

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пантус О.О., Денисовець А.П., Пилипчук П.Б.

Поліський національний університет

У період професійної підготовки у закладах вищої освіти пред'являються високі вимоги як до розумової діяльності, так і до фізичної працездатності здобувачів, проте необхідні вимоги організму в руховій активності задовольняє лише кожен п'ятий з них. Останнім часом у більшості здобувачів через високе навчальне навантаження спостерігається нестача рухової активності, що негативно позначається на стані опорно-

рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та центральної нервової системи.

Найважливішою умовою здорового способу життя є оптимальний руховий режим. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами, які ефективно вирішують завдання зміцнення здоров'я та розвитку фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, посилення профілактики різних захворювань та несприятливих вікових змін.

Одним із завдань сучасності є створення моди на здоровий спосіб життя та фізичну активність молоді. Особливе місце у оптимізації рухового режиму здобувачів грає мотивація до занять фізичною культурою та спортом. Для мотивації та залучення молоді до здорового способу життя необхідне впровадження у навчальний процес інноваційних оздоровчих технологій та надання першокурсникам право вибору виду рухової діяльності відповідно до їх інтересів та стану здоров'я. Змагальний характер, висока емоційність, можливість самостійно діяти роблять волейбол ефективним засобом не тільки у проведенні навчальних занять закладів вищої освіти, а й активного відпочинку [3]. Тому заняття з волейболу варто вважати одним з найефективніших засобів покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Через свою видовищність та емоційність волейбол вважається однією з найпопулярніших і найпоширеніших командних спортивних ігор у світі серед всіх верств населення. До найпопулярніших видів рухової активності він увійшов завдяки своїй простоті та доступності у навчанні, чіткому дозуванню у навантаженні та динамічності у процесі проведення гри. Саме завдяки цьому волейбол як ігровий вид, що розвиває та вдосконалює фізичні якості сучасної молоді, входить варіативним модулем до навчальних програм з фізичної культури закладів освіти всіх рівнів акредитації.

Сучасний волейбол – атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю. Майже всі ігрові комбінації базуються на швидких переміщеннях, які вимагають

прояву швидкості і спеціальної витривалості. В основі ефективного виконання ігрових прийомів лежить рівень розвитку стрибучості, стрибкової витривалості та спритності. Виконання технічних прийомів в безпорному положенні засноване на розвитку спритності і гнучкості [2]. Активна гра у волейбол позитивно впливає на діяльність серцево-судинної, центральної нервової та дихальної систем, покращує обмін речовин, зміцнює опорно-руховий апарат.

Мета дослідження – вивчити вплив занять з волейболу на формування потреби здобувачів вищої освіти до систематичних занять ігровими видами рухової активності.

Результати дослідження. Порівняльний аналіз результатів медичного огляду здобувачів I та II курсів Поліського національного університету у 2022–2023 н.р. показав, що кількість здобувачів, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальних медичних груп, склала 38,2 %, що складає майже третину всіх здобувачів I–II курсів. Лідуюче місце за видами захворювань займають захворювання серцево-судинної системи та органів дихання. На думку фахівців, основною причиною ослаблення здоров'я та зростання кількості різних відхилень у стані організму є малорухливий спосіб життя і, як наслідок, незадовільний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Результати тестових випробувань здобувачів I–II курсів Поліського національного університету при складанні зимової сесії у 2022–2023 н.р. виявили незадовільний стан силової і швидкісно-силової підготовленості здобувачів. В складанні тесту з човникового бігу 54,0 % чоловіків та 48,0 % жінок показали результат на позитивну оцінку. 8,7 % здобувачів показали результат, який не увійшов до шкали нормативних балів, і 9,8 % виконали норматив на оцінку «відмінно». В порівнянні з минулими роками результати даного випробування дещо погіршилися. Човниковий біг показує рівень розвитку швидкісних здібностей та спритності. Як відомо, краще за все розвиток цих якостей відбувається за рахунок рухливих та спортивних ігор. З вимушеним переходом на дистанційне

навчання у школах майже на два с половиною рока значно ускладнилося викладання онлайн-занять з ігрових видів спорту.

