

ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Система фізичного виховання – органічна частина загальної системи виховання молоді. Мета фізичного виховання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних можливостей людини, формування та удосконалення життєво важливих рухових навиків і вмінь, підготовка її до праці та захисту нашої Батьківщини. У системі фізичного виховання певне місце займає волейбол.

Переваги цієї гри криються і у зовнішній стороні (простота обладнання місця для гри, візуальна емоційність, порівняно легко створити рівні по силі, віку команди і твін.), у багатому внутрішньому змісті (краса і різноманітність тактичних малюнків, достатність складних рухів, що вимагають високої координації, сміливості, гнучкості, сили і твін.).

На нашу думку, заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. Оздоровлюваний вплив цієї гри визначається передусім тим, що нею можна займатися круглий рік і більшою частиною на свіжому повітрі. При правильній організації занять волейбол сприяє: зміцненню кістково-м'язового апарату, підсиленню обміну речовин, удосконаленню різноманітних функцій організму.

Тому, він широко використовується як один із оздоровчих засобів у санаторіях та інших лікувальних закладах. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, як виду спорту, робить його одним з ефективних засобів всебічного фізичного розвитку.

Відомо, що сучасний волейбол ставить надзвичайно високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Навантаження у гравців кращих команд надто високі. Адже зустрічі між командами майстрів продовжуються іноді по 2-2,5 години. Проведені в останні роки дослідження [1] показали, що гра у волейбол часто характеризується роботою, що виконується у межах максимальної і субмаксимальної потужності.

Так, наприклад, при інтенсивній грі серце волейболіста скорочується до 200 і більше разів на хвилину. Різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що відрізняються не тільки за інтенсивністю зусиль, але і за координаційною структурою, сприяє розвитку всіх фізичних якостей людини: сили, витривалості, швидкості, спритності у гармонійних поєднаннях.

Отже, сказане вище допомагає зрозуміти, чому така велика зацікавленість волейболом у людей різного віку, різних професій. Волейбол як предмет обов'язковий для студентів ЗВО.

Список література

1. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Луцьк, 2002. 16 с.

2. Круцевич Т. Ю. Сучасні підходи до формувань фізкультурою занять у студентів вузів. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах». К., 1996. С. 38–42.

*Науковий керівник: Катерина СТАРОСТИНА,
викладач*