

## **Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся**

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами.

Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых).

Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) не способны нести воинскую службу по медицинским показаниям. Сегодня эта трагедия уже «перекинулась» на репродуктивные возможности народа, на психическое и телесное развитие и здоровье младенцев. Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А. Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800 - 900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными.

Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху.

Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующийся успехом у людей всех возрастов. Эта игра является универсальной.

Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность само дозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов.

В то же время, двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста.

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести. Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость.

Игра в волейбол, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебных заведениях, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости)

Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового

возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы. У детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов.

Волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может и должен быть использован в оздоровительной работе. Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья. Результаты исследований показали, что у учащихся занимающихся волейболом параметры физической подготовленности лучше по сравнению с учащимися ведущих малоподвижный образ жизни. А соответственно работоспособность, выносливость организма намного выше, чем у не тренированных учащихся. Данные о состоянии опорно-двигательной системы учащихся показывают: У ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника, они показывают высокие результаты в прыжках в длину с места. Данные оценки функций состояния сердечно-сосудистой системы учащихся показывают:

Обучающиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку; После физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма. Данные анализа образа жизни учащихся показали, что учащиеся волейболисты на первое место ставят – здоровый образ жизни. Они занимаются спортом, следят за своим весом, развивают мускулатуру, участвуют в соревнованиях. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий волейболом на организм человека.

Тренер-преподаватель

ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер»

Ю. И. Чупров