

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В Республике Беларусь уделяется особое внимание проблеме укрепления здоровья детей и учащейся молодежи. Физическая культура является мощным оздоровительным фактором, средством повышения физических возможностей человека, стимулирующих к отказу от вредных привычек и пристрастий.

Цель учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в общеобразовательных учреждениях — привить учащимся знания по физической культуре, развить двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, сформировать у обучающихся убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом [1].

Цель исследования — определение значимости занятий волейболом в физическом развитии обучающихся.

Основная часть. Занятия волейболом занимают одно из важных мест в решении задач, стоящих перед физической культурой в общеобразовательных учреждениях. Их используют в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных навыков и содействия духовному развитию человека.

Содержание занятий волейболом определяет их влияние на дееспособность организма, на выработку навыков и умений. Систематические, целесообразно организованные физические упражнения обеспечивают овладение наиболее совершенными формами движений и ведут к повышению функциональных возможностей человека в самых разнообразных видах его деятельности. Под влиянием занятий волейболом перестраивается работа всего организма. Приведем несколько примеров такой перестройки.

Физические упражнения связаны, прежде всего, с усиленной работой мышц. При каждом движении (повороте головы, сгибании руки, приседании) сокращается и напрягается та или иная группа мышц. В работающей мышце усиливается обмен веществ, поэтому она нуждается в большем притоке кислорода и питательных веществ, которые с кровью доставляются во все органы и ткани организма.

Снабжение работающей мышцы кровью увеличивается потому, что при усиленном обмене веществ образуется большое количество продуктов распада — веществ ненужных, а иногда и вредных. Продукты распада должны быть удалены из мышцы опять-таки кровью. Это достигается двумя путями. Во-первых, во время работы мышцы расширяется просвет мелких кровеносных сосудов — увеличивается кровяное русло. Во-вторых, суживаются сосуды в тех мышцах и в других органах, которые в данный момент не работают, в результате отсюда часть крови переходит в работающие мышцы.

Усиленное снабжение мышцы кровью происходит благодаря току крови. Во время выполнения физических упражнений и технических приемов сердце сокращается сильнее и чаще, в результате кровь движется по кровеносным сосудам с большей скоростью. Если в спокойном состоянии сердце сокращается примерно от 64 до 72 раз в минуту, то во время занятий, требующих большого физического напряжения, частота пульса может достигать до 150—190 ударов в минуту. После небольшого отдыха пульс возвращается к норме [2].

Работающие мышцы поглощают больше кислорода. Организм получает кислород с вдыхаемым воздухом; следовательно, чтобы удовлетворить возросшую потребность организма в кислороде, должна быть усилена работа органов дыхания. Дыхание становится более частым и более глубоким. При этом через легкие каждую минуту проходит больше воздуха, поэтому больше поглощается и кислорода: во время занятий волейболом количество поглощенного кислорода увеличивается в несколько раз. Работа мышц всегда сопровождается образованием тепла. Чтобы температура тела не повышалась, организм должен терять больше тепла, чем в покое.

Отсюда можно сделать вывод, что влияние занятий волейболом не ограничивается развитием мышц, которые непосредственно осуществляют то или иное движение. Выполнение упражнений всегда сопровождается усилением работы сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, соответствующим образом перестраивается деятельность других органов. Приспособление работы разных органов к новым условиям осуществляется благодаря центральной нервной системе, которая регулирует работу всех органов в зависимости от изменений во внешней среде и в самом организме.

Известно, что систематически повторяемые упражнения ведут к укреплению и развитию мускулатуры. Развивается сила мышц и их выносливость. Но благотворное воздействие систематических упражнений этим не ограничивается. Регулярное выполнение физических упражнений и непосредственно игра в волейбол подготавливают его к более резким и внезапным напряжениям, которые не развитое упражне-

ниями сердце могло бы не вынести. Работа сердечно-сосудистой системы становится более совершенной: сердце тренированного человека отвечает на те же требования с меньшим напряжением, чем сердце нетренированного. Сердце спортсмена более развито и увеличивает свою работу не столько за счет учащения ритма, сколько за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении. Оно не так скоро утомляется, как сердце человека, не привычного к физическим упражнениям.

Подавляющее большинство физических упражнений благотворно влияет и на дыхательную систему, способствуя развитию грудной клетки и дыхательных мышц.

Правильно проводимые занятия волейболом благоприятно сказываются на деятельности, развитии и росте всех органов, способствуют укреплению нервной системы, которая участвует при выполнении каждого физического упражнения: влияет на сокращение, напряжение и расслабление мышц, обеспечивает согласованную деятельность всех органов, способствует выработке двигательных навыков при систематически повторяющихся упражнениях.

Заключение. Привлекая учащихся к занятиям, следует руководствоваться рядом методических рекомендаций, основанных на учете возрастных и половых особенностей занимающихся:

- при выполнении любых упражнений следует постепенно переходить от менее продолжительных и легких упражнений к более длительным и сложным;
- постепенно увеличивать количество выполняемых упражнений;
- занятия с детьми младшего школьного возраста требуют целенаправленного подхода к дозированию и характеру физической нагрузки в связи с высоким уровнем развития их двигательной деятельности и некоторым отставанием в развитии отдельных вегетативных функций.

Следовательно, методика проведения занятий волейболом с юными волейболистами требует специального подбора упражнений и создания условий для их выполнения.

Систематические занятия волейболом помогают укрепить здоровье, повышают работоспособность, регулярные и правильные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на весь внешний облик человека. Люди, с детства занимающиеся различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Список цитируемых источников

1. *Беляев, А. В.* Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. — 2-е изд. — М. : Фис : СпортАкадемПресс, 2005. — 143 с.
2. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — М. : Академия, 2004. — 400 с.

УДК 504.055

А. А. Сиверская, М. С. Передня

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПРОБЛЕМА РАДИОАКТИВНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Введение. Одна из крупнейших экологических проблем Республики Беларусь — радиоактивное загрязнение. Проблема радиоактивного загрязнения территории является наиболее масштабной по занимаемой площади в результате аварии на Чернобыльской АЭС.

Наиболее остро эта проблема стоит в Гомельской и Могилевской областях, где радионуклидами загрязнено 68 и 35 % территории. В Брестской, Гродненской и Минской областях радиоактивное загрязнение занимает 13,7 и 5 % их площади, в Витебской — менее 1 % [1].

Основная часть. Территория радиоактивного загрязнения — это часть территории Республики Беларусь, на которой в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС возникло долговременное загрязнение окружающей среды радиоактивными веществами с плотностью загрязнения почв радионуклидами цезия-137, стронция-90 или плутония-238, 239, 240 1,0; 0,15; 0,01 Ки / км² и более, а также иные территории, на которых среднегодовая эффективная доза облучения населения может превысить (над естественным и техногенным фоном) 1,0 мЗв в год, и территории, на которых невозможно получение продукции, содержание радионуклидов в которой не превышает республиканских допустимых уровней [2, с. 250].

Территория радиоактивного загрязнения делится по следующим критериям: 1) возможность проживания населения (величина среднегодовой эффективной дозы облучения населения); 2) уровень радиоактивного загрязнения территории (плотность загрязнения почв радионуклидами); 3) возможность получе-