

УДК 796.325

Луценко С.Г.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Сьогодні одним із основних завдань, при підготовці майбутніх спеціалістів, є посилення акценту на розвиток фізичних якостей, які допомагають їм бути продуктивними та ефективними у своїй роботі.

Для спеціальностей технічної групи (інженерія, транспорт, будівництво та архітектура) умови праці можуть бути як в приміщенні, так і на відкритому повітрі, на висоті і під водою, в різному мікрокліматі. Часто виконуються операції, пов'язані з маніпулюваннями невеликими предметами, інструментами, використовуються різноманітні ручні та інші засоби управління з характерним напруженням зорового аналізатора. У моторних діях задіяний переважно пояс верхніх кінцівок, протягом робочого дня характерне часте перебування у вимушеному положенні: сидючи, стоячи з чергуванням дій, періодів, достатньо високої рухової активності м'язів рук, ніг, різноманітної роботи

динамічного характеру помірної і середньої інтенсивності. Для студентів технічної групи рекомендовано розвивати силову, статичну, швидкісну витривалість, загальну спритність, координацію, спритність і силу плечового поясу, м'язову силу плечового поясу, диференціацію рухів ніг, рук, тулуба [1].

Для виконання цих завдань, доцільно використовувати такий вид спорту як волейбол, який органічно поєднує в собі біг, стрибки та удари і є універсальним засобом фізичної підготовки Систематичні заняття волейболом комплексно і різнобічно впливають не тільки на функціональні можливості організму, але і на розвиток фізичних якостей [2].

У навчальному процесі груп студентів спеціалізації «волейбол» НУ «Запорізька політехніка», регулярно використовуються різноманітні спеціальні вправи, які розвивають фізичні якості, необхідні для їх майбутньої професійної діяльності.

Для розвитку силової, швидкісної, та статичної витривалості на тренувальному занятті застосовуються серії вправ, які спрямовані на вдосконалення техніки і вимагають великої фізичної напруги та імітаційні вправи великої інтенсивності.

Вправи для розвитку силової витривалості:

- багаторазові імітації нападаючого удару поштовхом як з двох, так і з однієї ноги;
- послідовна імітація нападаючого удару та блокування (удар – один блок, удар – два блоки тощо), після чого максимально швидко повторне виконання вправи. У вправі може бути 20-50 стрибків;
- п'ятнадцяти секундні серії стрибків. У першій серії виконується найбільша кількість стрибків, у другій – стрибки максимальної висоти тощо;
- серійне виконання падінь на груди зі швидким переміщенням між падіннями у два-три кроки.

Вправи для розвитку швидкісної витривалості:

- імітація блоку по всій довжині сітки (блок у зонах 2, 3, 4);
- прийом почергових нападаючих ударів одним гравцем у зоні 1(5);
- прийом почергових нападаючих ударів у зонах 5, 4, 2, 1 із зон 4 та 2 протилежної сторони майданчика;
- блокування нападаючих ударів у зонах 2 і 4 одним спортсменом після швидких переміщень;
- нападаючий удар з розбігу із зони 4 з першої передачі м'яча (5-6 ударів) без пауз відпочинку між ударами.

Вправи для розвитку статичної витривалості:

- виконання верхніх та нижніх передач в низькій стійці;
- серії переміщень в низькій стійці в різних напрямках;
- тривале виконання захисних дій.

Для розвитку спритності та координації використовуються технічні елементи волейболу зроблені в ускладнених умовах.

Вправи з розвитку спритності та координації рухів;

- виконання нападаючих ударів «незручною» рукою;

- стрибки через гімнастичну лаву з поворотом на 90°, 180°, 360° (після повороту прийом або передача м'яча);

- відбивання м'яча однією рукою із упору лежачи з підкидання м'яча партнером;

- гра в захисті один проти двох;

- виконання передач зверху та знизу двома м'ячами поперемінно від двох партнерів;

- виконання передач зверху та знизу у колі 2-3 м'ячами.

Для розвитку сили м'язів плечового поясу використовуються вправи для удосконалення передач зверху, подач, та нападаючих ударів:

- передачі зверху набивного або баскетбольного м'яча у стіну або партнера;

- багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну, поступово збільшуючи відстань до неї.

- багаторазові передачі волейбольного м'яча на дальність (з партнером);

- подачі м'яча з максимальною силою у сітку;

- подачі м'яча та нападаючий удар «незручною» рукою;

- багаторазове виконання нападаючих ударів із власного підкидання, з накидання партнера у сітку і з глибини площадки.

Одже, заняття волейболом можуть сприяти розвитку фізичних якостей у студентів технічних спеціальностей, необхідних для їх професійної компетентності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст]: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.

2. Глушенко, О.Д. (2016). Волейбол як засіб покращення фізичної підготовки студентів. Професійно-прикладні дидактики, 2, 25-29.

3. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни “Фізичне виховання волейбол”. Спеціальна фізична підготовка” для студентів денної форми навчання. / Укл.: Луценко С.Г., - Запоріжжя: ЗНТУ, 2007. – 15 с.