

УДК: 796/799:37.036

**РОЛЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ
У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
ТА ПОКРАЩЕННІ СТАНУ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

А. В. Власенко¹

С. М. Грищук²

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Одним з важливих питань поліпшення фізичного виховання є пошук ефективних засобів і методів, що сприяють прискореному розвитку фізичних якостей дітей. На думку фахівців, з цією метою варто широко використовувати різні види спорту, рухливі й спортивні ігри. У цьому плані заняття з волейболу варто назвати одним з найефективніших засобів покращення фізичної підготовки та стану здоров'я учнів.

Основу фізичної підготовки юних волейболістів становлять швидкісно-силова підготовка й розвиток сили, швидкості в поєднаннях. Різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі. Заняття волейболом виробляють такі цінні якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Всі рухи, вживані в волейболі, носять природний характер, що базується на бігу, стрибках і метаннях, тому при правильному навчанні учні засвоюють їх порівняно легко.

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

Вплив специфічних для волейболу засобів на всебічний розвиток і функціональний стан організму повністю залежить від рівня оволодіння навичками гри. Тому на початковому етапі багаторічного процесу підготовки волейболістів вправи з техніки, тактики сама гра в волейбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток учнів. Тому, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, потрібно застосовувати певну кількість загальнорозвиваючих і підготовчих вправ.

Також на заняттях з волейболу потрібно використовувати спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості, стрибучості, витривалості, спритності і гнучкості. У молодшому шкільному віці силу розвивають зміцненням основних м'язових груп. Засобами розвитку сили повинні бути вправи динамічного характеру з помірним навантаженням. Застосовуються переважно вправи з обтяжуваннями власної маси (присідання, стрибки, віджимання тощо), також корисні рухливі ігри, в яких потрібні короткочасні швидко-силові напруження. Можна застосовувати також вправи із зовнішніми обтяжуваннями (для цього використовуються набивні м'ячі, гантелі, кулі). Під час виконання силових вправ учні не повинні відчувати значної втоми. На заняттях з молодшими школярами слід враховувати, що кістково-м'язова система в них не зміцніла. Тому силові вправи слід чергувати з вправами на розслаблення м'язів. Вправи на розвиток сили, що пов'язані зі значними фізичними навантаженнями, виконуються наприкінці заняття [2, 5].

Вправи на розвиток швидкості юних волейболістів мають бути різноманітними і охоплювати різні групи м'язів. Вони повинні сприяти вдосконаленню регуляторної діяльності центральної нервової системи, підвищенню координаційних здібностей учнів. Дослідження показали, що такі вправи стають ефективнішими, коли їх використовувати у відповідному співвідношенні із стрибковими. Вправи на розвиток швидкості широко застосовуються під час занять з дітьми усіх вікових груп. Засобами розвитку швидкості насамперед є ігри та вправи, які вимагають своєчасної рухової відповіді на зорові, тактильні, звукові сигнали. Вправи, спеціально спрямовані на розвиток швидкості, проводяться на початку основної частини заняття. Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, вападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук. Для розвитку саме цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями в руках); підкидання набивних м'ячів кистями. Щоб учні успішно оволоділи технікою кистьових і обманних ударів, використовують вправи з малою амплітудою, які складаються з повільних і швидких рухів [1, 3, 4].

Силу і швидкість металевих рухів, що становить основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, слід розвивати за допомогою метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, мішечків з піском, гумових кілець) з якнайбільшою швидкістю.

У процесі індивідуального розвитку людини відбувається нерівномірний приріст фізичних якостей. Тому ефективність управління процесом удосконалення фізичної підготовки у ході занять волейболом буде значно

вищою, якщо акценти педагогічних впливів будуть збігатися з особливостями того або іншого періоду онтогенезу [6].

Основні фізичні якості юних волейболістів повинні піддаватися цілеспрямованому вихованню в наступні вікові періоди:

- координаційні здібності - найбільший приріст із 5 до 10 років;
- швидкість - розвиток походить від 7 до 16 років, найбільші темпи приросту - в 16-17 років;
- сила - розвиток відбувається з 12 до 18 років, найбільші темпи приросту - в 16-17 років;
- швидко-силові якості - розвиток відбувається з 9 до 18 років, найбільші темпи приросту - в 14-16 років;
- гнучкість - розвиток відбувається в окремих періодах з 9 до 10 років, 13-14 років, 15-16 років;
- витривалість - розвиток проходить від дошкільного віку до 30 років, а до навантажень помірної інтенсивності й старше, найбільш інтенсивні прирости спостерігаються з 14 до 20 років.

Отже, систематичне, раціональне та цілеспрямоване застосування різноманітних комплексів фізичних вправ у волейболі позитивно впливає на організм. Під час заняття волейболом відбувається полегшення діяльності органів крово- та лімфообігу за рахунок покращення процесів зовнішнього та внутрішнього дихання, знижується підвищений тонуусу в артеріолах, змінюється просвіт капілярів, полегшується роботи серця, пов'язана із подоланням опору капілярної сітки кровоносних судин. У результаті занять підвищується працездатність як серцевого м'яза, так і всього організму.

Література

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9–16.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Демчишин А. Подготовка волейболистов / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – 207 с.
5. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е.Хапко, В.Н. Маслов. – К.: Здоровье, 1990. – 128 с.
6. Шерстюк А.А. и др. Волейбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие.- - Омск, 1991.- 128 с.