

Ермаков Сергей Николаевич

тренер-преподаватель

АУ ЧР ДО «Спортивная школа олимпийского резерва №3»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Аннотация: статья посвящена вопросу влияния волейбола на развитие детей и подростков. Автором подчеркиваются физические и когнитивные преимущества этого командного вида спорта, такие как развитие координации, выносливости, реакции, чувства ритма, пространственного мышления и тактических навыков. Особое внимание уделяется социальным аспектам, таким как формирование навыков взаимодействия, стрессоустойчивости и командного духа. Освещены рекомендации по началу занятий волейболом для детей разного возраста, а также описывает особенности проведения тренировок и их пользу для интеллектуального и физического развития ребенка. В статье подчеркивается важность поддержки родителей и качественного тренерского сопровождения для достижения положительных результатов в развитии ребенка через занятия волейболом.

Ключевые слова: волейбол, развитие детей, командный спорт, физические навыки, координация, тактические навыки, социальные навыки, взаимодействие, командный дух, тренировки, начальный возраст, техника игры, здоровье, воспитание характера.

Волейбол по праву считается одним из наиболее востребованных и демократичных командных видов спорта в детской и подростковой среде. Занятия им способствуют комплексному развитию таких качеств, как координация движений, физическая выносливость, скорость реакции, а также способствуют формированию навыков командного взаимодействия.

Данная спортивная дисциплина отличается универсальностью, что делает её привлекательной как для изначально активных и подготовленных детей, так и для новичков, лишь начинающих знакомство со спортом. Особенно комфорт-

но чувствуют себя в волейболе энергичные ребята, которые ценят коллективный дух, динамику и необходимость оперативно принимать решения в процессе игры.

Проявить себя в волейболе – отличная перспектива для ребенка, который испытывает интерес к играм с мячом, обладает подвижностью, быстрой реакцией и получает удовлетворение от совместной деятельности. Этот вид спорта также идеально отвечает потребностям тех детей, для которых значимы поддержка товарищей и регулярное общение со сверстниками в игровом формате.

Помимо совершенствования координации, систематические занятия волейболом способствуют развитию чувства ритма, формированию пространственного мышления и освоению основ тактического взаимодействия на площадке. Эта игра оказывает положительное влияние как на детей с лидерскими задатками, так и на тех, кто испытывает потребность в улучшении коммуникативных навыков.

Волейбол становится прекрасной альтернативой для ребят, не склонных к контактным видам спорта. Поскольку в нем отсутствуют прямые столкновения между игроками, общий уровень травматизма значительно снижен, что создает более безопасную и психологически комфортную среду даже для наиболее ранних и чувствительных детей.

Ключевыми факторами успеха в волейболе являются не столько антропометрические данные, такие как рост (хотя он может стать преимуществом на профессиональном уровне), сколько личностные качества: настойчивость, систематичность посещений и искренний интерес к тренировочному процессу. Уверенность ребенка на площадке и его позитивный настрой перед занятием – верные индикаторы того, что вид спорта выбран правильно.

Волейбол оказывает комплексное воздействие, развивая не только тело, но и интеллект. Непрерывное движение в пределах игрового поля, необходимость выполнения точных передач и мгновенного реагирования на изменение ситуации – все это тренирует ловкость, улучшает координацию, повышает общую выносливость и стимулирует скорость принятия решений.

Систематические игры в волейбол благотворно влияют на состояние кардиореспираторной системы. У юных спортсменов наблюдается рост показателей общей выносливости, оптимизируется функционирование мышечного корсета и элементов опорно-двигательного аппарата. Кроме того, выполнение игровых элементов естественным образом способствует формированию корректной осанки и совершенствованию способности удерживать равновесие.

Наряду с физическим развитием, командный формат волейбола служит эффективным тренажером для отработки ключевых социальных компетенций. Дети на практике осваивают механизмы продуктивного взаимодействия, ведения переговоров, распределения игровых функций и взаимоподдержки. Сформированные таким образом навыки являются универсальными и успешно транслируются в различные сферы жизни спортивной площадки.

Тренировки и соревнования по волейболу закаляют психологическую устойчивость. Погружаясь в состязательную среду, юные спортсмены учатся управлять своими эмоциями, сохранять концентрацию для достижения результата и адекватно воспринимать неудачи, не теряя интереса к дальнейшему совершенствованию. Параллельно происходит обучение конструктивному выражению чувств, эффективной коммуникации и уважению личных границ партнеров и соперников, что вносит неоценимый вклад в становление эмоционального интеллекта и социальной зрелости.

Не менее значимым эффектом от регулярных занятий является интегризация принципов здорового образа жизни. Раннее приобщение к спортивной деятельности закладывает прочную основу для поддержания физической активности и сознательного отношения к собственному здоровью на протяжении всех последующих лет.

