

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Хлус Наталія, Пустовойт Петро, Щасливий Сергій*

Глухівський національний педагогічний  
університет імені Олександра Довженка

### **Анотація:**

У статті досліджено динаміку показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів під впливом занять волейболом. Показники фізичної підготовленості майбутніх педагогів обстежували за загальноприйнятими контрольними випробуваннями, порівняння відбувалося за оцінними регіональними таблицями для північного регіону України, розробленими кафедрою фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. З'ясовано вплив занять волейболом на розвиток фізичних якостей майбутніх педагогів, здійснено порівняння контрольної та експериментальної групи, встановлено, що у студентів-педагогів, які займалися за спеціальною програмою з волейболу показники фізичної підготовленості були вищими ніж аналогічні результати майбутніх педагогів, які займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання.

**DYNAMICS OF FUTURE TEACHERS' PHYSICAL READINESS INDICATORS UNDER THE INFLUENCE OF VOLLEYBALL CLASSES** Hlus Nataliya, Pustovoyt Petro, Shchaslyvyi Sergey The dynamics of future teachers' physical readiness indicators under the influence of volleyball classes is examined in the article. The indicators of future teachers' physical readiness are analyzed according to the standard control tests, the comparison is made using the estimated regional tables for the northern region of Ukraine worked out by Physical Education chair of Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University. The influence of volleyball classes on the development of future teachers' physical qualities is found out, the comparison of control and experimental groups is carried out. It is defined that future teachers who trained according to the special volleyball program had higher physical readiness indicators than the similar results of the students who trained according to the traditional physical education program.

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ** Хлус Наталія, Пустовойт Петро, Щасливий Сергій В статье исследована динамика показателей физической подготовленности будущих педагогов под влиянием занятий волейболом. Показатели физической подготовленности будущих педагогов обследовали по общепринятым контрольным испытаниям. Сравнение показателей происходило по оценочным региональным таблицам для северного региона Украины, которые были разработаны кафедрой физического воспитания Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко. Выяснено влияние занятий волейболом на развитие физических качеств будущих педагогов, проведено сравнение контрольной и экспериментальной группы. Во время испытания установлено, что у студентов-педагогов, занимавшихся по специальной программе по волейболу, показатели физической подготовленности были выше, чем аналогичные результаты студентов, которые занимались по

---

<b>Ключові слова:</b> показники, фізична підготовленість, майбутні педагоги, заняття з фізичного виховання, волейбол.	indicators, physical readiness, future teachers, physical education classes, volleyball.	традиционной учебной программе по физическому воспитанию. показатели, физическая подготовленность, будущие педагоги, занятия по физическому воспитанию, волейбол.
--	--	--

---

**Постановка проблеми.** Фізичний стан та здоров'я кожного мешканця країни відіграє значну роль у формуванні державотворчих цінностей суспільства, безпосередньо впливає на якість та рівень життя усіх громадян України. Здоров'я та фізичний стан людини є інтегральними показниками загального благополуччя суспільства, а також індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів. Рівень розвитку фізичного виховання, дотримання принципів здорового способу життя є нерозривною складовою формування іміджу нашої країни в Європі та світі. Державна політика в цій сфері безпосередньо пов'язана із європейським вектором розвитку нашої держави.

На жаль, на сьогодні ми змушені констатувати недостатнє усвідомлення пріоритетності системи фізичного виховання на різних рівнях державного управління та в освітніх закладах різного рівня, що є неприпустимим у розвиненій європейській державі. Особливої уваги потребує питання фізичного виховання студентів-педагогів, де провідне місце займає проблема рівня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я в процесі навчання у ВНЗ. На сьогодні стан здоров'я майбутніх педагогів, одним із критеріїв яких є показники фізичної підготовленості, залишається актуальною проблемою серед досліджень провідних науковців. У сучасних дослідженнях спостерігається тенденція стійкого погіршення рівня фізичної підготовленості майбутніх педагогів [5, 8]. Встановлено, що організація фізичного виховання на належному рівні взаємопов'язана із діагностикою рівня соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів-педагогів. Водночас науковці зазначають, що фізичний стан майбутніх педагогів в процесі навчання у ВНЗ погіршується, а рівень їх фізичної підготовленості залишається на низькому рівні [2, 3].

