



студентів із новою термінологією, проводяться тренувальні вправи рецептивного й репродуктивного характеру. Отже, проблема вивчення термінологічної лексики іноземними студентами технічних спеціальностей є актуальною в сучасній методичній науці та потребує подальших методичних розроблень.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Баланаєва О. Юридичні терміни: формування й актуалізація функціонування в мові спеціаліста / О. Баланаєва // Актуальні проблеми викладання іноземних мов у вищій школі : збірник наукових

праць. – Вип. 1 – Д. : Донецький держ. ун-т, 1999. – С. 116–120.

2. Вороніна Г. Шляхи ефективного вивчення професійно-орієнтованої термінології студентами технічних спеціальностей / Г. Вороніна // Науково-практична конференція «Новітні освітні технології». – 2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://confesp.fl.kpi.ua/ru/node/1135>.

3. Касьяненко Т. Особливості вивчення української мови як іноземної у вищих мистецьких навчальних закладах / Т. Касьяненко // Культура народів Причорномор'я. – 2013. – № 259. – С. 143–146.

4. Стадній А. Основи ІТ-технологій на уроках української мови : [навчальний посібник] / А. Стадній, Л. Радомська. – Вінниця : ВНТУ, 2016. – 76 с.

УДК 373.2

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Цись Д.І., к. пед. н., старший викладач  
кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання  
та здоров'я людини  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка

У статті звернуто увагу на необхідність покращення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Відзначено погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді за період навчання. Впроваджено в навчальний процес із фізичного виховання авторську програму, яка полягає у використанні засобів волейболу. Встановлено, що використання розробленої програми сприяє статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенню результативності виконання передач м'яча двома руками зверху (на 3,29 рази), передач м'яча двома руками знизу (на 2,82 рази), верхньої прямої подачі (на 0,89 рази) і прямого нападаючого удару (на 0,58 рази).

**Ключові слова:** волейбол, студенти, фізичне виховання, здоров'я.

В статье обращено внимание на необходимость улучшения системы физического воспитания в высших учебных заведениях. Отмечено ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи за период обучения. Внедрено в учебный процесс по физическому воспитанию авторскую программу, которая заключается в использовании средств волейбола. Установлено, что использование разработанной программы способствует статистически достоверному ( $p < 0,05$ ) увеличению результативности выполнения передач мяча двумя руками сверху (на 3,29 раза), передач мяча двумя руками снизу (на 2,82 раза), верхней прямой подачи (на 0,89 раза) и прямого нападающего удара (на 0,58 раза).

**Ключевые слова:** волейбол, студенты, физическое воспитание, здоровье.

### Tsys' D.I. PROVIDING TECHNICAL READINESS OF VOLLEYBALL PLAYER STUDENTS AT PHYSICAL TRAINING CLASSES

This article deals with the necessity of the system of physical education improvement in higher educational establishments. The deterioration of health and physical students' fitness during training period is marked. Author's technique is introduced in the educational process of physical education that deals with the usage of volleyball facilities. Found that using the developed program of creation the volleyball motor skills at the physical education classes of students of higher educational establishments promotes statistically significant ( $p < 0,05$ ) increasing the number of overhead set pass (at the average of 3,29 times), forearm pass (at the average of 2,82 times), serve (at the average of 0,89 times), spike (at the average of 0,58 times).

**Key words:** volleyball, students, physical education, health.



**Постановка проблеми.** Важливе місце в освітянському просторі посідає фізичне виховання, яке завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціального середовища. У системі вищої професійної освіти пріоритет віддається інтелектуальному розвитку студентів за рахунок фізичного розвитку та здоров'я. Останнім часом спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я, понад 80% студентської молоді мають ослаблене здоров'я, а 50% – незадовільну фізичну підготовленість [1].

Часткове вирішення цих проблем покладено на фізичне виховання у ВНЗ, адже його мета полягає у сприянні підготовці гармонійно розвинутих висококваліфікованих спеціалістів, що передбачає вирішення таких завдань: оволодіння знаннями, вміннями і навичками щодо організації здорового способу життя, раціональної рухової активності, методики оздоровлення, основ професійно-прикладної фізичної культури тощо [7, с. 168].

Фізичне виховання у ВНЗ повинно сприяти зміцненню здоров'я і розвитку рухових здібностей. Для вирішення цих завдань необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів урахувати індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання.