Оптимальным возрастом для начала систематических занятий волейболом принято считать 7–8 лет. К этому периоду у ребенка в достаточной мере сформированы чувство ритма, базовые координационные способности и готовность к коопeraçãoции в группе. Для детей более младшего возраста существуют адап-

тированные программы, в которых основы волейбола интегрированы в формат общеразвивающих подвижных игр.

На начальном этапе подготовки основной акцент ставится на комплексной физической подготовке, изучении элементарных двигательных паттернов, освоении работы с мячом и формировании командного сознания. Такой подход обеспечивает плавную адаптацию юных спортсменов к тренировочному процессу без риска возникновения чрезмерных нагрузок.

На следующей ступени, примерно с 9–10 лет, начинается целенаправленное изучение технических элементов: подачи, приема и передачи мяча. Параллельно закладываются основы тактического мышления и происходит углубленное изучение правил игры. Естественным сопровождением этого процесса становится постепенное увеличение как продолжительности, так и интенсивности тренировочных сессий.

Крайне важным представляется учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка. Некоторым детям может быть комфортнее начать знакомство со спортом уже с 6 лет через игровые формы, в то время как другим будет психологически и физически целесообразнее приступить к более структурированным занятиям ближе к 9-летнему возрасту.

Более поздний старт, например, в возрасте 11–12 лет, также не следует считать препятствием. При наличии высокой мотивации и систематических тренировок ребенок обладает всеми возможностями для того, чтобы в кратчайшие сроки достигнуть уровня сверстников, особенно при наличии предшествующего спортивного опыта и хорошо развитых двигательных навыков.

Несмотря на устойчивую ассоциацию волейбола с высоким ростом спортсменов, что является значимым фактором на профессиональном уровне, на этапе начальной подготовки данный критерий не обладает определяющим значением. На первый план выходят такие параметры, как координационные способности, ловкость и, что немаловажно, искренняя увлеченность самой игрой.

В группах начальной подготовки успешно занимаются и прогрессируют дети с различным типом телосложения. Задача квалифицированного тренера заключается в том, чтобы идентифицировать и помочь развить сильные стороны каждого воспитанника, будь то прыгучесть, быстрота моторных реакций или способность к эффективному командному взаимодействию.

Отставание в росте или общем физическом развитии от ровесников не должно становиться причиной для отказа от занятий. Напротив, именно волейбол, благодаря своему комплексному воздействию на организм, может стать тем инструментом, который поможет ребенку укрепить мышечный корсет, улучшить общую физическую форму и, как следствие, обрести большую уверенность в себе.

Тренировочный процесс, как правило, организуется на базе спортивных залов или специализированных центров. Стандартное занятие имеет четкую структуру и включает в себя последовательные блоки: разминочный комплекс, упражнения для оттачивания технических элементов, специализированные игровые задания и учебные мини-матчи. Подобное построение урока способствует поддержанию высокого уровня вовлеченности юных спортсменов и создает условия для немедленного практического применения осваиваемых умений.

Вводная часть занятия, разминка, состоит из циклических упражнений (бег), прыжков, а также заданий, направленных на развитие гибкости и координации. Ее ключевая задача – подготовить мышечно-связочный аппарат к последующей работе и минимизировать вероятность получения травм. В основной части тренировки осуществляется целенаправленное изучение и совершенствование технических приемов: подач, приема мяча, передач, постановки блока и способов перемещения по игровой площадке.

В процессе обучения волейболисты осваивают взаимодействие в форматах «в паре» и «в тройке», выполняют комбинационные упражнения игровой направленности. По мере роста мастерства в тренировочный план интегрируются изучение базовых игровых схем, решение упрощенных тактических задач и отработка элементов, требующих слаженных действий всей команды.

Высокий темп и ритм и постоянная смена видов деятельности на уроке являются действенными инструментами для удержания внимания и сохранения мотивации детей. Ключевую роль в этом играет тренер, который должен гибко адаптировать содержание упражнений под актуальные возможности группы и целенаправленно создавать и поддерживать в коллективе конструктивную, доброжелательную атмосферу.

На этапе начальной подготовки оптимальным считается режим, включающий 2–3 занятия в неделю продолжительностью 60–90 минут. Данный объем нагрузки является достаточным для формирования фундаментальных двигательных навыков и не приводит к переутомлению занимающихся. Интенсификация тренировочного процесса должна происходить постепенно, являясь следствием роста как физических кондиций юных спортсменов, так и их устойчивой заинтересованности в совершенствовании.

Список литературы

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с. EDN QYGJEZ
2. Волейбол: учебник / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Советский спорт, 2009. – 360 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Советский спорт, 2010. – 176 с.
4. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог / К.К. Марков. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2011. – 276 с.
5. Виера Б.Л. Волейбол. Шаги к успеху / Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон; пер. с англ. – М.: АСТ; Астрель, 2006. – 168 с.