

УДК 796.325

Самсонова А.С.¹, Луценко С.Г.²

¹ студ. гр. Ю-218, ЗНТУ

² старш. викл. ЗНТУ

ВОЛЕЙБОЛ, ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Волейбол прийнято вважати однією з найбільш популярних і поширених спортивних ігор. У число найбільш популярних видів спорту волейбол увійшов тому, що він простий в навчанні, широкодоступний, динамічний в процесі проведення. Треба відзначити, що найбільше визнання волейбол отримав в молодіжному середовищі.

Через це він, як ігровий вид що розвиває та вдосконалює фізичні якості студентів входить в навчальну програму дисципліни « Фізична культура ».

Потрібно зауважити, що волейбол спрямований на розвиток витривалості через високу насиченість стрибків і інтенсивності їх виконання. Саме інтенсивність стрибків відмінною рисою волейболу на тлі інших видів спортивних ігор.

В умовах сучасного розвитку світу гра в волейбол на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах не втрачає актуальності, та навіть набирає свою популярність.

Особливе місце у студентів займають в період гри такі характеристики мислення, які пов'язані з показниками координації в просторі, зорового сприйняття та уважності. Студентам доводиться вирішувати тактичні завдання в процесі гри. Отже волейбол може одночасно розвивати як фізичні можливості, так і тактичне мислення. Волейболу властиві рухи, які базуються на стрибках, бігу а також передачах м'яча.

На сьогоднішній день вчені в галузі медицини, біології, соціології виявили, що регулярні організовані заняття волейболом значно позначалося на функціонуванні всіх органів почуттів. Під ними розуміються певні

аналізатори, тобто функціональні одиниці, які відповідають за прийом і аналіз сенсорної інформації. Даний термін був введений І.П. Павловим.

Регулярна гра в волейбол позитивно позначається на опорно-руховому апараті, покращує працездатність шлунково-кишкового тракту та системи кровообігу.

Техніка гри в волейбол передбачає виконання множини стрибків, які безпосередньо сприяють зміцненню окремих груп м'язів і збільшення їх динамічної сили. Досягнення ефективного ведення гри можливо при гарній рухливості в променезап'ястковому, ліктьовому, плечовому суглобах, а також в тазостегновому і гомілковостопному суглобах. розвиваючи рухливість суглобів, студенти покращують фізичні якості свого організму.

Волейбол варто сприймати не тільки у вузькому сенсі, як вид спорту. Це ще і гра, яка займає важливе місце в підготовці до виробничої праці майбутніх фахівців після закінчення навчання, діяльність яких буде пов'язана з фізичною працею, стійкістю, високою швидкістю реагування.

Відмінність волейболу від інших ігор полягає в тому, що даним видом спорту притаманний високий рівень емоційно-інтелектуального навантаження. психологічні особливості обумовлені правилами гри. Однією з головних задач, що стоять під час підготовки до гри у волейбол, є розвиток вольових якостей. З цим завданням справляються тренувальні заняття, в процесі яких студенти виявляють нові зусилля, зосередженість, координацію уваги.

Таким чином, можна зробити висновок, що застосування засобів і методів гри в волейбол в організації занять з фізичної культури у ЗВО сприяє вдосконаленню професійно-важливих якостей студентів.

Волейбол в цілому необхідно розглядати не тільки як вид спорту, що сприяє досягненню високих спортивних показників, але і як один із засобів підготовки до виробничої праці людей, професія яких характеризується проявленням фізичних якостей, високою інтенсивністю, стійкістю, швидкістю і точністю перемикання уваги, високою швидкістю реагування і точністю сприйняття м'язових зусиль. Не варто сумніватися, що саме волейбол є одним з засобів, за допомогою якого відбувається розвиток фізичних якостей студентів ЗВО.