Волейбол є найпопулярнішою командною спортивною грою в Поліському національному університеті. Із всіх ігрових видів спорту, запропонованих для проведення навчальних занять, більшість здобувачів нашого університету обирають саме волейбол. В цю гру виявляють бажання грати як чоловіки, так і жінки. Завдяки своїй доступності та емоційності волейбол не тільки служить фізичному розвитку, але і є засобом активного відпочинку [4].

Добра загальна фізична підготовка складає фундамент успіху в заняттях та грі у волейбол, що розкриває функціональні можливості організму. Сила, спритність, швидкість – це якості, які набуваються на заняттях з волейболу. Всі рухи, вживані в волейболі, носять природний характер, що базується на бігу, стрибках і метаннях, тому при правильному навчанні засвоюються порівняно легко [1]. Волейбол спрямований на розвиток витривалості через велику кількість стрибків та інтенсивність їх виконання. Саме інтенсивність виконання стрибків є відмінною рисою волейболу серед інших видів спортивних ігор. Розвиток фізичних якостей студентів є важливою частиною виховного процесу, при цьому виховуються важливі звички до постійного дотримання культури побутового, трудового, навчального та спортивного режимів та сприяє формуванню здорового способу життя, досягнення творчого довголіття [3].

На заняттях з волейболу здобувачі вчаться взаємодіяти з м'ячем, що рухається. При цих діях важливу роль грає зоровий аналізатор, за допомогою якого здобувач оцінює віддалення м'яча та швидкість його наближення.

Волейбол – це динамічна гра. У здобувачів, що займаються волейболом, розвивається вміння виконувати поєднання складних комбінацій. Вміння максимально доцільно приймати рішення у зв'язку з ігровими ситуаціями, що раптово утворилися в грі на майданчику, а також раптовими їх змінами, сприяє розвитку спритності. Здобувачі, які займаються волейболом,

мають особливістю периферичного зору, бо довільно перемикають та розподіляють увагу при переходах від захисту до напади та навпаки. У зв'язку з цим у тих, хто займається волейболом, розвивається тактичне мислення.

Заняття волейболом позитивно впливають й на соціальне благополуччя здобувачів. Під час гри у волейбол у них поряд з фізичними якостями розвиваються й особисті якості: воля, дисциплінованості, самовладання, кмітливості та сміливості. Волейбол, як командна гра, дає змогу кожному здобувачу на заняттях з волейболу виховувати в собі почуття колективізму, вчитися бути членом команди та підпорядковувати свої дії її інтересам для досягнення успіху в грі.

Гра у волейбол має позитивний вплив на психічне здоров'я здобувачів. Ця командна гра сприяє соціалізації та вдосконаленню спілкування, робить здобувачів більш впевненими в собі. У здобувачів після занять волейболом піднімається настрій, що чинить позитивний вплив на нервову систему.

Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей студента, що збільшить мотивацію і при цьому покращиться рівень рухової активності [4].

Висновок. Різноманітність рухів при грі у волейбол сприяє розвитку фізичних та особистих якостей здобувачів та підвищує їх рухову активність на протязі навчання у закладі вищої освіти. Заняття волейболом в університеті розширює спектр рухової активності; підвищує рівень мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою; створює передумови для вирішення завдань формування загальнокультурних компетенцій здобувачів для самостійного використання засобів фізичного виховання щодо забезпечення успішної соціальної і професійної діяльності.

Список літературних джерел

1. Грищук С.М., Власенко А.В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращення стану здоров'я учнів. «Біологічні дослідження – 2014»: зб. наук. праць V Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2014. С. 455–458.
2. Денисовець А.П., Козак Є.П., Пантус О.О. Підвищення спортивної майстерності з волейболу: метод. рекомендації. Житомир : Поліський університет, 2021. 80 с.
3. Заверзаєв В.В. Сучасний підхід у розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти засобами волейболу. Наука та суспільне життя України в епоху глобальних викликів людства у цифрову еру: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 21 трав. 2021 р. Одеса: Вид. дім «Гельветика», 2021. Т. 2. С. 680-683.
4. Сироватко З.В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 7 (127). С. 159 – 161.