

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ У РЕЖИМІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ

Галіздра А. А.

Тернопільський державний технічний університет імені І. Пулюя

Анотація. Основним чинником створення гармонійно розвиненої особистості є фізична культура і спорт. Завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої перед собою мети. Вирішенню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Ключові слова: волейбол, фізичний розвиток, студенти, фізичні вправи.

Вступ. Система фізичного виховання молоді має за мету формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності, зміцнення здоров'я, залучення молоді до фізичної культури.

Закон України «Про освіту» (1999 р.) підтверджує право всіх громадян на збереження і зміцнення здоров'я. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації» вказує на необхідність забезпечення здоров'я громадян засобами фізичного виховання.

Фізична активність студентів має, як правило, оздоровчий характер, і не пов'язана з цілеспрямованим застосуванням засобів фізичного виховання. Разом з тим, як свідчать результати опитування, студенти розуміють важливість регулярних занять фізичними вправами, насамперед, для підвищення розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, покращення настрою, зняття втоми.

У зв'язку з цим, на сучасному етапі адекватне вирішення порушеної проблеми викликає необхідність пошуку нових організаційних форм використання фізичної культури у побуті студентів [1].

Поряд з різними формами постійного застосування фізичної культури в Україні, величезною популярністю серед молоді користується спортивна гра волейбол, що сформувалася як самостійний вид фізичного вдосконалення, цілі та завдання якого відповідають основним вимогам та принципам системи фізичного виховання [2].

Заняття волейболом — вельми ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку. При правильній організації занять волейбол сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату і вдосконаленню всіх функцій організму.

Різноманітність рухових навиків і дій, різних по координаційній структурі і інтенсивності, сприяють розвитку всіх фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості і т.д. Напруженість спортивного поєдинку, прагнення до подолання труднощів в боротьбі за перемогу сприяють роз-

витку таких цінних психологічних якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, самовідданість, ініціативність, дисциплінованість.

Необхідність узгоджених зусиль в досягненні загальної мети під час гри привчає гравця до колективних дій, прагнення і взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства [3].

Літературні дані свідчать про те, що обґрунтоване поєднання спеціальних фізичних вправ з іншими засобами всебічної фізичної підготовки дозволяють досягнути високого рівня розвитку основних фізичних якостей [4,5].

Дослідження виконано відповідно до основних напрямків Цільової комплексної програми «Фізичне виховання — здоров'я нації».

Мета дослідження. Вивчення змін у фізичному розвитку, фізичній підготовці і працездатності студентів під впливом занять волейболом у вільний від навчання час.

Методика дослідження. Спостереження проводилося протягом останніх двох років на збірній команді технічного університету з волейболу (юнаки 17—20 років, 18 чоловік). Тривалість занять — 90 хвилин, оптимізований тижневий цикл, що включає в себе чотири заняття волейболом склало 50% від загального об'єму засобів тижневого циклу, і два заняття фізичними вправами загальнопідготовчого напрямку, в основі яких застосовувались легка атлетика (10%), гімнастика (10%), плавання (10%). Кожен комплекс вправ використовувався протягом одного місяця. Окремі вправи під час занять замінялись з врахуванням більш сприятливої їх дії на опорно-руховий апарат і функції організму людини.

Під час експерименту проводились дослідження, що виявляли у студентів, які займаються волейболом, динаміку показників розумової працездатності на протязі дня.

У процесі дослідження до і після експерименту реєструвались показники фізичного розвитку, фізичної підготовки, функціонального стану кардіо-

респіраторної системи. Показники розумової працездатності вимірювались до навчальних занять, до і після занять волейболом методом дозованої роботи по коректурним таблицям Анфімова. Студентам пропонувалось за дві хвилини закреслювати дві визначені букви. Обчислювався коефіцієнт продуктивності уваги (ПУ). Досліджувалась також функціональна рухливість здорового аналізатора за критичною частотою злипання світлових мигтіль.

Результати дослідження та їх обговорення.

У таблиці 1 наведена різниця показника розвитку фізичних якостей на початку і в кінці експерименту. Позитивні зрушення спостерігались у всіх показниках ($p < 0,05$). Винятком є результат росту, що суттєво не змінився. Причиною цього, напевно, став вік студентів. Згідно з літературними даними, після 18 років ріст змінюється незначно [6]. Найбільше покращились показники силової підготовки студентів (в середньому на 35%) та фізичного розвитку (на 30%). Статистично достовірно знизились показники дихальної та серцево-судинної системи (на 4,3%), що свідчить про хороший функціональний стан кардіореспіраторної системи студентів, що займаються. Значні зміни спостерігались в показниках фізичної працездатності по тесту PWC_{170} , що підвищились на 2,8%. Розрахунок цих показників на 1 кг маси тіла підтверджує значне покращення фізичної працездатності студентів.

Результати дослідження показників розумової працездатності (див. малюнок) свідчать про те, що під впливом навчальних занять вона знижується. Включення в розпорядок дня тижневого наванта-

ження, занять волейболом в поєднанні з іншими видами фізичних вправ супроводжувалось покращенням всіх показників розумової працездатності. За перші шість місяців занять ці зміни несли в основному статистично недостовірний характер, і лише після року систематичних занять з силовою і загальнопідготовчою направленістю зміни набувають стійкий кумулятивний ефект, що виражається в статистично значному покращенні всіх показників розумової працездатності в ході навчального дня і особливо за його межами, після навчальних занять. Зокрема, коефіцієнт продуктивності уваги після року занять змінився на 42%.

