

ВОЛЕЙБОЛ ЯК КОМПЛЕКСНИЙ ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО АКТИВНОГО ЖИТТЯ І ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 796/799

Кривець Ю. І.

старший викладач кафедри фізичного виховання
та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця

У час національного відродження України важливо підготувати гармонійно розвинуту людину, здатну до продуктивної праці і виконання військових обов'язків.

Сучасна молодь не дуже дбає про своє здоров'я, недооцінює рухову активність у веденні здорового способу життя та боротьбі з шкідливими звичками. Тому головна мета вищих навчальних закладів – поліпшення професійної підготовки та фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Деякі аспекти покращення підготовки фахівців у системі вищої освіти порушували І. Полякова та В. Пономаренко [1;2].

Перед вищими навчальними закладами стоїть задача навчити студентів бережливо ставитися до свого здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати фізичні й психічні якості, творче використовувати засоби фізичної культури в організації здорового способу життя.

Фізичне виховання – один з головних засобів розвитку рухових фізичних якостей необхідних студенту. Займаючись спортом він удосконалює й зміцнює свій організм, тіло, свою силу, здатність управляти рухами й руховими діями. Отже, одним із завдань фізичного виховання є розвиток особистості й підготовка її до навчання та майбутньої професійної діяльності [3].

Для підвищення інтересу та зацікавленості студентів до занять фізичним вихованням і спортом в вищих навчальних закладах повинні бути створені умови для вільного та обґрунтованого вибору виду рухової активності.

В ХНЕУ ім. С. Кузнеця заняття з фізичного виховання проводяться за секційною системою. Студенти самі обирають вид спорту, яким вони бажають займатися, нерідко перевага віддається спортивним іграм. Гра

виступає не тільки як засіб підготовки молоді до майбутніх життєвих ситуацій, але і як засіб активного відпочинку [4].

Волейбол – це одна з найбільш популярних спортивних ігор. Ця гра набула поширення серед студентської молоді за велику емоційність, рухову активність, які вимагають від гравців виявлення різноманітних фізичних якостей і рухових дій. Систематичні заняття волейболом не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан здоров'я, а й отримати велике задоволення від занять.

Для волейболу характерні різноманітні рухи: велика кількість інтенсивних стрибків, прискорень, стрибків з наступними падіннями, випадів, обманних рухів і різноманітних ударів по м'ячу. Таке розмаїття рухів вимагає розвитку швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. І все це сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшення обміну речовин і діяльності всіх систем організму.

Використання багатьох різноманітних вправ на заняттях з волейболу дозволяє його робити більш цікавим та емоційним. Усі вправи поділяються на три групи:

- вправи, направлені на освоєння техніки виконання ігрових прийомів;
- вправи, які сприяють навчанню ігроків взаємодії одним з одним;
- вправи, які підвищують фізичну підготовленість.

Слід відзначити, що універсальних вправ, найбільш придатних для навчання початківців і для волейболістів високих розрядів, немає. Вправи для початківців повинні відповідати їх реальним здібностям і можливостям виконати завдання при вивченні основ техніки і тактики гри, а вправи для добре підготовлених волейболістів повинні бути наближені до ігрової ситуації.

При участі в змаганнях формуються, виховуються та закріплюються морально-вольові якості, такі як сила волі, наполегливість, сміливість, рішучість, упевненість у собі.

Змагання з волейболу вимагають виконання техніки ігрових прийомів та знання правил. Змагаючись із суперниками, студент вчиться управляти собою й своїми емоціями, орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, вчасно приймати рішення. При цьому ігрова діяльність виступає як форма придбання досвіду спілкування між людьми та розуміння інших.

Гра привчає студентів до колективних дій, взаємодопомоги, вимагає підпорядкування особистих прагнень кожного гравця спільній меті. Вміла комбінація індивідуальних і колективних дій у процесі гри формує активну творчу особистість, що прагне до постійного пошуку рішень [5].

Всі ці якості найбільш відповідають деяким загальним компетентностям, якими повинен оволодіти студент під час навчання у вищому навчальному закладі.

Таким чином, місце волейболу в системі фізичного виховання обумовлюється насамперед доступністю гри. Але головне, що визначає питому вагу волейболу в системі фізичного виховання, -- цінність його як комплексного засобу виховання високих моральних і фізичних якостей, збереження здоров'я студентської молоді для активного життя і професійної діяльності.

Література:

1. Полякова Г. Вплив освітнього середовища ВНЗ на формування професійної компетентності фахівця. [Текст] // Вища школа. – 2010. -- №10. – с. 78-87.
2. Пономаренко В. Підвищення якості підготовки фахівців в університеті. [Текст] // Вища школа. – 2010. -- №10. – с. 7-24.
3. Слепова Л. Н. Социальная адаптация студентов к условиям обучения в вузе средствами физической культуры / Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова, М. К. Татарников // Известия Волг ГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 8. – 2011. -- №10 (583). – с. 134-135.
4. Игнатенко Т. С. Содержание физического воспитания в вузе на основе занятий волейболом: автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2009. – 18 с.
5. Хаирова Т. Н. Системный подход к развитию творческой активности у студентов на занятиях физической культурой / И. В. Чернышева, М. В. Шлемова, Л. Б. Дижонова // Известия Волг ГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Вып. 5. – 2008. -- №5 (43). – с. 169-171.

Опубліковано в авторській редакції