

Газизянов Камиль Шайхулаевич

тренер-преподаватель

МБУ ДО «Осинская ДЮСШ им. В.В. Кузина»

Иркутская область, Осинский район, с. Оса

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

В настоящее время с каждым годом возрастает число детей с ослабленным здоровьем, с низким уровнем воспитанности, детей, не занимающихся в свободное время в спортивных секциях, не готовых психологически к меняющейся обстановке.

Волейбол - один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Эта игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений.

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.

От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, для того чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха. Воспитание занимающихся осуществляется в процессе урока, дополнительных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах. Перед каждым занятием преподаватель должен ставить конкретные задачи.

Большое внимание следует обращать на развитие инициативы и творчества. В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических

качеств. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физкультурой.

В зависимости от того, насколько учитываются возрастные особенности, физические возможности дошкольников, спортивные игры и упражнения могут давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношении. Отличная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность.

Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям. Радостное настроение продолжает владеть ребенком и после занятия. Детям интересно на занятии, когда они заняты, когда время отдыха не превышает времени работы. Скука приходит тогда, когда ребята остаются без дела, когда их заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей: они порой "забывают" о времени. Познав радость и удовольствие от предложенной им деятельности, они уходят с занятия с желанием продолжить его.

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. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

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.

Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма. Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение. Положительно влияет на дыхательную систему.

Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов. Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Сегодня важно привить любовь к спорту, обучить детей умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. В жизни человека, какую – то, часть времени непосредственно должен занимать спорт, для хорошего самочувствия, поддержания тонуса, и подтянутой фигуры. Для достижения этих качеств и существует очень хороший вид спорта волейбол. 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.