

контексті є те, що як у Європі, так і в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження віку статевих стосунків молоді та підлітків. У більшості випадків для періоду початку статевого життя характерна повна або недостатня поінформованість партнерів щодо можливих негативних та небезпечних наслідків незахищених сексуальних стосунків. У першу чергу, це стосується небажаної вагітності, яка часто переривається, в кращому разі, шляхом медичного абортів, а в гіршому — спробою перервати вагітність застосуванням некоректних народних та інших методів, що, поза всяким сумнівом, може негативно позначитися на репродуктивній функції майбутньої жінки.

Ровесники на певний період стають найважливішою соціальною групою для дитини, й така громада може чинити як конструктивний, так і деструктивний вплив. Група, сформована на основі ширих і відповідальних стосунків, буде сприяти засвоєнню таких навичок поведінки і в майбутньому. Відповідно ровесники з асоціальними відхиленнями — будуть нав'язувати дитині свій стиль ризикованої поведінки [2, с. 113-122].

У людини з раннього дитинства формується і закріплюється життєвий досвід саме в сім'ї. Для дитини вона виступає найбільш природною і сприятливою формою її існування і дає їй уявлення про культуру колективного співіснування, про культуру праці, прищеплює їй навички інтелектуальної культури. У сім'ї формуються основні моральні та етичні принципи. Сім'я здійснює найбільш сильний вплив на поведінку і вибір дітей. Більшість дітей хотіли б отримувати поради та підтримку у своїх батьків. Однак, за рідкісним винятком, батьки не готові до обговорення зі своїми дітьми питань дорослішання і не впевнені щодо того, яку інформацію слід надавати дітям [3, с.12].

Якщо сім'я, навчальні заклади здійснюють цілеспрямований вплив на формування особистості, то вторинні агенти соціалізації, такі як друзі, ровесники, ЗМІ, роблять це на підсвідомому рівні, їхня роль стає особливо значущою для дитини [1, с. 42].

Підводячи підсумок, можна сказати, що сучасна система освіти має виробити модель формування статевої культури студента, яка повинна слугувати орієнтиром у педагогічному спрямуванні навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі. Формування статевої культури для кожного покоління є центральною темою і предметом вивчення, дискусій, експериментування, чим підкреслюється її необхідність і зумовлюються перспективи подальшого розгляду даної проблеми.

Список використаних джерел

1. Говорун Т.В. Сексуальність та статеве поведінка в Україні. Проблеми сьогодення та перспективи / Т.В. Говорун. — К. : Центр сексології, 1995. — 104 с.

2. Кон І. С. Психосексуальний розвиток і статеве соціалізація / І. С. Кон // Сім'яна психотерапія при нервових і психічних захворюваннях. — Л., 1978. — С. 113-122.

3. Черкасова В. Ю. Протиріччя становлення і реалізації подружніх орієнтацій у сучасний період: автореф. дис. канд. соціол. наук: 22.00.06 / В. Ю. Черкасова. — М., 2004. — 18 с.

*О. В. Шкандевич, магістрант ф-ту фізичн. вихов. і спорту;
Т. Є. Яворська, канд. наук з фізичн. виховання та спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)*

Особливості підготовки студентів-волейболістів групи підвищення спортивної майстерності в умовах ВНЗ

Підготовка студентів у групах підвищення спортивної майстерності з ігрових видів спорту є одним із основних напрямків фізичного виховання у ВНЗ. Слід зауважити, що проблема підготовки студентських команд зі спортивних ігор, зокрема волейболу, має свої складності й особливості. Це пов'язано з тим, що склад студентської команди з волейболу весь час змінюється, а саме: одні спортсмени вступають на перший курс, інші, технічно вже підготовлені, закінчують університет і вибувають із команди. Крім того, існують складності з комплектацією команди: недостатній рівень фізичної, технічної й тактичної підготовленості студентів. Тому проблема підготовки спортсменів у ігрових видах спорту, зокрема волейболі, в умовах ВНЗ набуває дуже актуального значення і досить широко обговорюється у науково-методичній літературі.