Зауважимо, що визначення рівня фізичної підготовленості є важливим завданням для обґрунтування спрямованості фізичного виховання у ВНЗ. Науковці (О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика); А. І. Драчук, 2001 (баскетбол); В. В. Романенко, 2003 (аеробіка); Д. І. Цись, 2015 (волейбол); Н. О. Хлус, 2015 (степ-аеробіка)) підтвердили доцільність та ефективність занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. За дослідженнями науковця Цись Д. І. (2015), найбільш популярним видом спорту серед сучасних студентів-педагогів (хлопців) є волейбол. Тому в своєму дослідженні розглянемо більш детально питання покращення показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів засобами волейболу [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковці А. І. Драчук (2001); Р. Я. Проходовський (2002); В. Є. Кудряшов (2004); С. В. Гаркуша (2005); О. В. Осадчий (2007); Л. В. Жула (2010) обґрунтували недостатність вивчення окресленої проблеми з використання засобів фізичного виховання (волейбол) у процесі навчання студентів не фізкультурних спеціальностей. Наукові дослідження С. А. Абрамова (2011), Ю. Ю. Мухаріна, С. О. Чернобай (2013) з'ясували, що для покращення фізичної підготовленості та поліпшення емоційного стану студента доцільно використовувати на заняттях з фізичного виховання волейбол [1, 4]. О. І. Салатенко, О. Я. Дубинська (2015) запропонували спортивно-орієнтовану технологію фізичного виховання на основі переважного застосування волейболу та визначили її вплив на розвиток психофізичних якостей студентів [6]. Проблему оптимізації процесу фізичного виховання студентів,

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

покращення їх мотивування до занять з фізичного виховання вивчав А. І. Скачек (2013), який пропонує застосовувати спортивні ігри, зокрема волейбол [7].

**Формулювання мети статті:** дослідити динаміку показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів у процесі занять волейболом.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось впродовж 2015–2016 н. р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У ньому прийняло участь 30 студентів-хлопців віком 18–19 років факультету технологічної освіти. За результатами медичного обстеження всі студенти-хлопці віднесені до основної медичної групи. Було сформовано дві групи : експериментальну (ЕГ, n=15 осіб), де студентам було запропоновано займатись за спеціальною програмою з волейболу під час занять з фізичного виховання та контрольну (КГ, n=15 особи), де студенти займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання. Під час дослідження студенти відвідували заняття за розкладом два рази на тиждень.

Рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів досліджували за контрольними випробуваннями (тестами) :

1) згинання і розгинання рук в упорі лежачи – тест для оцінювання рівня розвитку сили; 2) біг на 3000 м – тест для оцінювання рівня розвитку загальної витривалості; 3) стрибок у довжину з місця – тест для оцінювання рівня розвитку швидко-силових якостей; 4) біг на 100 м – тест для оцінювання рівня розвитку швидкості студентів; 5) човниковий біг 4 x 9 м – тест для оцінювання рівня розвитку спритності; 6) нахил тулуба вперед з положення сидячи – досліджувалася гнучкість студентів.

Тестування проводили два рази на навчальний рік. Перший – у вересні 2015 р, другий – у травні 2016 р.

Обробка результатів тестування проводилась за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $p < 0,05$ ) за t-критерієм Ст'юдента.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку навчального року нами було визначено рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Студенти-педагоги, які забажали займатися під час занять з фізичного виховання волейболом склали експериментальну групу, а всі інші студенти-педагоги, які не обрали для себе вид спортивної спеціалізації – контрольну групу. За результатами дослідження показників соматичного здоров'я та фізичної підготовленості суттєвих відмінностей між експериментальними групами не виявлено(табл. 1).

Динаміка показників фізичної підготовленості майбутніх педагогів  
КГ та ЕГ, (n=15 в кожній групі)

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи дослід.	$\bar{x} \pm m$	p
Швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД	13,75 ± 0,05	< 0,001
		КД	12,73 ± 0,06	
	КГ	ВД	13,64 ± 0,08	> 0,05
		КД	13,69 ± 0,12	
Витривалість (біг 3000 м, с)	ЕГ	ВД	14,39 ± 0,29	< 0,001
		КД	11,48 ± 0,27	
	КГ	ВД	14,17 ± 0,29	> 0,05
		КД	13,52 ± 0,40	
Швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД	209,2 ± 1,11	< 0,001
		КД	239,2 ± 1,29	
	КГ	ВД	208,8 ± 1,30	< 0,05
		КД	213,7 ± 1,26	
М'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД	38,20 ± 0,71	< 0,001
		КД	46,04 ± 0,48	
	КГ	ВД	35,14 ± 0,52	< 0,05
		КД	37,03 ± 0,71	
Спритність (біг 4x9 м, с)	ЕГ	ВД	10,46 ± 0,07	< 0,001
		КД	8,12 ± 0,05	
	КГ	ВД	10,23 ± 0,07	> 0,05
		КД	9,94 ± 0,10	
Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи), см	ЕГ	ВД	13,07 ± 0,23	< 0,05
		КД	16,23 ± 0,53	
	КГ	ВД	12,78 ± 1,23	> 0,05
		КД	13,48 ± 0,89	

У кінці навчального року було проведене повторне тестування рівня фізичної підготовленості майбутніх педагогів. Досліджено, що в процесі педагогічного експерименту у студентів-педагогів, які складали ЕГ спостерігаються кращі результати з різних видів контрольних випробувань у порівнянні зі студентами, що складали КГ.

