

ЗАВЕРЗАЄВ ВАЛЕРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
старший викладач кафедри фізичного виховання*

СУЧАСНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Сучасні вимоги до рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти передбачають використання ефективних технологій у проведенні навчальних занять із фізичного виховання. Розглянемо один з інноваційних засобів, що сприяє формуванню потреби в систематичних мотивованих заняттях фізичною культурою і спортом у здобувачів юридичних закладів вищої освіти. Він розкриває зміст програми початкового етапу навчання техніки гри у волейбол, який спрямований на набуття здобувачами теоретичних знань, оволодіння технікою гри, визначення впливу фізичних навантажень, на розвиток фізичних якостей.

Основні завдання навчання: формування потреби в систематичних навчальних заняттях; розвиток почуття колективізму; загартування волі тих, хто займається волейболом; цілеспрямованість і можливість поглибленого вивчення даної спортивної гри.

У сучасному спорті існує величезна кількість різних ігрових видів. Волейбол є ігровий вид спорту, який належить до першої категорії. Річ у тому, що ця гра популярна в усьому світі, її знають на всіх континентах, навчання волейболу ґрунтується на методиці тактики та техніки гри. Правила класичного волейболу неодноразово змінювалися з метою підвищення видовищності цього виду спорту та для скорочення тривалості матчів. Проте, щоб грати, необхідно навчитися техніки та тактики цього виду спорту.

Волейбол міцно займає одне з провідних місць у заняттях фізичною культурою і спортом у навчальних закладах вищої освіти і є однією з найпоширенішою грою серед студентів. Кожен волейболіст може проявити особисті якості: самостійність, ініціативу, творчість. Разом із цим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень інтересам колективу. Різні функції гравців зобов'язують їх постійно взаємодіяти один з одним для досягнення спільної мети [1, с.1-329].

Систематичні заняття волейболом комплексно і різнобічно впливають не тільки на функціональні можливості організму, але і на розвиток основних фізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили [2, с.97]. Сучасний підхід у розвитку фізичних якостей в процесі навчання підвищує значущість і актуальність даної теми. Застосування спеціальних засобів і методів навчання, з урахуванням вікових особливостей, дає можливість досягти швидких позитивних результатів в початковому періоді навчання, в майбутньому – успішних високих спортивних результатів. 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.

Завдяки різноманітності рухової діяльності та координаційним можливостям, здобувачі, які займаються волейболом, швидше й успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння і навички, в тому числі необхідні для освоєння майбутньої професійної діяльності [3,с.1-396]. Змагальний характер, висока емоційність, можливість самостійно діяти роблять волейбол ефективним засобом не тільки у проведенні навчальних занять закладів вищої освіти, а й активного відпочинку [4,с.1-400].

З метою пошуку дієвих способів удосконалення навчального процесу була запропонована нова програма початкового етапу навчання гри у волейбол. Однією з умов реалізації цілей програми є підготовка наукової бази, яка підвищить ефективність програми, акцентуючи увагу на актуальності проблеми і важливості завдань. Ця програма ставить за мету розвиток фізичних якостей, навчання теоретичним навичкам, технічним та тактичним прийомам ведення гри. У програму включені освітні технології, що містять і традиційні, і інноваційні методи навчання. Традиційними методами навчання є лекції, практичні заняття із застосуванням розроблених рекомендацій, додаткові секційні заняття для талановитих здобувачів у поза навчальний час. Інноваційними методами є заняття із застосуванням активних та інтерактивних форм: виконання низки практичних завдань з програмними засобами, з використанням електронних баз даних, а також мультимедійні, пов'язані з підготовкою здобувачів до виступів на семінарських заняттях, на яких застосовуються фото, аудіо та відео матеріали по обраній тематиці.

Волейбол в юридичних закладах вищої освіти сприяє формуванню у здобувачів навичок, необхідних для майбутньої професійної юридичної діяльності. Професійний статус юриста передбачає високий рівень фізичного і психічного здоров'я, необхідний як для виконання посадових обов'язків. Волейбол тому отримав велике поширення серед здобувачів вищої юридичної освіти, що його велика емоційність сприяє виконанню великого обсягу фізичних навантажень, але не перетинає межі оптимального навантаження та виключається перевтома. Займатися волейболом можуть також здобувачі, які мають вади у стані здоров'я, так як навантаження для них повинні бути нетривалими та чергуватися з активним відпочинком.

