Цись // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [наук.-теор. журн.] – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – Вип. : 102. – Том 1. – С.402-405.
4. Цись Д. І. Дослідження психічних станів студентів 1-4 курсів в процесі навчання у вищому навчальному закладі / Д. І. Цись // Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : [наук.-теор. журн.] – Дніпропетровськ : ДДІФКіС, 2013. - № 3. – С. 121-124.
5. Цись Д. І. Порівняльна характеристика соматичного здоров'я студентів I-IV курсів / Д. І. Цись // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : [наук.-теор. журн.] – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 112. – Том 3. – С. 402-405.
6. Цись Д. І. Характеристика рівня фізичної підготовленості студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за державними тестами / Д. І. Цись // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 17 : у 4-хт. – Л. :

ЛДУФК, 2013. – Т. 2. – С. 249-253.

7. Цись Д. І. Исследование уровня и динамики умственной работоспособности студентов / Д. І. Цись, В. А. Леонова, О. С. Куц // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2013. – Випуск 16. – С. 75-79.

8. Цись Д. І. Використання спортивно спрямованого навчання у процесі фізичного виховання студентів / Д. І. Цись // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 1 (42) 14. – 87 с.

9. Цись Д. І. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студентов во время занятий физического воспитания со спортивной направленностью / Д. І. Цись // Европейский журнал социальных наук Международного исследовательского института – М. : Издательство ООО «СамПолиграфист», 2014 – № 3. – Т. 2. – С. 134 – 140.

10. Цись Д. І. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості студентів під впливом спортивно спрямованого навчання волейболу / Д. І. Цись // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія : зб. статей. – Ялта : РВВ КГУ, 2014 – Вип. : 44. – Ч. 4. – 324 с.

11. Цись Д. І., Куц О. С. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка / Д. І. Цись, О. С. Куц // Актуальні проблеми юнацького спорту : [наук.-теор. журн.] – Херсон : ХДУ, 2012. – С. 170-174.

12. Цись Д. І. Теоритичні аспекти фізичної підготовленості студентської молоді / Д. І. Цись // Глухівські наукові читання – 2012 : [наук.-теор. журн.] – Глухів : ГНПУ, 2012 - № 2. – С. 138-140.

13. Цись Д. І. Оцінка рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я студентської молоді: Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / Д. І. Цись, Н. О. Цись. – Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2012. – 48 с.

14. Цись Д. І. Забезпечення оптимальної рухової активності студентів у вищому навчальному закладі / Д. І. Цись // Современные проблемы и пути их решения в науке, транспорте, производстве и образовании 2012 : [наук.-теор. журн.] – Одеса : ОНМУ 2012. – Том 50. – С. 65-68.

АНОТАЦІЇ

Цись Д.І. Методика удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі навчання волейболу. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи

здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2015.

Дисертаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці методики вдосконалення фізичної підготовленості студентів-юнаків 3-4 курсів вищих навчальних закладів у процесі навчання волейболу. Різні аспекти проблеми розглянуто у зв'язку з індивідуальними особливостями студентів, обсягом рухової активності, фізичною і розумовою працездатністю, психофізіологічними особливостями.

Розроблено й обґрунтовано методику вдосконалення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання волейболу. Визначено мету й принципи, розроблені завдання процесу навчання засобом волейболу. Визначено співвідношення педагогічних впливів різної спрямованості. Доведено ефективність експериментальної методики.

Ключові слова: фізична підготовленість, навчання, студенти, обсяг рухової активності, працездатність, спортивна спрямованість, волейбол.

Цись Д.И. Методика совершенствования физической подготовленности студентов в процессе обучения волейболу – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова, Министерство образования и науки Украины. – Киев, 2015.

Диссертация посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке методики повышения физической подготовленности путем оптимизации учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов-юношей 3-4 курсов педагогических непрофильных вузов посредством использования элементов волейбола. Различные аспекты проблемы рассмотрены в связи с индивидуальными особенностями студентов, объемом двигательной активности, физической и умственной работоспособностью.

Обоснована специфика совершенствования физической подготовленности студентов-юношей 3-4 курсов в процессе обучения волейбола во время занятий по физическому воспитанию как целенаправленного, систематически организованного педагогического процесса направленного на укрепление здоровья студенческой молодежи, повышения уровня их физической подготовленности и работоспособности, физической готовности к будущей деятельности посредством использования совокупности традиционных и инновационных образовательных технологий, который характеризуется высокой степенью активизации познавательной деятельности студентов, удовольствием самообразовательной потребности.

Реализация методики в значительной степени способствовала интенсификации учебного процесса по физическому воспитанию. В работе экспериментально установлена взаимосвязь физической подготовленности и

двигательной активности и физической работоспособности студентов экспериментальной группы; предложено и экспериментально обосновано организацию и методику занятий со спортивной направленностью с использованием дозированных средств физического воспитания с целью повышения умственной и физической работоспособности.

На основе средств экспресс-оценки установлено достаточно широкий диапазон индивидуальных колебаний показателей физического состояния, вызванного функциональным уровнем сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физическим развитием и физической подготовленностью, а также различным объемом двигательной активности и состоянием здоровья студентов 1-4 курсов .

Установлено что наиболее оптимальным вариантом соотношения объемов физической и технико-тактической подготовки со студентами является методика, где 75% учебного времени используется на изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол и 25 % – на физическую подготовку. Указанный вариант следует рекомендовать преподавателям вузов, которые работают со студентами.

Результаты диссертационного исследования были подтверждены внедрением методики в учебный процесс студентов, экспериментально доказана эффективность реализации разработанной методики и определено ее влияние на уровень физической подготовленности и работоспособности, двигательной активности, умственной работоспособности на взаимосвязь физической подготовленности с двигательной активностью, физической работоспособностью и технической подготовленностью студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, обучение, студенты, объем двигательной активности, работоспособность, спортивная направленность, волейбол.

Tsys D.I. Methods of improving the students' physical fitness in training volleyball. - Manuscript.

Thesis for the Candidate Degree in Pedagogical Sciences. Speciality 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (physical education, health foundations). – National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. – Education of Ukraine, Kyiv, 2015.

Ключові слова: фізична підготовленість, навчання, студенти, обсяг рухової активності, працездатність, спортивна спрямованість, волейбол.

The thesis is devoted to the theoretical substantiation and experimental verification of methods of improving the students of the 3-4 courses of higher educational establishments physical fitness in training volleyball. Various aspects of the problem are considered in connection with the students' individual characteristics, the amount of physical activity, physical and mental activities, physiological characteristics.

The model of physical fitness of the students of higher educational establishments in training volleyball is worked out and proved. It was defined the purpose and principles,

developed the tasks of teaching by means of volleyball. It was defined the correlation of pedagogical influence of various kinds. The effectiveness of experimental methods is proved.

Key-words: physical fitness, training, the students, the amount of physical activity, industry, sports orientation, volleyball.

