

Паладьев Сергей Дмитриевич

учитель

МБОУ «Моргаушская СОШ»

с. Моргауши, Чувашская Республика

ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

***Аннотация:** в статье рассматривается волейбол как один из наиболее доступных и эффективных видов спорта для физического воспитания подрастающего поколения. Анализируются исторические аспекты развития игры, её влияние на физическое развитие школьников, а также методические особенности организации занятий. Приводятся данные о положительном воздействии систематических занятий волейболом на функциональные показатели организма учащихся.*

***Ключевые слова:** волейбол, физическое воспитание, здоровье школьников, физическая подготовленность, игровые виды спорта.*

Современный этап развития общества характеризуется существенным снижением двигательной активности населения, что особенно негативно сказывается на состоянии здоровья детей и подростков. Научно-технический прогресс, автоматизация производственных процессов и повсеместная компьютеризация привели к тому, что значительная часть подрастающего поколения испытывает дефицит естественных физических нагрузок. В этих условиях особую актуальность приобретает поиск эффективных средств физического воспитания, способных компенсировать недостаток двигательной активности и укрепить здоровье учащихся.

Одним из таких средств является волейбол – игровой вид спорта, обладающий широким спектром воздействия на организм занимающихся. Доступность, эмоциональная привлекательность и разнообразие двигательных действий делают волейбол эффективным инструментом физического воспитания в образовательных учреждениях.

Волейбол как самостоятельный вид спорта сформировался в конце XIX века в США. Его создателем является Уильям Морган, преподаватель физического воспитания из города Холиок (штат Массачусетс), который в 1895 году предложил своим ученикам новую игру под названием «минтонет». Первоначально игра представляла собой перебрасывание мяча через теннисную сетку, натянутую на высоте около двух метров. В 1896 году игра получила современное название – волейбол (от англ. volley – «залп», «удар с лёта» и ball – «мяч»).

Институционализация волейбола как вида спорта произошла в 1947 году, когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1964 году волейбол был включён в программу Олимпийских игр, что свидетельствовало о признании его мировым спортивным сообществом.

В России волейбол начал распространяться в начале XX века. Первые матчи состоялись в 1913 году в Петербурге. В 1925 году были утверждены первые официальные правила игры, а в 1932 году проведён первый чемпионат страны. Советская школа волейбола впоследствии стала одной из сильнейших в мире: отечественные спортсмены неоднократно становились победителями чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр.

Научные исследования в области физиологии спорта и физического воспитания подтверждают многостороннее положительное воздействие волейбола на организм занимающихся.

Развитие физических качеств. Волейбол предъявляет высокие требования к скоростно-силовым способностям, координации движений и выносливости. В процессе игры учащиеся выполняют разнообразные двигательные действия: перемещения, прыжки, падения, удары по мячу. По данным исследований, за одну игру волейболист совершает до 200–250 прыжков, что способствует развитию прыгучести и взрывной силы нижних конечностей.

Функциональные изменения. Систематические занятия волейболом приводят к положительным изменениям в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Установлено, что у школьников, регулярно занимающихся волейбо-

лом, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Это объясняется тем, что игра проходит в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, что стимулирует развитие дыхательной мускулатуры и увеличение объёма лёгких.

Энергозатраты. По мнению специалистов, волейбол является одним из лучших способов сжигания жира. За 45 минут игры волейболист теряет около 500 ккал, что сопоставимо с энергозатратами при беге трусцой или плавании. Это делает волейбол эффективным средством профилактики избыточной массы тела и ожирения у детей и подростков.

Развитие координационных способностей. Поскольку игра проходит на ограниченной площадке, волейбол отлично развивает чувство равновесия и контроль над телом. В погоне за мячом игроку приходится постоянно менять направление и скорость движения, что совершенствует вестибулярный аппарат и нервно-мышечную координацию.

Психическое развитие. Волейбол – командная игра, что способствует формированию навыков коллективного взаимодействия, быстроты принятия решений и эмоциональной устойчивости. Кроме того, необходимость постоянно следить за перемещением небольшого и быстрого мяча тренирует внимание и зрительно-моторную реакцию.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от соблюдения методических принципов и правил безопасности.

Структура занятия. Тренировочное занятие по волейболу должно включать три части: подготовительную (разминка), основную и заключительную. Разминка включает бег на месте, наклоны, приседания, упражнения на растяжку. Особое внимание следует уделить разогреву коленных и голеностопных суставов, а также плечевого пояса, поскольку именно эти отделы подвергаются наибольшей нагрузке.

Защитное снаряжение. Волейбол относится к видам спорта с повышенным риском травматизма. Большинство травм приходится на повреждение пальцев рук, коленей и голеностопа. В связи с этим обязательным является использование

защитного снаряжения: наколенников, специальной обуви с хорошей амортизацией, а для детей – дополнительных защитных элементов.

Дозирование нагрузки. При организации занятий с детьми необходимо учитывать возрастные особенности и уровень физической подготовленности учащихся. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, с соблюдением принципов доступности и индивидуализации.

Размеры площадки и инвентарь. Согласно правилам ФИВБ, игровое поле имеет размеры 18 на 9 метров. Высота сетки для мужчин составляет 2,43 метра, для женщин – 2,24 метра. Для любительских соревнований и детских игр высота сетки может быть уменьшена. Мяч должен иметь окружность 65–67 см и вес 260–280 граммов.

Таким образом, волейбол является эффективным средством физического воспитания учащихся, оказывающим многостороннее положительное воздействие на организм. Регулярные занятия волейболом способствуют развитию скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, а также укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, волейбол формирует навыки командного взаимодействия и способствует социальной адаптации школьников.

В условиях дефицита двигательной активности, характерного для современного общества, волейбол может рассматриваться как доступный и эффективный инструмент компенсации недостатка физических нагрузок и формирования здорового образа жизни подрастающего поколения.

Список литературы

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта : учеб. пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – Физическая культура / В. В. Григоревич. – Москва : Советский спорт, 2008.

2. Кулинко, Н. Ф. История физической культуры и спорта / Н. Ф. Кулинко. – Оренбург : 1997. – 374 с.

3. Киселев, П. А. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Москва : Глобус, 2008.

4. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 – Физическая культура / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва : Академия, 2008. – 517 с.

5. Фурманов, А. Г. Волейбол : учебник / А. Г. Фурманов, Л. И. Акулич. – Минск : БГУФК, 2022. – 379 с.