

**ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТОК АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Самохвалова Ірина, Мелюшкіна Вікторія
Сумський національний аграрний університет

Анотація:

У статті розглянуті особливості оптимізації показників фізичного здоров'я у студенток вищого аграрного навчального закладу. Використовувався аналіз літературних джерел, тестування фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, метод математичної статистики.

Представлені результати педагогічного експерименту, в якому визначалась динаміка зміни показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток Сумського національного аграрного університету. Доведено ефективність використання методики проведення занять з фізичного виховання з використанням засобів волейболу в річному освітньому циклі.

The article presents the results of pedagogical experiment which determined the dynamics of changes in physical readiness and health of female students at Agricultural University. Analysis of the literature, test of physical readiness and health, the method of mathematical statistics were used. According to the results of the study proved the necessity of development of methodical approaches to the solution of questions of preservation and strengthening of health of student youth by means of volleyball.

Proposed tested and proved the effectiveness of health systems gymnastics exercises. After the experiment, statistically significant changes of indicators of physical readiness and physical health of students engaged in recreational exercises in the following indicators: the life index, index Ruf ye, Quetelet index.

В статті розглядаються особливості оптимізації показників фізичного здоров'я у студенток вищого аграрного навчального закладу.

Использовался анализ литературных источников, тестирование физической подготовки и физического здоровья, метод математической статистики.

Представлены результаты педагогического эксперимента, в котором определялась динамика смены показателей физической подготовки и физического здоровья студенток Сумского национального аграрного университета. Доказано эффективность применения методики проведения занятий по физическому воспитанию с использованием средств волейбола в годовом образовательном цикле.

Ключові слова:

фізичне здоров'я, волейбол, студенти, фізична підготовка.

physical fitness, volleyball, students, physical training.

физическое здоровье, волейбол, физическая подготовка, студент.

Постановка проблеми та її актуальність. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І надійна гарантія інтелектуального майбутнього України зокрема у галузі агропромислового виробництва [7].

Реальний рівень стану здоров'я студентів відображає те, що особистісне розуміння сутності здоров'я як цінності у них залишається на низькому рівні. Високе психофізіологічне та емоційне навантаження, порушення режиму праці, відпочинку й харчування, гіподинамія, криза моральних цінностей, невпевненість у своєму майбутньому, зміна місця мешкання та багато інших факторів вимагають від студентів мобілізації сил для адаптації до нових умов проживання й подолання складних життєвих ситуацій [3, 4].

Метою занять з фізичного виховання в аграрному університеті є – збереження та зміцнення фізичного здоров'я студентів. Більшість авторів визначають «фізичне здоров'я», як «рівень фізичного стану організму, в основі якого лежить фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево – судинної системи як універсального індикатору адаптаційних можливостей організму» [6].

На нашу думку волейбол є одним із універсальних засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах.

Волейбол як спортивна гра, захоплює своєю видовищністю наявністю великої кількості техніко – тактичних прийомів. Завдяки динамічності, емоційності, прояву

індивідуалізму і колективізму гравців, волейбол, на думку багатьох фахівців у галузі фізичної культури і спорту, є одним із ефективних чинників всебічного фізичного розвитку [2,5].

В аграрному вузі волейбол включений до програми з фізичного виховання студентів і організується, як правило, у трьох основних напрямках: заняття в спеціальних медичних групах (оздоровчий волейбол), заняття у групах загально-фізичної підготовки, де волейболу відводиться певне місце (власне фізвиховання) і заняття в спортивних секціях з волейболу (студентський спорт).

Викладачі вищої школи використовують у роботі зі студентами засоби волейболу з метою підвищення рівня рухової активності та інтересу до занять з фізичного виховання. Заняття з волейболу проводяться як на свіжому повітрі так і в спортивній залі, що забезпечує оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема зміцнення та збереження здоров'я студентів досліджувалась багатьма науковцями. Щедріна А. Г. Виділяє п'ять елементів ознак здоров'я: рівень і гармонійність фізичного розвитку, функціональний стан організму (його резервні можливості), рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності, наявність якого – небудь захворювання чи дефекту розвитку, рівень морально – вольових і ціннісно – мотиваційних настанов. Основою структури здоров'я, на думку автора, є стабільність гомеостазу, рівень якого залежить від рівня адаптивності і саморегуляції організму [10].

Як показують наукові дослідження Абрамова С. А., Мусхаріна Ю.Ю. Чернобай С. О. для забезпечення ефективного оздоровлення та всебічного розвитку особистості студента доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання волейбол. Це дозволяє як покращити фізичну підготовку так і поліпшити емоційний стан студента [1, 5].

Салатенко О. І., Дубинська О. Я. запропонували спортивно – орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу та визначили її вплив на розвиток психофізичних якостей студентів [8].

Питання оптимізації програми з фізичного виховання студентів та збільшення їх зацікавленості до занять досліджував Скачек А. І.. Автор зазначає, що необхідно зацікавити студентів займатися фізичними вправами, навіть якщо недостатня матеріальна база. Для цього пропонується використовувати спортивні ігри, зокрема волейбол [9].

Мета дослідження – визначити динаміку зміни показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету під впливом занять волейболом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, визначення показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток аграрного університету до та після проведення експерименту, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті приймали участь студентки 2 – 3 курсів загальною кількістю 48 осіб. Кожна з груп (експериментальна і контрольна) складалась з 24 студенток, які віднесені до основної групи з практично однаковим рівнем розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості.

На заняттях з фізичного виховання студентів експериментальної групи використовувались засоби волейболу та вправи направлені на розвиток фізичних якостей. Заняття студентів контрольної групи проходили за загальноприйнятою методикою згідно робочої навчальної програми.

