

УДК 7.79.796

РОЛЬ ВОЛЕЙБОЛУ У ЖИТТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Автор – Олександр Коцур¹, студ. гр. ПЦБ 22-2
Науковий керівник – доц. каф. фіз. вих. та спорту Олена Марусич²
¹22100-pcb.kotsur@365.pdaba.edu.ua, ²lakhno.olen@pdaba.edu.ua
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

Волейбол – це унікальна спортивна, командна гра. За численністю команд та їх прихильників в світі він вважається однією з найпопулярніших спортивних ігор. Волейбол видовищний та емоційний, швидкий, інтелектуальний та не передбачуваний.

Волейбол як і спортивні ігри в цілому має глибоку історію. Поринувши в неї, можна побачити, що гра є невід’ємною потребою всіх біологічних істот. Примітно, що багато з них пов’язані з м’ячем. Його робили зі шкір свійських тварин або міхурів. Такі м’ячі вперше з’явилися в стародавньому Єгипті за 3500 років до нашої ери. Популярність м’яча пояснюється не тільки тим, що він дуже зручний для багатьох ігор. Деякі древні народи вважали його священним символом Сонця чи Місяця [2].

Спорт у сучасному суспільстві займає важливе місце. І якщо стверджують, що він перетворився у справжній феномен ХХ ст., то в більшій мірі така оцінка відноситься до спортивних ігор, які складають його самий молодий різновид [1].

Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією ХІХ ст.. Саме тоді з’явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх та пристосовувавши до нових умов життя. Впровадження єдиних правил дало можливість всім любителям ігор зустрічатися в умовах змагань. В результаті з’явилися вболівальники, які з цікавістю спостерігали за поєдинками. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу [5].

Запропонував гру через тенісну сітку баскетбольним м’ячем Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн (YMCA за аббревіатуру англійською, Християнська асоціація молодих чоловіків).

Метою Моргана було розробити вид спорту, що поєднує елементи інших дисциплін (баскетбол, теніс, гандбол та ін.), Щоб створити нову

дисципліну, яка не була настільки вимогливою з точки зору фізичного опору і яка знижувала фізичний контакт між учасників [5].

Волейбол культивуються серед людей різної статі й віку. Правила проведення змагань з волейболу розробляються, контролюються відповідними міжнародними та національними федераціями, які сприяють розвитку волейболу і організовують міжнародні й національні змагання [3].

Яскравою особливістю волейболу є наявність великого технічного арсеналу, сполучення прийомів і різнобічність тактичних побудов (колективні взаємодії, комбінації, в обороні та нападі).

Популярність гри у волейбол пояснюється його доступністю (не потрібно мати спеціальної підготовки), привабливістю, емоційністю, непередбачуваністю. Вона є чудовим засобом розвитку та удосконалення фізичних, морально-вольових якостей, а також вчить взаємодіяти в команді. Формування цих навичок та рис характеру вкрай важливе для кожної особистості. Саме у студентському віці в період становлення самостійності набуває особливої актуальності [4].

Систематичні тренування з волейболу гармонійно впливають на розвиток юної особистості:

- позитивно впливають на розвиток рухових якостей;
- формують життєво необхідні навички (правильно групуватися, падати);
- емоційність тренування, «м'язова радість» від фізичного навантаження допомагає долати стрес, що є вкрай важливим у теперішній час;
- завдяки частій зміні темпу та інтенсивності рухів покращуються адаптаційні процеси та процеси відновлення;
- завдяки постійному відстеженню рухів м'яча відбувається тренування зорових м'язів, збільшується кут зору (покращується периферійний зір).
- завдяки діям у постійному дефіциті часу розвивається швидкість простої та складної рухової реакції. Також тренується вміння швидко приймати рішення;
- завдяки роботі в команді формується розуміння, що кожен окремо несе відповідальність за свої дії та дії команди в цілому. Формується навик роботи в команді.

Отже волейбол – це чудова спортивна, командна гра, яка являє собою ефективний засіб позитивного впливу на студентську молодь. Волейбол здатний об'єднувати та вчить колективно досягати поставленої мети.

Список використаних джерел

1. Абрамова С. А. Волейбол у фізичному вихованні студентів *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2011. Т. 1, № 91. С. 12–14.
2. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с
3. Скачек А. І. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вінниця:ТОВ «Планер». 2013. Вип. 112 (3). С. 322–324.
4. Мусхаріна Ю. Ю., Чернобай С. О. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 7. С. 34–38. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2013_7_8
5. Мартишевський К. К. Технічні засоби у волейболі : навч.-метод. посіб. Харків, 1997. 168 с.