

УДК 796

Путров О.Ю.¹, Сікач В.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. Ю-119 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи спрямувати м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди дається не більше трьох торкань м'яча підряд. Дане визначення гаряче улюбленої гри

сотні тисяч жителів нашої країни, дає найбільш точне уявлення про функції та завдання волейболу. Масовому поширенню волейболу сприяє телебачення, інтернет та інші джерела інформації. Збільшений рівень технічного оснащення спортивних змагань впливає на якість самої гри. Те ж саме можна стверджувати про збільшені технічні можливості для проведення наукових досліджень з проблем волейболу.

В даний час існує ряд проблем, пов'язаних з волейболом, таких як проблема оздоровлення молоді через заняття даним видом спорту, проблема організації тренувального процесу волейболістів, поліпшення якості життя через заняття волейболом і багато інших.

Початковим етапом формування волейболіста є вміння тренера і вчителя провести належний відбір дітей для занять. В першу чергу, необхідно виділити вимоги, що пред'являються до юних волейболістам, для відбору їх на заняття волейболом. Це - морфо функціональні показники і рівень фізичного розвитку спортсменів. У процесі первинного відбору можна використовувати прості педагогічні тести, які дозволять оцінити рівень рухових здібностей дітей: біг 30 м, стрибок вгору з місця, відштовхуючись двома ногами, метання набивного м'яча масою 1 кг з-за голови двома руками, стрибок в довжину з місця, нахил вперед, стоячи на лавці і т.д. В результаті проведених досліджень на достатній кількості спостережень можна виявити основні морфо функціональні особливості організму, які слід враховувати при проведенні професійного відбору школярів для заняття волейболом, що в свою чергу може вирішити проблему підвищення рівня шкільних команд. По-друге, на етапі відбору одне з важливих значень набуває діагностика психічних станів. Вона дозволяє успішніше будувати відносини «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен» і ефективніше здійснювати спортивно-тренувальну діяльність.

Оздоровлення молоді через заняття волейболом належить до пріоритетних проблем у вихованні молоді. Зміцнення здоров'я включено в число основних функцій, покладених на фізичне виховання. Вважається, що виконання даної функції здійснюється шляхом систематичного залучення учнів в рухову діяльність, заповнення вільного часу учнів заняттями, фізичними вправами, що відноситься до одного із засобів відволікання від шкідливих звичок і тим самим є профілактичним заходом. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, як виду спорту, робить його одним з ефективних засобів всебічного розвитку особистості. Відомо, що сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, по їх координаційної структури, сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності в гармонійних поєднаннях. Здатність волейболіста

швидко орієнтуватися в постійно мінливих ситуації, вибрати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до розвитку високої рухливості нервових процесів. Крім цього, гра в волейбол сприяє розвитку опорно-рухового апарату, зміцнює дихальну, серцево-судинну, м'язову та інші системи організму.

Гра в волейбол вже давно стала не тільки чисто спортивною, а й народною, відбувається розвиток волейболу як гри заради відпочинку, гра в волейбол стала засобом організації дозвілля, підтримки здоров'я і відновлення працездатності. Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок про те, що всі сучасні проблеми в волейболі можна вирішити і полягають в тому, що потрібно якісно дотримувати оздоровчу спрямованість занять волейболом, якісно навчати технічних прийомів волейболу школярів, систематично залучати учнів в рухову діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сердюков О.Э., Селезнева О.В. Отбор высокорослых девочек 13-14 лет для начального обучения волейболом //Культура физическая и здоровье. 2010. № 5. С. 40-43.
2. Седунова Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 30-35.
3. Одинцов А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. — 2016. — №17.1. — С. 31-37. — URL <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 29.01.2020).