

**Орленко Н. А.,  
Ракитіна Т. І.,  
Шин Л. О.**

*Національний авіаційний університет, Київ, Україна*

## **СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛУ**

*Волейбол* – це спортивна гра з м'ячем між двома командами, у складі кожної з яких налічується 6 гравців. Мета гри – перебити м'яч через сітку таким чином, щоб він упав на майданчик суперника, не порушуючи при цьому правил гри.

Вважається, що волейбол виник завдяки Вільяму Дж. Моргану, викладачеві фізичного виховання одного з коледжів Холіока (США). У 1895 році на одному зі своїх уроків він підвісив сітку (приблизно на висоті 2 метри) і запропонував своїм учням перекидати через неї баскетбольну камеру. Отриману гру Морган назвав «Мінтонет».

Під час гри в волейбол діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за певними програмами. Основною формою діяльності мозку в цих умовах є не оброблення стандартних навичок, а творча діяльність – миттєва оцінка ситуації, рішення тактичного завдання, вибір відповідних дій. Тому застосування волейболу є ефективним засобом розвитку творчого мислення людини.

На нашу думку, у зв'язку з розвитком науково-технічного прогресу, був здійснений великий стрибок у бік комп'ютеризації всіх галузей життя. Це призвело до постійного збільшення працівників розумової праці та підвищення розумово-психічних навантажень і часу, проведеного за комп'ютером.

Тому, виникає проблема зміцнення здоров'я даного контингенту людей, який з ростом процесу комп'ютеризації стає все більш викликаним у суспільстві. І, в першу чергу, це стосується студентів, які не займаються у вищих навчальних закладах або спеціалізованих факультетах з фізичного виховання та спорту.

Проте, залишається відкритим питання, які засоби фізичного виховання є найбільш доцільними від студентів, що до того ж проводять велику кількість часу за комп'ютером. Кожен студент, який усвідомлює важливість фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільш для нього відповідний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме волейбол.

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей студентів. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини.

Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту занять з фізичного виховання та факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивно-масових закладах в режимі навчального та позанавчального дня.

На нашу думку, заняття волейболом сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку людини, її фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Особливу увагу слід звернути на вирішення завдань, які сприяють формуванню умінь управляти своїми функціями.

Рухова функція молоді проявляється через рухову діяльність, яка пов'язана з руховою, запасом умовно-рефлекторних зв'язків. Чим більшим запасом умовно-рефлекторних зв'язків володіє людина, тим легше і швидше в неї формуються нові форми рухів, тим успішніше вона управляє ними в умовах зовнішнього середовища.

Уміння управляти своїми рухами і виконувати їх відповідно зі своїми потребами формується лише в процесі спеціального навчання за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. При цьому слід враховувати, що найважливішим у навчанні є вміння оцінювати свої рухи в часі, в просторі і за ступенем м'язової напруги.

Відомо, що кожна свідомо робота вимагає серйозного відчуття простору і часу та уміння справлятися з цим співвідношенням не теоретично, а на практиці. Термінова потокова інформація про час, простір та ступінь м'язових зусиль в процесі рухової діяльності дає можливість людині навчитись диференціювати на різні величини отримані відчуття, що досить важливо для управління рухами та розширення їх рухових можливостей.

Свідоме управління руховою діяльністю тісно пов'язане з розвитком органів чуття, а особливо з м'язовим відчуттям.

Так, сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра. Це силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, карколомні дії в захисті і під час блокування та на майданчику, складні техніко-тактичні дії за участю гравців передньої та задньої лінії. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Поряд із розв'язанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, вдосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі і віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

Основу волейболу складає ігрова діяльність, яка носить характер змагального протиборства та регламентованого спеціальним кодексом правил, для якої характерними є швидко змінюючі умови боротьби на майданчику, що знаходяться під неперервним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місцезнаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій.

**Висновки.** Вирішення завдань зміцнення здоров'я у вищих навчальних закладах важлива з огляду не тільки важливості реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу

життя. Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями й навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту для оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, а також має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя й навчання у закладах вищої освіти.