Метою статті є виявити особливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу студентів-волейболістів у групах підвищення спортивної майстерності в умовах вищого навчального закладу.

Сучасна підготовка студентів-волейболістів і волейбольних команд — складний і багаторічний педагогічний процес, який пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Більшість ігрових прийомів волейболістів пов'язана з максимальним проявом швидкості, сили, спритності та інших якостей. Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів є одним із важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів високої кваліфікації. Саме тому під час тренувань ми віддавали перевагу фізичній підготовці волейболістів, оскільки недостатня фізична підготовка призводить до більш швидкого виникнення стомлення, зниження уваги, порушення техніки та тактики гравців.

У розробках вітчизняних та зарубіжних авторів, на нашу думку, заслуговують на увагу дослідження В.М. Дьячкова, А.М. Лапутіна, Л.П. Матвеева, В.М. Платонова. Так у своїх дослідженнях вони вважають,

що органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки є головним принципом спортивного вдосконалення й полягає в тому, що цілеспрямований розвиток рухових здібностей одночасно сприяє вдосконаленню спортивної техніки [2; 3; 6].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, зокрема дослідження В.Г. Бауера, В.П. Філіна, С.С. Єрмакова, В.М. Маслова, М.О. Носко, показує те, що на даний час не вистачає методичних рекомендацій щодо навчання та вдосконалення технічної майстерності волейболістів, відсутні програми технічної підготовки у віковому аспекті і як наслідок – педагогічні рекомендації з методики спеціальної силовій підготовки. Практика змагальної діяльності показує, що гравці багатьох команд не повністю використовують той резерв майстерності, який може бути реалізований за достатньо досконалої методики навчання [4].

Проблема успішного виступу спортсменів на змаганнях висуває з особливою актуальністю питання щодо розробки раціональних науково-обґрунтованих і практично ефективних систем тренувань.

На думку провідних фахівців, зокрема Г.М. Арзютова, В.І. Бобровника, Л.В. Волкова, А.М. Лапутіна, А.С. Ровного, Л.П. Сергієнка, А.Г. Фурманова, успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління та контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування їх індивідуальних, вікових, морфофункціональних особливостей, а також біомеханічних характеристик рухових дій [2; 9].

Е.А. Лазарев вважає, що для розвитку точності, окоміру і тренування «відчуття дистанції» необхідно як можна частіше на занятті модифікувати дистанції під час передач, подач, різних нападаючих ударів тощо. З цією метою слід виконувати передачі на різну відстань з різною швидкістю й траєкторією; різні передачі при зміні відстані між гравцями; подачі м'яча в ціль різними способами та з різної відстані; нападаючі удари за сигналом тренера в зони майданчика; кидки тенісного м'яча з різною силою і з різної відстані у мету тощо.

Виконання будь-якого технічного прийому як у волейболі, так і у інших видах спорту відбувається під постійним контролем свідомості. Однією із дуже важливих психологічних особливостей рухових навичок волейболістів є те, що студент, виконуючи ті або інші прийоми, наприклад, передачу м'яча, регулює свої рухи та м'язові зусилля у зв'язку з оцінкою відстані між гравцями. Усе це пов'язано з виробленням зорово-моторної координації, дуже точних і диференційованих просторових, тимчасових уявлень та рухів, які виконуються [1, с. 245-247].

У своїх наукових працях І.Д. Смолякова вважає, проблема підготовки волейболістів у сучасних умовах потребує від кваліфікованих викладачів-тренерів ВНЗ творчих інноваційних підходів. На її думку, найбільш дієвим

способом досягнення високих результатів у студентському волейболі є інтенсифікація спортивної підготовки студентів-волейболістів, що передбачає грамотно поставлену систему відбору, мотивації, мобілізації студентів-волейболістів, моделювання і реалізації програми тренувань, що ґрунтована на високі тренувальні навантаження, використання ефективної системи засобів відновлення, раціонального поєднання тренування з навчанням під керівництвом досвідчених професіональних викладачів-тренерів [7, с.169-170].