Розроблена програма спирається на досвід застосування окремих її частин у практиці проведення навчальних занять в юридичному вузі. Програма являє систему дієвих засобів і методів, організаційних форм навчання і видів занять, які спрямовані на рівень рухового вміння. Аналізуючи дану програму можна стверджувати, що вона спрямована на навчання основним прийомам і техніки гри та має спортивно-оздоровчу спрямованість, що дозволяє здобувачам з будь-яким початковим досвідом гри швидше включитися в змагальну атмосферу, розкритися в їх самопізнанні, самореалізації, самоідентифікації.

Новизна, актуальність і доцільність програми полягає в тому, що в ній передбачена велика кількість годин на розучування і вдосконалення тактичних прийомів, що дозволить здобувачам якомога раніше і успішніше брати участь у змагальній діяльності. Такий підхід сприяє вирішенню головного завдання навчання – залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Сьогодні вчених і лікарів турбує питання, що в умовах сучасності в закладах вищої освіти у здобувачів у зв'язку з великими навчальними обсягами часто розвивається гіподинамія. Вирішити, почасти, цю проблему покликана представлена методика проведення навчальних занять з фізичного виховання з теми «Волейбол». На заняттях здобувачі знайомляться з основами гри у волейбол, готуються до участі у масових змаганнях (першість факультету, курсу, університету), підвищуючи рівень своєї фізичної підготовленості та працездатності.

Дослідно-експериментальна робота по застосуванню програми початкового етапу навчання техніки гри проводилася в Національному університеті "Одеська юридична академія". У кінці експериментальних занять здобувачі виконували комплекс індивідуальних завдань на розвиток груп м'язів, необхідних для виконання нормативів. Послідовне опрацювання всіх м'язових груп з допомогою підготовчих і спеціальних вправ на оволодіння технікою, створена ігрова ситуація дозволили підвищити рівень фізичної підготовки студентів, розвинути у них силову витривалість, спритність, гнучкість і швидкість реакції.

Результат проведених досліджень показав, що успішне застосування даної методики навчання гри у волейбол дає позитивні результати.

Висновок. На підставі вищесказаного можна зробити висновок, що розроблена і представлена система вправ, застосування інтерактивних методів навчання, включення досить великої кількості змагань сприяли усвідомленій активності студентів на навчальних заняттях, підвищенню у них рівня майстерності волейболістів, а також популяризації волейболу серед студентської молоді академії.

Вирішуючи це питання, можна успішно формувати мотивацію студентів до занять, до ведення здорового способу життя та оцінці свого здоров'я як складової частини успіху в отриманні необхідних професійних знань. Ця програма може розглядатися як предмет наукового вивчення.

Включення в систему вищої освіти запропонованої програми вимагає ще глибшого вивчення даної теми, тому що питання використання гри у волейбол у закладах вищої освіти залишається досить важливою та актуальною діалогою.

Список використаної літератури:

1. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов. Минск: МЕТ, 2007. 329 с.
2. Лапинский Е. В. Шляхи розвитку великого чоловічого волейболу в Україні. /Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення

студентської молоді / під ред. Р.Т. Раєвського. Одеса: Наука и техніка, 2010. С. 97–98.

3. Спортивні ігри: Удосконалення спортивної майстерності/ Під ред. Ю. Д. Залізняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академія, 2004. – 396 с. ISBN 5-7695-1411-6.
4. Спортивні ігри: Совершенствование спортивного мастерности: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савін та ін.; Під ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. – М.: Видавничий центр «Академія», 2004. – 400 с.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, волейбол, фізичні якості, інновації.

Ключевые слова: физическое воспитание, соискатели высшего образования, волейбол, физические качества, инновации.

Key words: physical education, applicants for higher education, volleyball, physical qualities, innovation.

ДОЛГІЄР ЄВДОКІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*

ТРУСІЙОВА АЛЬОНА ВОЛОДИМИРІВНА

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
студентка*

НІКІТЧЕНКО МАРГАРИТА БОРИСІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
викладач юридичного фахового коледжу*

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ІЗ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

В умовах складного комплексу соціальних та природних факторів сьогодення особливо актуальною стає проблема визначення впливу системи масових оздоровчих заходів, серед яких, знайшла розповсюдження силова аеробіка [2, с. 57; 3, с. 48; 4, с. 37]. Величезний потік різних програм із силової аеробіки, які опубліковані за останній час в різних виданнях, включаючи глобальну мережу, демонструє ефективність та доцільність аеробних навантажень силової спрямованості, які компенсують зниження м'язової активності жінок, сприяють розвитку сили, витривалості та відчуття ритму, грації, пластичності, що є дуже важливим для підтримки здоров'я та врівноваженості психоемоційного стану. Але питання індивідуалізації та підбору програм тренування із силової аеробіки, визначення оптимальної індивідуальної «дози» для