

## ВОЛЕЙБОЛ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТОР ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Казаков Азат Раджапович*

*Нукусский государственный педагогический институт доц. кафедры «Спротивных дисциплин»*

**Аннотация.** В данной статье приведены характеристика спортивной игры волейбол как оздоровительный фактор, использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada sport o'yini voleybolning salomatlik omili sifatida xususiyatlari, voleyboldan o'quvchilar salomatligini saqlash va mustahkamlash vositasi sifatida foydalanish tavsiflanadi.

**Annotation.** This article describes the characteristics of the sports game volleyball as a health factor, the use of volleyball as a means of maintaining and strengthening the health of students.

**Ключевые слова:** здоровья человека, физические качества, выносливость, быстрота, ловкость.

**Kalit so'zlar:** inson salomatligi, jismoniy fazilatlar, chidamlilik, tezlik, erchillik.

**Key words:** human health, physical qualities, endurance, speed, dexterity.

Проблема физической подготовки учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес с связи с изменениями социальных, экономических и экологических условий жизни общества. Сегодня для придания мощного импульса процессам воспитания подрастающего поколения необходимо в первую очередь создать соответствующие организационные структуры – спортивно-оздоровительные комплексы и т.д. спектр данных структур, характер и направленность их деятельности могут быть самыми широкими.

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. Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание.

Волейбол – является одним 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. Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их

координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и другие системы организма. Высказанные противоречия послужили основой для определения проблемы моего исследования и выбора темы: «Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Е.Ямбург считает, что психические нагрузки ослабляют организм и приводят к целому букету заболеваний. Стрессы подстерегают ребенка на каждом шагу: замечание учителя по поводу одежды, вызов к доске, сдача зачета, соблюдение правил поведения, общение со сверстниками. Нет отдушины, нет места, где можно было бы спрятаться, уединиться для отдыха в процессе учебного дня. По определению ЮНЕСКО понятие «здоровье», в самых общих чертах, это психическое, физическое и социальное благополучие. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Л.Д. Назаренко считает, что игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Она обеспечивает пот место и значение занятий волейболом и их влияние на сохранение и укрепление здоровья.

Главной особенностью игровой деятельности является возможность развития и совершенствования человека, а также создание условий для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов. Игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Другой важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов (Л.Д. Назаренко, 2002). 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 (Л.Д. Назаренко, 2002). 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 (Л.Д. Назаренко, 2002). 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. Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебном заведении, 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) (В.М. Ивенских, 2013) 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 (Назаренко Л.Д., 2012).

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью,

т.к. человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие, социально негативные качества.

#### Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2006 - 176 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985 - 78 с.  
Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. М., ФиС, 1978.
3. Вехов А. Здоровье и школа / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2011 - 68 с.
4. Волейбол: Сб. статей / Сост.: Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 93 с.
5. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: ФиС, 270 с.
6. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г. Айриянца. М., "Физкультура и спорт", 1976 - 230 с.
7. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. Учеб. пособие для пед. ин-тов. М., "Высшая школа", 1974.