

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

УДК 37.018.4:796.011.3

Лобаньова О. В.,
Викладач, ХНМУ;
Королінська С. В.,
канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент, НФаУ;
Зелененко Н. О.,
ст. викладач, НФаУ

Питання здорового способу життя студентів з відхиленнями у стані здоров'я на сучасному етапі розвитку суспільства має першочергове державне, наукове і практичне значення. Дослідники особливостей роботи зі спеціальними медичними групами стверджують, що найскладнішим аспектом цього напрямку є проблема забезпечення внутрішньої мотивації та усвідомлення студентами спеціальних медичних груп необхідності ведення здорового способу життя [1, 2].

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2–3 рази та складає 24–50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [3].

Заняття в СМГ носять оздоровчу, лікувально-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання. Таким чином, виникають питання щодо організації навчального процесу, методологічних та методичних розробок. За нашими спостереженнями, багато студентів з ослабленим здоров'ям на початкових етапах занять з недовірою і боязкістю ставляться до різних фізичних вправ, як правило, погано переносять незвичні навантаження, вважаючи за краще вести малорухливий спосіб життя. Можна констатувати сумну тенденцію збільшення числа студентів в спеціальному медичному відділенні, які не займалися фізичною культурою протягом усього періоду навчання в

школі. Контингент спеціальних медичних груп неоднорідний, тому єдину схему організації та проведення занять з фізичного виховання студентів із порушеннями в стані здоров'я важко запропонувати. Хоча велика кількість фізкультурно-оздоровчих заходів дозволяє підвищити оздоровчу ефективність таких занять [4].

У зв'язку з цим виникає необхідність до активнішого залучення студентів у сферу фізкультурно-оздоровчої діяльності та пошуку оптимальних рухових режимів, пов'язаних з поліпшенням самопочуття, проявом позитивних емоцій. Особливе місце в даному контексті належить заняттям спортивними іграми і зокрема волейболу.

Сучасний волейбол – це не тільки надзвичайно цікава і видовищна гра а й ефективний засіб фізичного виховання. Ця динамічна гра сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Заняття волейболом – ефективний засіб зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку студентів. Дії спортсмена пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Студентів волейбол привертає доступністю, динамікою гри, можливістю показати свої вміння та навички.

Під час гри в волейбол вдосконалюється координація, зміцнюються м'язи і зв'язки, поліпшується робота серцево-судинної і дихальної систем організму. Все це зміцнює косно-зв'язний і м'язовий апарат, удосконалює процес обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для волейболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Також, різnobічно розвиваються сконцентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість та обсяг уваги.

Для студентів спеціального медичного відділення волейбол хороший, що тут можна легко регулювати навантаження. Можна грати через сітку, можна виконувати передачі в парах, трійках.

Сучасний волейбол динамічна, силова, потужна, швидка гра, що вимагає від гравців високого рівня розвитку показників розвитку як

профільних фізичних якостей, так і загальнофізичних якостей. Але на заняттях спеціального медичного відділення з успіхом можливо застосовувати спрощені правила та вимоги. Наприклад, на спеціальному медичному відділенні розташування простіше – зв'язуючим гравцем буде той, хто знаходиться в 3 зоні. Там він буде виконувати функцію диспетчера. Решта 5 гравців виконують функції атакуючих та захисників, усі разом виконують прийом подачі. При переході гравець, що переходить в 3-ту зону, стає зв'язуючим. Застосування елементів волейболу на заняттях спеціальної медичної групи можливо і в рамках кругової тренування - передача в парах і трійках. Інтенсивність вправ в круговому тренуванні на заняттях спеціальної навчальної групи незначна. Всі вправи виконуються з урахуванням захворювань кожного конкретного студента. Більш підготовленим студентам можна проводити естафети з елементами волейболу. Наприклад: ведучий стоїть з м'ячем перед колоною студентів і виконує верхню передачу студенту, хто стоїть першим в колоні, той повертає м'яч теж верхньої передачею і стає останнім в колоні. Ведучий передає м'яч наступному студенту і так до тих пір, поки перший студент не повернеться на своє місце. В іншому варіанті виконується нижня передача. Можна поставити 2 колони на відстані 3-4 метрів і після виконання передачі заданим способом студенти стають в кінець своєї або, як варіант, протилежної колони.

Для навчання та вдосконалення техніки подачі для студентів спеціальної медичної групи можна виконувати подачу ні з 9 метрів, а з більш близької відстані, в залежності від фізичної та технічної підготовленості студентів. На протилежному боці майданчика студенти відпрацьовують техніку прийому. Можна покласти в 3-й зоні обруч і дати завдання гравцям, що подають - потрапити в нього. Якщо покласти обручі в зони 1, 6 і 5, можна дати завдання – гравцям, що подають потрапляти в ці обручі. Уміння подавати точно на певного гравця дозволяє значно ускладнити гру суперника - нападник вибирає найбільш слабкого гравця, що приймає і той не може забезпечити гарне доведення м'яча сполучному, в результаті чого нападник отримує незручний пас.

Також можливо застосування елементів гри сидячі. Для цього необхідно вішати сітку таким чином, щоб верхній край був на відстані 1.05 від поверхні, а розмір майданчика зменшити до 10Х6 метрів. Сидячи на підлозі студенти виконують передачу обома руками зверху, чи знизу своєму партнеру, через сітку, при тому не відриваючи сідниць від підлоги. Усі вище зазначені вправи, при грі стоячи, цілком можливо застосовувати при грі сидячи. Вони більш сприяють розвитку координації рухів, точності передачі та спритності. Єдина від'ємність – гравці не можуть відривати сідниць від підлоги.

Гра сидячи, більш доступна студентам з вадами опорно-рухливого апарату, тому що не дає навантаження на нижні кінцівки та великої напруги на хребцевий стовп.

Вивчення та вдосконалення окремих елементів волейболу на заняттях в спеціальному медичному відділенні дозволяє проводити ігри через сітку після засвоєння і закріплення основних навичок волейболіста.

Досвід впровадження елементів волейболу у структуру навчальних занять фізичним вихованням свідчить про його доступність для більшості студентів як засобу оздоровчо-емоційного впливу, що не потребує складного устаткування та спеціальних технічних вимог до підготовки гравців.

Застосування елементів волейболу на заняттях спеціальної медичної групи показало, що ці вправи позитивно впливають на інтерес студентів до занять, які проходять більш емоційно. Заняття на тлі позитивних емоцій сприяють зміцненню здоров'я студентів.

Література

1. Акимова В. А. Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання / В. А. Акимова, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали V11 Всеукр. наук.-метод. конф. – К. : НАУ, 2012. – 174 с.

2. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : [практ. посіб.]. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.
3. Апанасенко Г.А. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.А. Апанасенко, Л.Н. Долженко // Теорія і практика фізичного виховання, 2008. – № 4. – С. 152.
4. Зеленюк О. Організаційно-методичне забезпечення практичних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділені університету / О. Зеленюк, Л. Тюркіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2010. – С. 146–147.

Опубліковано в авторській редакції