ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Пономаренко Катерина Віталіївна,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

Волейбол вважається складно-технічним видом спорту. Результативність гравців в першу чергу визначається різноманіттям арсеналу техніко-тактичних дій і високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Цілісний і складний характер гри вимагає оптимального поєднання названих факторів.

У наш час ведеться широкий пошук засобів і методів спеціальної підготовки волейболістів, що дозволяють ефективно керувати навчально-тренувальним процесом. Особливий інтерес представляє проблема взаємозв'язку засобів спеціальної фізичної та технічної підготовки [2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що питанням фізичної і технічної підготовки в тренуванні волейболістів різної спортивної кваліфікації приділяється велика увага. Однак системних досліджень взаємозв'язку рівня розвитку фізичних якостей і елементів спортивної техніки у молодих волейболістів на етапі спеціальної підготовки на сьогоднішній момент не виявлено. Таким чином, вищезазначена проблема є важливою і актуальною [1].

У процесі підготовки доводиться вирішувати безліч проблем, які, на перший погляд, не мають прямого відношення до становлення спортивної майстерності. Традиційна практика підготовки фахівців базується на передачі дискретних знань про явища та (або) процеси, що обумовлюють становлення спортивної майстерності. Ця обставина ускладнюється ще й тим, що на теоретичних кафедрах у більшості викладачів уявлення про спорт формувалося лише на основі літературних джерел і власних умовлювань.

Аналіз готовності волейболістів показує, що в останні роки простежується тенденція зниження рівня загальної (функціональної, фізичної, технічної, теоретичної тощо) підготовленості. Звідси закономірне висновок, що фахівці у роботі з дітьми лише репродукують досвід тренування кваліфікованих спортсменів. Це або результат непорозуміння стратегії багаторічної підготовки в спорті, або ігнорування науково обґрунтованих закономірностей з надією на миттєвий результат.

Оздоровче значення волейболу полягає в тому, що гра сприяє фізичному розвитку та загальному самопочуттю, що проявляється в таких аспектах:

Фізична активність – гра в волейбол вимагає від гравців рухатися по майданчику, стрибати та виконувати різноманітні рухи, що сприяє покращенню аеробної та анаеробної фізичної форми.

Координація та рефлекси – волейбол вимагає від гравців швидких реакцій на м’яч, точності у виконанні ударів та стрибків, що сприяє розвитку координації та рефлексів.

Загартовування та зміцнення м’язів – гра в волейбол допомагає зміцнити м’язи ніг, рук і корпусу через постійні стрибки, удари та рухи по майданчику.

Спільна діяльність та командна робота – волейбол є командною грою, де кожен гравець має виконувати свою роль у команді. Це сприяє розвитку навичок співпраці, комунікації та лідерства.

Стресорелієф – як і будь-яка фізична активність, волейбол може допомогти зменшити рівень стресу та підвищити настрій завдяки виділенню ендорфінів – природних «гормонів щастя».

Соціалізація та спілкування – гра в волейбол сприяє формуванню нових сприятливих відносин та загального спілкування.

Кардіоваскулярне здоров’я – гра в волейбол вимагає постійних рухів, стрибків та бігу, що сприяє підвищенню серцевого ритму та поліпшенню кардіоваскулярної системи.

Розвиток м’язів – гравці волейболу активно використовують різні групи мязів, такі як ноги, руки, коріння та торс. Це сприяє зміцненню м’язово-скелетної системи.

Покращення координації та гнучкості – гра вимагає точних рухів, стрибків та реакції на м’яч, що допомагає поліпшити координацію та гнучкість.

Сприяння соціальній взаємодії – гра в команді сприяє формуванню соціальних навичок, розвиває взаємодію та спілкування між учасниками.

Підвищення витривалості – регулярна гра в волейбол допомагає покращити витривалість та стійкість, оскільки гравці виконують різноманітні рухи протягом тривалого періоду часу.

Загалом, волейбол може бути ефективним засобом для підтримки загального фізичного і психічного здоров’я. Волейбол – це спортивна гра, яка може мати значущий вплив на фізичне і психічне здоров’я.

Список використаних джерел

1. Борисов О. О. Особливості адаптації організму до фізичних навантажень волейболістів. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор*. Львів. 1997 с. 43.

2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси, 2014. 76 с.