ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Вовк В.О.
студент;
Здирко О.Р.
викладач англійської мови,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає не лише фізкультурно-спортивну діяльність, але й підготовку особистості, яка має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту й фізичну підготовленість. З цією метою широко використовуються різні види спорту, рухливі й спортивні ігри, які сприяють покращенню фізичної підготовки та стану здоров'я учнів. Існує чимала кількість ігрових видів, серед яких волейбол є ігровим видом першої категорії та займає одне з провідних місць у заняттях фізичною культурою і спортом в навчальних закладах вищої освіти. Це зумовлено тим, що волейбол чинить сприятливий вплив на відновлення працездатності всього організму, сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості.

Чимало дослідників вивчали роль та особливості впливу волейболу як засобу фізичного виховання на здоров'я та фізичний розвиток студентів. Серед них: Глущенко О. Д., Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Шурхал Л. О., Власенко А. В., Гришук С. М., Євтєєва О. О., Абрамав С. А. (розглядав волейбол не лише як засіб фізичного виховання, але й як засіб розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів) та інші**.**

Звідси мета дослідження полягає в аналізі наукових доробків та розкритті волейболу як ефективного засобу фізичного виховання студентів.

Існує чимало переваг впровадження волейболу з метою розвитку фізичної підготовки. Серед них те, що волейбол є загально доступним, а,

отже, найбільш поширеним серед студентської молоді. Ще однією перевагою є те, що гра у волейбол майже не передбачає ризику травматизму, тому цей вид спорту підходить для різних вікових груп та може стати засобом участі студентів у занятті спортом.

Доцільність впровадження занять з волейболу, як засобу покращення фізичної підготовки студентів є очевидною, адже волейбол – це вид спорту, що сприяє всебічному розвитку студентів завдяки високим вимогам до фізичного та психологічного розвитку гравця. Ця гра передбачає взаємозв'язок конструктивних, творчих, інтуїтивних елементів, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди [5, с. 27].

Основу фізичної підготовки юних волейболістів становлять швидкісносилова підготовка й розвиток сили, швидкості в поєднаннях. Різноманіття рухів, що використовуються під час гри у волейбол сприяють усуненню недоліків у фізичному розвитку студентів та сприяють формуванню таких якостей, як сила, спритність, швидкість і витривалість.

Необхідною умовою для правильного виконання багатьох рухів у волейболі є вміння швидко, вільно і точно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу. Основними засобами фізичної підготовки юних волейболістів є загальнорозвиваючі вправи, підготовчі вправи, вправи з предметами й на приладах, акробатичні вправи, вправи з обтяженням, використання додаткового обладнання. Не менш важливим засобом фізичної підготовки є вправи з предметами: набивними, баскетбольними, тенісними, футбольними м'ячами, зі скалкою, гумовими амортизаторами, легкими гантелями тощо [4].

Ця гра передбачає залучення не лише фізичних навичок, але й технічних, розумових та тактичних аспектів. Щодо фізичних навичок, то вони суттєво впливають на ігровий інтелект гравців і тактику всієї команди, оскільки ігри з м'ячем вимагають повторних максимальних зусиль. Ось чому гравці повинні володіти фізичними навичками, щоб зміцнити свої аеробні та анаеробні здібності, виконувати швидкі та жорсткі рухи, а також забезпечувати ефективність нападу та захисту. Ці види фізичних навичок мають велике значення під час гри у волейбол. Волейбол – це інтервальний вид спорту, який складається з короткочасних фаз навантаження та відпочинку. Ця гра охоплює послідовні, аеробні та анаеробні навантаження. Тому можна вважати, що це вимагає високої м'язової сили та навичок [1, с. 1456].

Застосування волейболу є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів, адже під час гри у волейбол потрібно діяти виходячи із ситуації, а не за певним алгоритмом. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не обробка стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, вирішення тактичного завдання, вибір відповідних дій [2].

Різноманітність рухів, що використовуються під час гри у волейбол, сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму. За деякими дослідженнями помітне підвищення обмінних процесів під час гри відбувається за рахунок так званого безкисневого (анаеробного) способу енергоутворення, що веде до утворення значного кисневого боргу, підвищення рівня молочної кислоти в крові та зростає діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Цей рівень інтенсивності обмінних процесів зберігається протягом 40-150 с., після чого з'являється необхідність знизити рухову активність [2].

Завдяки різноманітності прийомів, стрибків та інтенсивності їх виконання заняття волейболом сприяють: підвищенню рівня здоров'я студентів; формуванню фізичних якостей, необхідних подальшому житті та професійній діяльності; підвищенню працездатності та стресостійкості; розвитку сили, витривалості, спритності, уважності; розвитку швидкої реакції, перемикання уваги, оперативної пам'яті, рівня сприйняття і спостережливості; вміння сформувати практичне мислення, приймати рішення в складних ситуаціях; розвитку координації рухів. Усі ці якості необхідні для підвищенні рівня спортивної майстерності та сприяють успіху майбутнього фахівця.

Не менш важливо й те, що заняття з волейболу повинні бути побудовані на знанні анатомо-фізіологічних особливостей молодого організму. Проте ефективність процесу навчання безпосередньо пов'язана з індивідуальними особливостями студентів, а саме: працездатність, рівень загальної активності, швидкість тощо [3, с. 1063].

Отже, волейбол є відмінним засобом покращення як фізичних, так і психологічних показників розвитку студентів. Заняття цим видом спорту сприяє розвитку фізичних здібностей за рахунок різноманітності та інтенсивності вправ, які виконує студент-волейболіст під час гри, прискорює обмінні процеси організму, розвиває швидкість та витривалість гравців. Щодо психологічних показників, то варто відзначити, що гра у волейбол сприяє розвитку творчого мислення у

студентів, адже передбачає застосування швидких рішучих дій відповідно до ситуації, що склалася під час гри. Також заняття волейболом розвиває навики командної гри, сприяє формуванню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення, вчить керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості.

Список використаних джерел:

1. Hasan Sozen. The effect of volleyball training on the physical fitness of high school students. *Elsevier Ltd. Selection. Procedia Social and Behavioral Sciences 46,* 2012. P. 1455–460.

2. Абрамов С. А. Волейбол як засіб розвитку витривалості і психофізіологічних здібностей студентів. URL: http://fv.fbmi.kpi.ua/documents/ab_vitrivalst.pdf

3. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. А., Шурхал Л. О. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти. *SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»*. № 42. С. 1062–1067.

4. Власенко А. В., Гришук С. М. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. URL: http://eprints.zu.edu.ua/10770/1/%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8_%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

5. Глущенко О. Д. Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. *Міжнародний науковий журнал. Професійно-прикладні дидактики.* 2016. Вип. 2. С. 25–29.