Майбутні педагоги ЕГ, в кінці навчального року показали вірогідно ( $p < 0,05$ ) кращі показники з різних контрольних випробувань у порівнянні зі студентами-педагогами КГ.

Під час дослідження у студентів-педагогів ЕГ, які займалися за спеціальною програмою з волейболу відбулися значні зрушення ( $p < 0,001$ ) у показнику швидкості бігу на 100 м. У показниках ЕГ швидкість бігу покращилися на 1,02 с (8,3 %). У студентів КГ, які мали перевагу з цього тесту за вихідними результатами, теж відбулися позитивні зміни, але їх темпи зростання були нижчими, ніж у ЕГ ( $p > 0,05$ ). Оцінювання показників швидкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями з вище за середній рівень зріс до високого рівня. У КГ він залишився в межах вище за середнього.

Для оцінювання рівня розвитку витривалості використовувався тест з бігу на 3000 м. Під впливом спеціальної програми з волейболу тривалість часу скоротилась на 2,91 хв (17,6 %). Вірогідність розбіжностей між вихідними і кінцевими результатами студентів ЕГ –  $p < 0,001$ , у КГ статистично вірогідних змін не відбулося ( $p > 0,05$ ). Оцінювання результатів

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

витривалості студентів-педагогів ЕГ за регіональними оціночними таблицями показує покращення з середнього рівня до високого. У КГ він залишився в межах середнього рівня.

Як свідчать дані табл. 1, у студентів-педагогів ЕГ і КГ виявилась аналогічна картина у розвитку м'язової сили: в обох групах до кінця дослідження відбулися статистично вірогідні розбіжності між вихідними і кінцевими даними, тільки у студентів ЕГ вони були більш значними, ніж у студентів КГ ( $p < 0,001$  та  $p < 0,05$ ). Під час виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи абсолютна різниця між вихідними і кінцевими результатами у ЕГ становить 7,84 разів, а КГ – всього 1,89 разів. Оцінювання результатів розвитку м'язової сили студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями свідчить про зріст з нижче за середній рівень до рівня вище за середній. Показники студентів КГ залишилися на рівні нижче за середній.

За період дослідження (навчальний рік) результати зі швидкості бігу 4 x 9 м студентів ЕГ зменшилися на 2,34 с (36,1 %;  $p < 0,001$ ), що стосується студентів КГ – свої результати вони покращили всього на 0,29 с.

Що стосується розвитку гнучкості, результати дослідження показали, що розроблена спеціальна програма з волейболу дозволила студентам ЕГ значно покращити свою гнучкість ( $p < 0,001$ ): нахил тулуба вперед з положення сидячи збільшився на 3,16 см (22,6 %). У студентів КГ, які займалися за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання, також відбулися позитивні зміни, але незначні – на 0,7 см ( $p > 0,05$ ). Оцінювання результатів розвитку гнучкості студентів ЕГ за регіональними оціночними таблицями підвищилося з нижче за середній рівень до середнього. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середній.

Після завершення педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості майбутніх педагогів ЕГ вірогідно відрізнявся від показників КГ ( $p < 0,05$ ). Велика різниця показників (10,8–7,2 %) відзначалася у тестах на виявлення гнучкості та сили м'язів рук. Значне збільшення показників (4,5–3,5 %) відбулися у тестах на виявлення витривалості та швидко-силових якостей.

**Висновки:** Отримані результати з розвитку основних фізичних якостей повністю підтвердили нашу гіпотезу про те, що впровадження спеціальної програми з волейболу під час занять з фізичного виховання у значній мірі підвищує рухові якості студентів, які займаються на заняттях зі спортивною спрямованістю. Суттєво поліпшилося якісне оцінювання фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с.) – 4 бала; витривалість (біг на 3000 м, с.) – 3 бала; спритність (біг 4 x 9 м, с.) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидко-силові якості (стрибок в довжину з місця, см) – 3 бали; гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см) – 4 бала.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в подальшому вивченні впливу занять волейболом на розумову і фізичну працездатність майбутніх педагогів.

### Список використаних літературних джерел:

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. Драчук А.І. Динаміка фізичної підготовленості студентів педагогічних вузів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / А.І. Драчук // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – №7. – С. 164-168.
3. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова, Н. О. Хлус. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.
4. 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. – С. 34 – 38.

## I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

5. Оксьом П. М. Оцінка рівня фізичного виховання студенток 1 – 4 курсів вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, М. М. Кобозєв, 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.

6. 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. – С. 103 – 108.

7. 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). – С. 322 – 324.

8. 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.