Фізичне виховання та спорт є складовою частиною виховного процесу дітей, молоді та повноцінного життя дорослого населення нашої держави і повинні ґрунтуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексному підході до формування розумових і рухових якостей особистості, вдосконалення фізичної та психічної підготовленості до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання

різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [6].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів образної спеціальності і подальшу професійну адаптацію. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної і виробничої діяльності, є малорухливий режим, адже відомо, що під час фізичної активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації [4].

Особливо можна відзначити першокурсників, у яких відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності, коли звичний ритм навчання і способу життя у школі переходить до нової діяльності у ВНЗ, де діє велика кількість різних факторів, які навантажують інтелектуальну сферу і рухову діяльність студентів. Останнім часом спостерігається низький рівень фізичної підготовленості студентів, які вступають на перший курс вищого навчального закладу [2].

Фізична підготовленість людини є одним із критеріїв здоров'я, а у практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основним критерієм його ефективності. Тому методика організації та проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, зокрема розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання [6]. Виникає необхідність пошуків нових форм і методів проведення занять, організації навчального процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Різносторонній позитивний вплив спортивних ігор на здоров'я людини спонукає до широкого їх застосування на заняттях із фізичного виховання у вищих

Таблиця 1

**Тестування студентів контрольної (n=31) і експериментальної (n=28) груп на початку педагогічного експерименту**

Тест	Група*	Результат ( $\bar{x} \pm m$ )	p
Передача м'яча двома руками зверху, разів	КГ	8,07±0,26	>0,05
	ЕГ	7,89±0,22	
Передача м'яча двома руками знизу, разів	КГ	7,51±0,33	>0,05
	ЕГ	7,12±0,23	
Верхня пряма подача, разів	КГ	1,98±0,15	>0,05
	ЕГ	2,13±0,11	
Прямий нападаючий удар, разів	КГ	1,87±0,07	>0,05
	ЕГ	1,93±0,12	

Примітки: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група



навчальних закладах. Зокрема, заняття волейболом сприяють підготовці студентів до майбутньої трудової діяльності, підвищенню фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, покращенню таких важливих характеристик, як здатність до концентрації уваги, координація рухів, регуляція динамічних і просторово-часових параметрів рухів, а також швидкість реакції, виховання моральних і вольових якостей, загальнолюдських і гуманістичних цінностей тощо [5; 8]. У зв'язку з цим доцільно формувати рухові вміння і навички з волейболу на заняттях із фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів.

Волейбол посідає особливе місце серед спортивних ігор. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом фізичні якості гармонійно доповнюють одна одну.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що вивченню питання формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх на заняттях із фізичного виховання присвячені праці багатьох як вітчизняних (Н.Ю. Довгань, Т.В. Іваненко, В.Е. Куделко), так і зарубіжних дослідників (С.Л. Blakemore, М. Giebink, D. Hume).

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних досліджень. Так, група легкоатлетів через два роки занять мала більш високі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за державною програмою.

Подібні дані були отримані у ході занять студентів футболом, гандболом, баскетболом (Н.Н. Миронов, Т.С. Дейнеко, А.І. Драчук та ін.).

**Постановка завдання.** Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці авторської програми для студентів із використанням засобів волейболу у процесі занять фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дав можливість виявити, узагальнити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; педагогічні спостереження; тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини на шляху до сталого розвитку суспільства»

У дослідженні, яке було проведено на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, взяло участь 59 студентів – юнаків I курсу, з яких було сформовано експериментальну (31 особа) і контрольну (28 осіб) групи. Усі студенти за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Педагогічне тестування проводилося з метою визначити показники технічної підготовленості з волейболу у студентів контрольної та експериментальної груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту і передбачало проведення тестів: передача м'яча двома руками зверху та знизу в стінку, націлена подача, прямий нападаючий удар. У навчально-виховний процес студентів експериментальної групи впроваджувалась розроблена про-

Таблиця 2

**Зміна показників тестування студентів контрольної (n=31) і експериментальної (n=28) груп упродовж педагогічного експерименту**

