

- використовується звичайний волейбольний м'яч, хоча вже існує і професійний;
- суддівство в основному виконується самими гравцями або одним із суддів, призначеним організатором;
- відбивати м'яч можна будь-якою частиною тіла. Ловити м'яч забороняється;
- при виграші подачі, повинен подавати наступний гравець, відповідно до порядку розстановки, який заповнили перед партією;
- матч складається з розіграшу м'яча (кожен розіграш – одне очко), партії тривають до 21 або 25 очок (виграш повинен бути з перевагою в два очки без обмежень). Скільки проводити партій вирішується організатором або учасниками (1, 2 або 3 виграні партії). У разі нічиєї грається вирішальне партія до 15 очок (виграш повинен бути з перевагою в два очки без обмежень);
- команди міняються майданчиками під час партії, коли досягають 11 (13) очкової позначки. Також зміна майданчика відбувається після закінчення партій. У вирішальній партії зміна майданчика відбувається, коли одна з команд набере 8 очок.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури визначив парковий волейбол, як різновид класичного. Серед відмінностей можна назвати кількість учасників, розмір майданчика та більш лояльні до простих гравців правила. Але сам принцип і мету гри було запозичено у класичного волейболу.

Правила паркового волейболу передбачають набагато більше варіантів, ніж в класичному. Основним критерієм правил у конкретному матчі є домовленість сторін, що в сукупності з автосуддівством вимагає від учасників чесної гри.

ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЛЮДИНИ

Діасамідзе М.М.

Науковий керівник - Клюка А.М., викладач

Цінність здоров'я людини, здорового способу життя стає одним із пріоритетних цінностей цивілізованого суспільства. Гарне здоров'я є передумовою до творчої активності та найбільш повного самовираження особистості. Волейбол прийнято вважати одним з найбільш поширених і доступних видів спорту, який є відмінним засобом залучення молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку. Високий рівень розвитку сучасного волейболу, як виду спорту, робить його одним з ефективних засобів всебічного розвитку особистості. У число найбільш популярних видів спорту во-

лейбол увійшов завдяки тому, що він простий в навчанні, широкодоступний, динамічний в процесі проведення. Відомо, що сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму, до фізичних якостей людини. Здатність волейболіста швидко орієнтуватися в постійно мінливій ситуації, вибирати з багатого арсеналу різноманітних технічних засобів найбільш раціональні, швидко переходити від одних дій до інших призводить до розвитку високої рухливості нервових процесів. Волейболу властиві великий обсяг навантажень і інтенсивність проведення заняття. Дані характеристики висувають високі вимоги до фізичного стану людей, які безпосередньо беруть участь в процесі гри.

Мета роботи - визначити вплив систематичним заняттям волейболом на фізичний розвиток людини.

Завдання роботи:

– проаналізувати та узагальнити науково-методичну інформацію з питання впливу заняття волейболом на фізичний розвиток людей різного віку;

– дослідити вплив заняття волейболом на загальний стан здоров'я студентів.

В роботі використовувалися наступні *методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної інформації, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, статистична обробка результатів дослідження.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Аналіз свідчить про те, що в умовах сучасного розвитку світу гра в волейбол на заняттях з фізичної культури у вищих навчальних закладах не втрачає актуальності, а навіть набирає свою популярність. У ході дослідження було виявлено, що належне відношення студентів до занять волейболом у вищих навчальних закладах, по-перше, підвищує рівень їхнього здоров'я, по-друге, формує фізичні якості, які обов'язково знадобляться учням навчального закладу в подальшому житті і професійній праці після завершення отримання освіти, що сприятиме більш ефективній діяльності майбутніх фахівців.

На сьогоднішній день вчені в галузі медицини, біології, соціології виявили, що регулярні організовані заняття волейболом значно позначаються на функціонуванні всіх органів почуттів. Під ними розуміються певні аналізатори, тобто функціональні одиниці, які відповідають за прийом та аналіз сенсорної інформації. Регулярна гра в волейбол позитивно позначається на опорно-руховому апараті, покращує працездатність шлунково-кишкового тракту і системи кровообігу. В процесі гри в волейбол студенти знаходяться в сприят-

ливих умовах, при яких існує прекрасна можливість проявити силу, спритність, швидкість, кмітливність, колективізм, а також багато інших якостей, необхідних навчаються для вдосконалення і становлення себе як особистості. Техніка гри в волейбол передбачає виконання множини стрибків, які безпосередньо сприяють зміцненню окремих груп м'язів і збільшення їх динамічної сили. Досягнення ефективного ведення гри можливо при гарній рухливості в променезап'ястковому, ліктьовому, плечовому суглобах, крижово-хребетному зчленуванні, а також в тазостегновому і гомілковостопному суглобах. Розвиваючи рухливність суглобів, студенти покращують фізичні якості свого організму.

Багатогранність волейболу і такі його якості, як доступність, нескладне матеріальне забезпечення, відносно невелика технічна складність, підкреслюють його місце в арсеналі засобів боротьби за здоров'я і довголіття людини. Гру в волейбол можна рекомендувати як доповнення до медичних методів лікування навіть хворим, які страждають на серцево-судинними захворюваннями - атеросклерозом і гіпертонічною хворобою. Люди середнього та похилого віку, граючи у волейбол, отримують відмінну фізичну розрядку, активно й емоційно відпочивають. Зокрема, були проведені експерименти серед любителів, що займаються волейболом. В ході, якого було встановлено, що заняття волейболом:

- компенсують недолік рухової активності;
- сприяють підвищенню розумової працездатності;
- допомагають поліпшити зовнішній вигляд;
- відволікають від постійно повторюваних, монотонних буднів, дають можливість змінити обстановку;
- допомагають змінити вид рухової діяльності з пасивного на активний;
- надають можливість неформального спілкування людей різної статі, віку, що мають різні наукові ступені, звання і посади.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що волейбол заняття фізичною культурою на основі волейболу є ефективним засобом підвищення стресо- і психо-стійкості, який визначає загальний стан здоров'я людей і тривалість життя .

Застосування засобів і методів гри в волейбол в організації занять з фізичної культури у вищому навчальному закладі сприяє вдосконаленню професійно важливих якостей студентів.