С.М. Струганов вважає, що на сьогодні не обґрунтоване збільшення інтенсивності та об'єму фізичного навантаження без урахування функціонального потенціалу та поточної готовності систем організму до сприйняття повторного тренувального навантаження призводить до незапланованого виснаження організму спортсмена. Тому планування фізичного навантаження з урахуванням функціонального стану організму спортсмена є одним із перспективних методів побудови та управління тренувальним процесом на сучасному етапі [8, с.177-181].

Отримані дані проведених спостережень свідчать про те, що структура змагальної діяльності в сучасному волейболі відрізняється великим об'ємом, високою насиченістю й різноманітністю технічних прийомів.

Результати власних досліджень показали, що успішність технічних та тактичних дій волейболістів під час гри визначається високим рівнем розвитку уваги, її розподілом та переключенням. Тому з цією метою ми впроваджували у заняття вправи з декількома м'ячами та різними переміщеннями; вправи, під час яких вимагається швидке реагування та переключення уваги з одного об'єкту на інший, а також уміння виділяти найбільш важливі об'єкти та дії.

Під час педагогічного експерименту було встановлено, що тренувальні заняття студентів-волейболістів групи підвищення спортивної майстерності та участь їх у змагальній діяльності розвивають такі професійно важливі якості, як уміння швидко й правильно орієнтуватися у змагальній грі, аналізувати та оцінювати ситуації, що склалися, враховувати їх наслідки, спостерігати за тактичними діями, розпізнавати задуми супротивника та застосовувати ефективні тактичні прийоми.

Таким чином, особливостями підготовки студентів-волейболістів групи підвищення спортивної майстерності для забезпечення ефективності навчально-тренувального процесу в умовах ВНЗ мають бути: висока змагальна інтенсивність, постійний спортивний ріст окремих молодих гравців, вивчення досвіду команд вищої ліги, введення одного або двох нових гравців для зміни тактики, застосування сучасних технічних засобів для навчального забезпечення, підготовка до зустрічі із суперником для аналізу супутніх даних.

Отже, аналіз літературних джерел, досвід вітчизняних та зарубіжних авторів, результати власних досліджень дозволяють зробити висновок про те, що головним принципом спортивного вдосконалення волейболістів в умовах ВНЗ є органічний взаємозв'язок технічної й фізичної підготовки, а успішність підготовки залежить від ефективності методів контролю, раціонального застосування сучасних технологій у тренувальному процесі, урахування індивідуальних, вікових та морфофункціональних особливостей.

Список використаних джерел

1. Лазарев Е.А. Волейбол в образовательном пространстве строительных вузов / Е.А. Лазарев // Материалы Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. научно-практ. конф. / отв. за выпуск Н. В. Соболева. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 618 с.
2. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов / А.Н. Лапутин // Наука в олимп. спорте. – 1997. – № 1. – С. 78-83.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 317 с.
4. Носко М.О. Навчання й удосконалення ударних рухів у фізичному вихованні і спорті / Носко М.О., Власенко С.О., Осадчий О.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2001. – № 6. – С. 32-34.
5. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / О.В.Осадчий. – Чернівці, 2006. – 241 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Смолякова И.Д. Подготовка волейболистов высшего класса в вузе / И.Д. Смолякова // Материалы Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. научно-практ. конф. / отв. за выпуск Н. В. Соболева. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 618 с.
8. Струтанов С.М. Оценка резервных возможностей спортсменов с помощью оперативного контроля за адаптационными изменениями организма / С.М. Струтанов // Материалы Международной научно-практической конференции «Студенческое спортивное движение. Состояние, проблемы и перспективы развития: материалы Междунар. научно-практ. конф. / отв. за выпуск Н.В. Соболева. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 618 с.
9. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / Фурманов А.Г. – Мн.: МЕТ, 2007. – 329 с.