Для досягнення мети дослідження ми визначили рівень фізичного здоров'я студенток за наступними показниками: індекс маси (індекс Кетле), індекс Руф'є, життєвий індекс. Рівень фізичної підготовленості студенток за тестами: стрибок у висоту з місця, нахил вперед

I. Науковий напрям

з положення сидячи, піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв., згинання рук в упорі лежачи.

На початку дослідження було визначено показники фізичного здоров'я (табл.1). Виявлено, що у студенток контрольної та експериментальної груп показники співвідношення маси тіла до його довжини (індекс Кетле) мають середній та вищий за середній рівні. Це вказує на те, що у зазначеного контингенту досліджуваних співвідношення маси тіла до його довжини є пропорційним, що є суттєвим для загального рівня їх здоров'я. Після завершення експерименту у всіх досліджуваних не виявлено достовірних змін за цим показником, що пов'язано з віковою і антропометричною сформованістю їх організму.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичного здоров'я студенток в контрольній та експериментальній групах

Показники	Контрольна група			Експериментальна група		
	жовтень	травень	P	жовтень	травень	P
Індекс Кетле	21,18±0,45	21,03±0,42	0,15P <0,05	21,27±0,47	20,67±0,43	0,6 <P0,05
Індекс Руф'є	11,88±0,64	11,14±0,54	0,60 P<0,05	11,99±0,60	9,37±0,52	2,21 P<0,05
Життєвий індекс	52,4±1,51	53,9±1,47	0,68 P<0,05	50,68±1,65	56,30±1,68	2,28 P< 0,05

Порівнюючи результати показника життєвого індексу у контрольній та експериментальній групах до та після проведеного експерименту виявлено достовірні зміни у студенток експериментальної групи. Використання на заняттях з фізичного виховання волейболу сприяло розширенню функціональних можливостей серцево – судинної та дихальної систем.

Порівняння показників рівня фізичної працездатності (за індексом Руф'є) студенток експериментальної та контрольної груп до та після експерименту дало змогу встановити, що в наслідок запровадження нової методики проведення занять рівень фізичної працездатності у студенток експериментальної групи зріс.

Порівнюючи рівень фізичного розвитку студенток аграрного університету. За результатами попередніх досліджень можна зробити висновок, що у студентів експериментальної та контрольної групи майже однаковий рівень розвитку фізичної підготовленості, який відзначається як нижче середнього та середній.

Таблиця 2.

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студенток 2 – 3 курсів аграрного університету.

№	Показники	Групи	$\bar{x} \pm Sx$	
			До експерименту	Після експерименту
1.	Згинання рук в упорі лежачи, разів	ЕГ	18,43±1,12	19,61±0,42
		КГ	14,86±0,18	15,84± 0,63
2.	Стрибок у висоту з місця, м	ЕГ	35 ±0,04	40 ±0,02
		КГ	30 ±0,02	34 ±0,16
3.	Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв., разів	ЕГ	41,75±1,14	45,92±0,45
		КГ	37,93±0,32	39,19±0,98
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ЕГ	17,73±0,13	20,51±0,17
		КГ	16,51±0,25	18,23±0,28

Примітка: ЕГ – експериментальна група. КГ – контрольна група

Аналіз отриманих результатів тестування наприкінці проведеного експерименту показав, що спостерігались позитивні зміни щодо переважної кількості показників в обох групах. Результати показників фізичної підготовленості студентів в тестах №1 залишились на середньому рівні. Результати тесту № 2 та № 3 змінилися з середнього рівня до високого в експериментальній групі та з нижче середнього до середнього в контрольній групі. Показники тесту № 4 змінилися з нижче за середні до середніх в контрольній групі та до високих в експериментальній групі (табл.2).

У результаті порівняльного аналізу результатів педагогічного тестування в обох групах (контрольній та експериментальній) можна зазначити, що зросли показники рівня розвитку силової витривалості та гнучкості.

Висновки. За результатами проведеного аналізу фахових науково – методичних джерел нами обгрунована важливість та необхідність використання волейболу на заняттях з фізичного виховання студенток.

Використана і впроваджена в практику методики проведення занять з фізичного виховання з використанням засобів волейболу. Після проведення експерименту нами виявлений статистично достовірний приріст показників рівня фізичного здоров'я у студенток аграрного університету.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні та обгрунтуванні впливу інших засобів фізичного виховання на фізичне здоров'я студентів.

Література:

1. Абрамова С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С. А. Абрамова, М. І. Кузьміна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – Т.1. - №91. – С 12 – 14.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М.: ФиС, 1993. – 224с.
3. Канишевський С. М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства/ С. М. Канишевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270с.
4. Меліков О. Я. До питань оптимізації рухового режиму студентів/ О. Я. Меліков, Л. А. Шумлінський, Л. А. Лукаш // Теоретико – методологічні основи організації фізичного виховання молоді: матеріали III Всеукраїнської науково – практичної конференції. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2010. – С.269 – 270.
5. Мусхаріна Ю. Ю. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету / Ю. Ю. Мусхаріна, С. О. Чернобай // Педагогіка психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків: ХНПУ, 2013. - №7. – С34 – 38.
6. Оксьом П. М. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1 – 4 курсів вищого педагогічного навчального закладу/ П. М. Оксьом, М. М. Кобозев, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2014. – В.18. - Т.1. – С.201 – 206.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: [навчальний посібник]/ С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504с.
8. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно – орієнтованих технологій на основі переважного застосування волейболу/ І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська// Педагогіка психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків: ХНПУ, 2015. - №12. – С103 – 108.
9. Скачек А. І. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ / А. І. Скачек // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2013. – В.112(3). – С322 – 324.
10. Щедрина А. Г. Онтогенез теория здоровья: методологические аспекты/ А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука, 1989. – С.108 – 109.