Висновки. Проведений аналіз і методи дослідження свідчать про можливість і доцільність використання спортивної гри «волейбол» у фізичному вихованні студентів як ефективного засобу підвищення розвитку фізичних якостей, розумової працездатності, для зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя.

У перспективі подальших досліджень передбачається розвиток і практичне освоєння проаналізованих методів стимуляції самостійної творчої роботи студентів.

Список літератури

1. *Физическая культура студента: Учебник.* / Под ред. В. И. Ильина. — М.: Гардарики, 2001. — 448 с.
2. *Волейбол. Учебник для институтов физической культуры,* изд. 2-е — М.: «Физкультура и спорт», 1976. — 230 с.

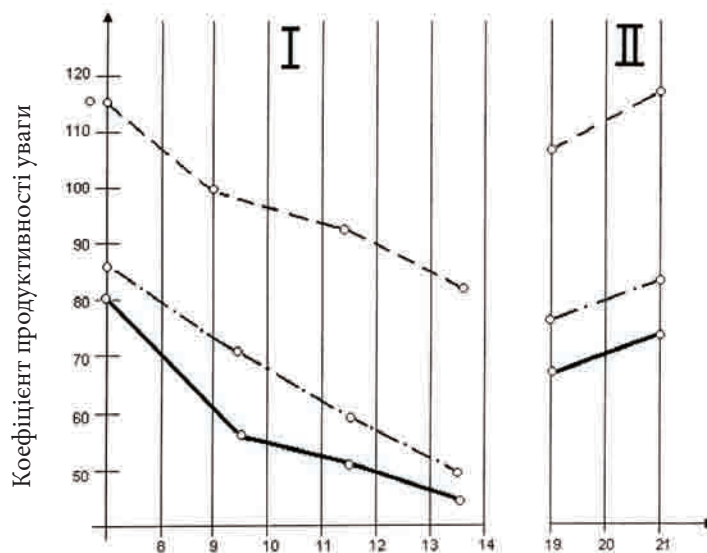


Рис. 1. Динаміка коефіцієнта продуктивності уваги у студентів на протязі дня. Умовні позначення: суцільна лінія — вихідні дані, штрихпунктирна — після шести місяців занять, штрихова — після року занять, I — учбове заняття, II — заняття волейболом.

Динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовки студентів, що займаються волейболом (юнаки)

Показники	Перед експериментом	В кінці експеримента	P
Маса тіла, кг	70,0 ±0,5	74,1±1,0	< 0,04
Ріст, см	170,5±0,8	172,6±0,5	<0,04
Обхват грудної клітки в паузі, см	91,0±0,5	93,8±0,5	<0,001
Екскурсія грудної клітки, см	6,5±0,1	8,1±0,1	<0,01
Обхвати: плеча при напруженні	29,7±0,3	32,4±0,2	<0,001
плеча при розслабленні	26,6±0,1	30,6±0,06	<0,001
стегна	50,7±0,2	53,7±0,2	<0,001
гомілки	32,1±0,08	33,8±0,07	<0,01
талії	74,6±0,2	76,1±0,1	<0,03
шиї	36,0±0,2	38,1±0,1	<0,03
Фактична ЖЕЛ	3315±8,0	39,49±6,3	<0601
Сила : згинання кисті	561±6,5	690±5,5	<0,001
згинання передпліччя	280±2,5	431±2,4	<0,001
згинання стегна	700±5,0	849±5,8	<0,001
розгинання стегна	614±1,2	632±2,3	<0,001
згинання тулуба	500±2,1	499±5,7	<0,001
розгинання тулуба	1641±6,1	1881±6,2	<0,001
Гнучкість хребта, см	8,3±062	1367±0,2	<0,001
ЧСС в спокої, уд/хв	70,1±0,4	64,7±0,4	<0,01
АТсист, мм. рт. ст.	118±0,6	114±0,3	<0,04
АТдіаст, мм. рт. ст.	70±0,5	63±0,5	<0,04
Фізична працездатність			
по тесту PWC ₁₇₀ , кг/хв	10,01±13	13,20±13	<0,001
на 1 кг маси тіла	14,6±0,1	16,7±0,1	<0,03
МПК мл/хв	2490±22	2881±29	<0,001
на 1 кг маси тіла	10,2±0,2	49,1±0,2	<0,03

3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. — М.: ФиС, 1978. — 130 с.

4. Иванов В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1987 — 52 с.

5. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена. — М.: ФиС, 1970. — 200с.

6. Медицинский справочник / Под общ. ред. В.А Гаселевича, изд.2-е. — М.: ФиС, 1981 — 400 с.

Надійшла до редакції 24.01.2009

Галіздра А.А. Эффективность занятий волейболом в режиме свободного времени студентов.

Основным компонентом создания всесторонне развитой личности является физическая культура и спорт. Благодаря этому человек сосредотачивает все внутренние ресурсы организма для достижения поставленной перед собой цели. Решению оздоровительных задач является повышение спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, физическое развитие, студенты, физические упражнения.

Galizdra A. A. Efficiency of students volleyball's exercise in free time.

Physical culture and sport are the main factors of creating harmoniously developed personality. Due to these components a person focuses all inner resources of organism to achieve the aim. Sport mastery of students of sport favors healthy tasks solution.

Key words: volleyball, physical development, students, physical exercises.