Тест	Група	Статистичні показники					
		На поч. ПЕ*		Наприкінці ПЕ		$\Delta\bar{x}$	p
		$\bar{x}_1$	$S_1$	$\bar{x}_2$	$S_2$		
Передача м'яча двома руками зверху, разів	КГ	8,07	1,62	10,02	1,85	1,95	<0,05
	ЕГ	7,89	1,40	11,18	1,64	3,29	<0,05
Передача м'яча двома руками знизу, разів	КГ	7,51	2,08	8,45	2,55	0,94	>0,05
	ЕГ	7,12	1,40	9,94	1,87	2,82	<0,05
Верхня пряма подача, разів	КГ	1,98	0,93	2,41	1,16	0,43	>0,05
	ЕГ	2,13	0,70	3,02	0,70	0,89	<0,05
Прямий нападаючий удар, разів	КГ	1,87	0,46	2,13	0,93	0,26	>0,05
	ЕГ	1,93	0,70	2,51	0,93	0,58	<0,05

Примітка: ПЕ – педагогічний експеримент



грама з волейболу, яка була розрахована на 36 годин. Студенти контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою із фізичного виховання. Перед кожним тестом давалась інструкція про зміст і правильність виконання завдань.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять із фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг, а також одним із наймасовіших засобів фізичного виховання у нашій країні. У зв'язку з цим ми прагнули сприяти оволодінню технічними діями з волейболу студентами ВНЗ на заняттях із фізичного виховання.

Із метою отримання вихідних даних було проведено початкове тестування студентів контрольної та експериментальної груп із метою визначення оволодіння ними такими технічними прийомами гри у волейбол, як передача м'яча двома руками зверху та знизу, верхня пряма подача, прямий нападаючий удар (табл. 1).

Для виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу у стіну було визначено завдання спрямовувати м'яч не нижче окресленої на висоті 2,5 м лінії і не підходити до стіни ближче, ніж на 1,5 м. Необхідно виконати якомога більше передач. Для виконання подач досліджуваний розташовується в улюбленому місці й виконує на точність 6 подач відповідно до вказівки викладача. Подача зараховується як результативна за умови влучання у вказану зону. Для виконання нападаючого удару досліджуваний розташовується у зоні 4 або 2 (за його вибором), з якої після підкидання м'яча викладачем виконує нападаючий удар у зону 1 і 5 на точність відповідно до вказівки. Виконати необхідно 6 нападаючих ударів. Нападаючий удар зараховується як результативний у разі влучання у вказану зону.

Аналіз результатів тестування на початку педагогічного експерименту не виявив статистично достовірних відмінностей ( $p > 0,05$ ) між результатами контрольної та експериментальної груп. Це свідчить про те, що рівень оволодіння технічними прийомами гри у волейбол у студентів контрольної та експериментальної груп на початку проведення експерименту суттєво не відрізнявся. Наступним кроком було впровадження у навчально-виховний процес основної групи експериментального чинника – розробленої навчальної програми.

Для сприяння оволодінню руховими діями з волейболу навчально-виховний процес із фізичного виховання студентів експериментальної групи був організований таким чином: структуру кожного

заняття складала підготовча, основна і заключна частини; підготовча частина складалась з організаційних моментів (шикування, повідомлення завдань заняття тощо), загальної розминки (повільний біг, загальнорозвиваючі вправи тощо) і спеціальної розминки (спеціально-підготовчі вправи, які сприяють оволодінню основними технічними прийомами гри у волейбол). В основній частині заняття вирішувались завдання формування та вдосконалення рухових умінь і навичок з волейболу: створювалось уявлення про технічний прийом – з якою метою і в яких умовах використовується, показ коротких навчальних та ігрових відеофрагментів, показ викладачем; початкове розучування рухової дії і виправлення грубих помилок (використовувались імітаційні та підвідні вправи); поглиблене розучування та вдосконалення. У заключній частині використовувались малоінтенсивні передачі двома руками знизу та зверху над собою із поступовим збільшенням кількості передач у кожному наступному занятті, загальнорозвиваючі та дихальні вправи протягом 5 хвилин. Важливим було також використання індивідуалізованого підходу під час формування рухових умінь і навичок.

Робота над підвищенням рівня рухових навичок, технічної оснащеності та вдосконаленням колективної взаємодії в ігровій ситуації може здійснюватися також у секційних групах волейболу під керівництвом тренера-викладача, а також на самостійних заняттях фізичними вправами за межами університету.

Особливо слід відзначити, що під час виконання вправ із високим ступенем інтенсивності викладач повинен здійснювати постійний контроль за самопочуттям студентів і за необхідності передбачити спеціальні вправи для відновлення дихання і нормального функціонального стану організму.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне тестування і виявлено суттєве покращення результатів у студентів експериментальної групи (табл. 2).

