

наслідків: збільшення кількості молочної кислоти (до речі як раз через збільшення її кількості в м'язі після надмірного навантаження починають боліти м'язи і це приносить дискомфорт), розтягненні і порвані зв'язки (Частіше виникає через погану гнучкість, людина починаючи займатися не розраховує свої можливості), вивихи (виникають через надмірні вагові навантаження), деформація будови кісток. Тож слід пам'ятати про дозування навантаження. І якщо студенти займаються самі поза пар, то їм варто відзначити, що короткі заняття протягом дня в сукупності дають той же ефект. Наприклад, 10-хвилинне фізичне навантаження тричі на день майже так само корисне, як і 30-хвилинне. Тому не обов'язково виснажувати себе тривалими, важкими тренуваннями, щоб отримати суттєву користь для здоров'я. [2, с. 135].

Тільки фізична активність та усвідомлена потреба в заняттях фізичною культурою і спортом, можуть зберегти і зміцнити стан здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

ДЖЕРЕЛА

1. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
2. Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія. : зб. наук. пр. – К., 2015. – Вип. 6. – С. 134-139.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Моднов Дмитро Юрійович
старший викладач
Моїсєєва Ірина Дмитрівна
студент

Одеський національний політехнічний університет
м. Одеса, Україна

Анотація. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту. І надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності. Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності. Все ж таки одним з найбільш ефективних засобів, що застосовуються для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість. Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, с. 26].

Особливе місце серед спортивних ігор займає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

Ключові слова: волейбол, студенти, фізичні якості, фізична підготовленість.

Рухова активність — це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію. Більшість видів рухової активності поліпшують нашу фізичну форму. Існує шість складників фізичної форми: витривалість (загальна і м'язова), сила, спритність, гнучкість і склад тіла. Фізична активність робить нас сильними, наповнює енергією, покращує статуру, координацію рухів і швидкість реакції. Вона тренує м'язи (зокрема й серце), зміцнює кістки, стимулює обмін речовин, допомагає підтримувати ідеальну масу тіла, зменшує ризик виникнення захворювань. Регулярні тренування поліпшують показники роботи багатьох органів і систем.

Поряд із загальними засобами та методами фізичного виховання важлива роль належить спортивно-ігровому методу та методу змагань. Спортивні ігри для студентів мають велике виховне значення, дозволяють формувати багато рухливих якостей, усебічно розвивати молодий організм. У процесі спортивної гри студенти навчаються володіти різними рухами, в них з'являється активність, виховується ритміка, вміння поводитися в колективі, розвивається здатність до самостійного прийняття рішень, оцінювання ситуації. Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховати фізичні здібності в цікавій формі, а й закріпити рухові навички, здобуті в процесі навчання.

Волейбол є одним із універсальних засобів для вирішення основних завдань фізичного виховання. Він є олімпійським видом спорту, що також додає йому популярності, постійно розвивається, змінюються правила гри, з'являються нові види ігрової діяльності, змагань, як, наприклад, пляжний волейбол. Одним з головних достоїнств гри у волейбол є можливість його використання для розвитку фізичних якостей і на їх основі – рухових здібностей.

Сучасний волейбол – це атлетична гра, яка пред'являє до гравців високі вимоги до їх рухових здібностей та до їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів. Це вимагає від волейболіста всебічного розвитку фізичних якостей. Досконале оволодіння технікою гри можливо при відповідному рівні розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.

Під час гри у волейбол розвиваються витривалість, швидкість і спритність; підвищується емоційність, прищеплюється інтерес до фізичних вправ, спорту; виховується почуття колективізму, організованість, дисципліна, вміння підкоряти особисті інтереси інтересам колективу та інші якості. Волейбол має важливе значення і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Необхідність узгоджених зусиль в досягненні загальної мети під час гри привчає гравця до колективних дій, прагнення і взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства [2]. Літературні дані свідчать про те, що обґрунтоване поєднання спеціальних фізичних вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки дозволяють досягнути високого рівня розвитку основних фізичних якостей [3,4].

Гра у волейбол – це не лише ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості, як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд із фізичними якостями волейбол за змістом і специфікою сприяє вихованню моральних якостей, передусім колективізму, товарищескості, мужності. 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 спортсмена.

ДЖЕРЕЛА

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. под ред. Ю.М. Макарова. М.: 2013. 272 с.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978. — 130 с.

3. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1987 — 52 с.
4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970. — 200с.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2009. С. 389 – 432.

УДК 613-037/875:34

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Фидирко Марина Александровна

к.п.н., доцент

Антипова Жанна Игоревна

старший преподаватель

Национальный университет Одесская юридическая академия

г. Одесса, Украина

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние физического воспитания и спорта на жизнь студенческой молодежи. Уделяется внимание значению физического воспитания на всестороннее развитие и общее состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт, студенты, здоровье.

В настоящее время в современной жизни возникают проблемы, которые затрагивают различные стороны жизни студенческой молодежи. Неизбежно меняется политическая, экономическая, социальная ситуация в обществе, но общечеловеческие ценности остаются неизменными. Одной из важных составляющих этих ценностей является физкультурное воспитание, физическая культура и, безусловно, спорт. Физкультурное воспитание предусматривает решение своей основной задачи: воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Физическая культура оказывает значительное влияние на всестороннее развитие молодого человека, являясь неотъемлемой частью общей культуры личности студента. Положительное влияние физической культуры может осуществляться лишь в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В учебных заведениях высшего образования физическое воспитание – это прежде всего педагогический процесс становления всесторонне развитой, гармоничной личности [1, с.126].

В формировании такой цельно-пропорциональной личности молодого человека немаловажную роль играет активный способ жизни и соответствующие физические нагрузки. Не устаревает знакомая всем поговорка - «В здоровом теле – здоровый дух». Однако постоянно возникают барьеры в положительном развитии физического воспитания: недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни студенческой молодежи, слабая освещенность в средствах массовой информации. Эти барьеры препятствуют реализации образовательных стратегий молодёжи в плане физического совершенствования.

Актуальность постановки проблемы вытекает из нового курса социальной и, в частности, молодёжной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества» [2, с.20]. Сегодняшняя ситуация обращает внимание на то, что молодёжь, к сожалению, не всегда имеет реальную возможность повысить свой уровень физической культуры.

Общезвестная точка зрения раскрывает реальность: отсутствие должного уровня развития спортивного направления и недостаток пропаганды необходимости физической