

Волейбол, как способ развития личности и формирования здорового образа жизни.

*К.А. Арыкова, С.Н. Митюшкина,
МУ ДО Тисульская ДЮСШ*

*«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни —
это личный успех каждого».
(В. Путин)*

Физическое воспитание детей является органичной частью системы образования и воспитания детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников, их подготовки в жизни, труду и защите Родины.

Сегодня общество сталкивается с серьезной проблемой: с одной стороны, трудности в обучении детей, связанные с повышением требований образовательных программ и их сложностью; с другой - постоянно ухудшающееся состояние здоровья учащихся, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического (телесного) здоровья у школьников отмечается ежегодный рост психических нарушений. Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и подростков создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования.

С развитием интернет пространства и его доступностью для детей уже с малого возраста наблюдается снижение двигательной активности у подрастающего поколения, что не может не вызывать тревогу. По данным научных исследований, низкая физическая активность выявляется у 80% школьников. Показатели физической подготовленности у современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов прошлого века. Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Никакие новые технологии не помогут в совершенствовании образования, если они будут впереди здоровья. Только при правильной организации физического воспитания, спортивной деятельности она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей. Но зачастую занятия физической культурой лишь в рамках школьной программы не удовлетворяют потребности подрастающей личности. В решении этого вопроса на помощь приходят учреждения дополнительного образования с различными программами физкультурно - спортивной направленности, где обучающиеся могут реализовать свой потенциал и как начинающего спортсмена и устранить дефицит двигательной активности.

В работе по формированию здорового образа жизни среди обучающихся ДЮСШ работа ведется по следующим направлениям:

- укрепление здоровья школьников, содействие их нормальному физическому развитию;
- развитие физических качеств;
- обучению жизненно-необходимым двигательным навыкам;
- воспитание морально-волевых качеств;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения заниматься физическими упражнениями;
- сознательно применять их во время отдыха, свободного времяпровождения.

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

На наш взгляд, увлечь детей физкультурой и спортом легче всего посредством игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол – один из наиболее эмоциональных и доступных видов спорта, привлекающий большое количество лиц разного возраста и пола и

вызывающий огромный интерес не только у самих участников, но и у зрителей. Систематические занятия волейболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У волейболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: хорошо развитая мускулатура, высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие волейбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом (10-12 лет) важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Игра предъявляет повышенные требования к произвольному управлению движениями волейболистов. Это обусловливается высокой скоростью полета мяча и целевой направленностью действий волейболистов, стремящихся направить мяч в незащищенный участок площадки соперника. При этом достижение цели строго ограничивается количеством допускаемых касаний мяча и технической правильностью каждого из них. Поэтому все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и реакции игрока.

В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего темперамента и характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных тактических задач. Волейбол привлекает непредсказуемостью развития каждой очередной игры, внезапностью игровых моментов, требующих нетривиальных решений и молниеносных действий. В игре нужны точный глазомер, высокая чувствительность зрительных восприятий, быстрое переключение внимания в игровом поле, отличные ориентировочные реакции.

Ещё одной важной задачей спортивно-оздоровительной работы в школе является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам. Так, зачастую на первых этапах взросления ребята начинают приобщаться и к элементам взрослости через потребление различных веществ. И признаки этих проявлений не скрыть от глаз опытного тренера. При неоднократных личных беседах, профилактических лекций вскрывается главный аргумент приобщения к вредным привычкам - «дань массовой моде» и «избыток свободного времени». Но при регулярных тренировках второй аргумент нисходит на «нет», когда человек научается наблюдать за своим состоянием здоровья до тренировки и после нее, и реакцией своего организма в течение тренировочного занятия до употребления веществ и без их участия. В частных беседах большая часть ребят признают, что именно тренировки помогли отказаться или снизить количество потребления вредных веществ. Но, к сожалению, с первым аргументом бороться сложнее, несмотря на то, что в настоящее время мы наблюдаем пропаганду «ЗОЖпозитивного» мышления в СМИ.

Порожденные игрой положительные эмоции возбуждают у ее участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свои физические и психологические возможности и чтобы учащиеся при этом не чувствовали усталости при повышенных объемах работы.

Благотворно действует на нервную систему учащихся, игра весьма специфично, а главное свободно, воспитывает интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели, побуждает полнее использовать свои знания и умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности и взаимовыручки, обучение жизненно-важным двигательным умением и навыкам, развитие двигательных способностей. Приобретение необходимых знаний в области физкультуры, спорта. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

Спорт влияет на развитие множества положительных качеств, за счет которых формируется характер спортсмена, стабилизируется эмоциональный фон, появляется уверенность в себе и своих силах. Благодаря спорту человек постоянно взаимодействует с окружающими, соответственно учится коммуникации и слаженной работе в коллективе. Таким образом, спорт без сомнения не только один из важнейших аспектов укрепления и поддержания здоровья, физического состояния организма, но и средство воспитания личности.

Литература

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
4. Кузьмин М. А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта. [Электронный ресурс]. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/4201>
5. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки/составитель А.Н.Груздев. – Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 16с.

Интернет-документы

1. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба. Зданович, Ольга Сергеевна [Электронный ресурс].
<http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/modelirovanie-organizacii-shkolnogo-sporta-na-osnove-sportivnogo-kluba.html>
2. Методика совершенствования технико-тактической подготовки нападающих второго темпа в волейболе [Электронный ресурс].
https://www.myuniversity.ru/Физкультура_и_спорт/Методика_совершенствования_технико-тактической_подготовки_нападающих_второго/482587_3498285_страница2.htm