Передача на удар (пас) – це той технічний елемент, який зв'язує дії партнерів – того, хто приймає, і того, хто виконує удар, захисника і нападаючого; є дуже важливим щодо організації атаки і контратаки. Акцентоване вдосконалення передач м'яча двома руками зверху та знизу у студентів експериментальної групи сприяло статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) покращенню результативності виконання тестів на 3,29 разів для передач зверху і на 2,82 разів – для передач знизу. У студентів контрольної



групи зафіксовано достовірний приріст у результативності виконання передач м'яча двома руками зверху (на 1,95 разів), що свідчить про позитивний вплив загальноприйнятої навчальної програми з фізичного виховання на формування у студентів умінь і навичок виконувати у волейболі передачу двома руками зверху.

Подача – це спосіб введення м'яча в гру, єдиний технічний елемент, виконання якого повністю залежить від гравця, а не визначається ігровою ситуацією і взаємодією із партнерами чи суперником. Гравець, що подає, володіє м'ячем і сам обирає місце подачі, спосіб її виконання, вирішує, куди спрямувати м'яч. Результати тестування наприкінці педагогічного експерименту свідчать про збільшення кількості влучних подач у студентів експериментальної групи в середньому на 0,89 рази.

Нападаючий удар – це найбільш ефективний спосіб завершальних дій команди й основний тактичний засіб ведення боротьби з гравцями команди суперника. Ускладнюється його виконання безопорним положенням нападника і необхідністю удару по м'ячу, що летить. Для виконання нападаючого удару необхідно володіти добрими фізичними даними, а також навчитися поєднувати низку складних дій (розбіг, вибір місця відштовхування, стрибок із замахом для удару по м'ячу, що летить, у найвищій точці стрибка). У зв'язку зі складністю оволодіння умінь і навичками виконувати нападаючий удар, що вимагає більш тривалого часу на його навчання, спостерігається невеликий приріст у результатах виконання в обох групах. Водночас впроваджена в навчально-виховний процес експериментальної групи програма сприяла статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенню влучних нападаючих ударів у середньому на 0,58 рази, що свідчить про ефективність розробленої програми порівняно із загальноприйнятою.

**Висновки.** Узагальнюючи проведене дослідження, можемо зробити такі висновки:

1) у результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено, що використання засобів волейболу на заняттях із фізичного виховання зі студентами ВНЗ сприяє позитивному впливу на організм;

2) розроблено навчальну програму з волейболу для студентів ВНЗ на заняттях із фізичного виховання, яка відрізняється раціональним дозуванням загально-підго-

товчих, спеціально-підготовчих, підвідних вправ та їх відповідністю завданням основної частини заняття; алгоритмізованим навчанням руховим діям; індивідуальним підходом; використанням мультимедійних технологій;

3) встановлено, що використання розробленої програми з волейболу на заняттях із фізичного виховання у студентів ВНЗ сприяє статистично достовірному ( $p < 0,05$ ) збільшенню результативності виконання передач м'яча двома руками зверху (на 3,29 рази), передач м'яча двома руками знизу (на 2,82 рази), верхньої прямої подачі (на 0,89 рази) і прямого нападаючого удару (на 0,58 рази).

Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці методики і програми формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання зі студентками вищих навчальних закладів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : [учеб. пособ.] / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Криводуд Т.Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А.С.Макаренка за результатами контрольних нормативів / Т.Є. Криводуд, Н.А. Кулик, Н.Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 4. – С. 22.
3. Мухсарина Ю.Ю. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету // Ю.Ю. Мухсарина, С.О. Чернобай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 34–38.
4. Пилипей Л.П. Оптиміальний руховий режим при проектуванні ППФП студентів вузів економічного профілю / Л.П. Пилипе, В.В. Остапенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 28.
5. Пильненький В.В. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування / В.В. Пильненький, В.А. Леонова. – Миколаїв : Деловая інформація, 2004. – 91 с.
6. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
7. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит-ра, 2003. – Т. 2. – 392 с.
8. Stojanović T. The effects of recreational activities with volleyball and swimming contents on the anthropometric characteristics and functional abilities of students / T. Stojanović, M. Nikolić, J. Milenkoski // Acta Gymnica. – 2009. – Vol. 36 (3). – P. 43–53.