

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ВИКТОРИЯ» СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

**Оздоровительное влияние волейбола на организм  
подростка**

Методическая разработка

**Составитель:**

Тренер-преподаватель Белошапка А.В.

**Выселки 2024 г.**

Волейбол благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Занятия волейболом развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Групповое занятие является основной формой организации и проведения учебных занятий по обучению плаванию. Каждое очередное занятие тесно связано с предшествующими и последующими занятиями по очередности решаемых задач, подбору упражнений и последовательности их изучения, дозировке и режиму их выполнения, методики проведения занятий. Задача, содержание и направленность каждого занятия определяет подготовленность занимающихся, полученную на предыдущих занятиях, которая является основой для планирования материала на предстоящих занятиях. Каждое занятие составляется с ориентацией на программу обучения в целом и решает конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

Волейбол в нашей стране является одним из самых массовых средств физического воспитания. Большой выбор физических упражнений и методов их применения, позволяет целенаправленно влиять на развитие всех основных функций организма в зависимости от двигательных возможностей тех, кто им занимается.

С помощью волейбола наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития, поскольку в его распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благоприятно действующие на различные отделы двигательного аппарата, на все мышечные группы человека.

Занятия волейболом способствуют: формированию двигательной функции; всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма; воспитанию сознательного отношения к физическим занятиям, формированию здоровой личности. Кроме главных задач, предусмотренных физическим воспитанием, волейбол воспитывает такие физические качества, как ловкость, силу, скорость, выносливость, гибкость; формируют правильную осанку, воспитывают настойчивость, смелость, силу воли. Перечисленные задачи уточняются в зависимости от возраста учащихся, их физического состояния, здоровья и уровня физической подготовленности.

Особое внимание следует обратить на решение задач, способствующих формированию умений управлять своими функциями.

Двигательная функция детей и подростков проявляется через двигательную деятельность, связанная с двигательным актом, запасом условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом условно-рефлекторных

связей обладает человек, тем легче и быстрее в нее формируются новые формы движений, тем успешнее она управляет ими в условиях внешней среды.

Умение управлять своими движениями и выполнять их в соответствии со своими потребностями формируется только в процессе специального обучения с помощью специально подобранных физических упражнений. При этом нужно учитывать, что самым важным в обучении является умение оценивать свои движения во времени, в пространстве и по степени мышечного напряжения.

Каждая сознательная работа требует серьезного ощущения пространства и времени и умение справляться с этим соотношением не теоретически, а на практике. Для воспитания таких умений используют уроки волейбола. Срочная поточная информация о времени, пространстве и степень мышечных усилий в процессе двигательной деятельности дает возможность ученикам научиться дифференцировать на разные величины полученные ощущения, что немаловажно для управления движениями и расширение их двигательных возможностей.

Сознательное управление двигательной деятельностью тесно связано с развитием органов чувств, особенно с мышечными ощущениями. Через органы чувств проходит восприятия внешнего мира. Чем меньше развиты органы слуха, зрения и другие органы чувств, тем больше ограничена деятельность человека и тем меньше она развита. Дети, которые овладели своими движениями в пространстве, времени и силе, успешно справляются с различными двигательными действиями, в отличие от тех детей, которые не учились этому. Их деятельность активнее, они умеют сопоставлять, выявлять сходства и различия разных двигательных актов. Если при обучении двигательным действиям не развиваются умения управлять своими движениями, то двигательные возможности детей ограничены: выявление их творческих способностей в двигательной деятельности сужается, двигательная способность к импровизации движений усложняется. Двигательная зрелость не приходит одна по себе с возрастом - она развивается в тесной взаимосвязи с окружающей средой и режимом двигательной деятельности детей.

Как средство физического воспитания игра волейбол очень эффективна и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания населения нашей страны.

Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показали, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в

деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Учитывая все достоинства волейбола, простоту, эмоциональность, положительное влияние на здоровье и развитие свойств личности, его включили в программы по физической культуре, учреждений образования начального, среднего и высшего профессионального образования.

Регулярные занятия волейболом гарантируют развитие следующих качеств:

1. Стрессоустойчивость. Игра в волейбол настраивает человека на преодоление трудностей и положительно сказывается на нервной системе. В результате улучшается настроение и повышается способность справляться со стрессами.
2. Уверенность в себе. Командная игра развивает самооценку, желание достичь успеха и уверенность в себе. Особенно полезно играть в волейбол подросткам. Регулярные занятия дадут возможность преодолевать трудности взрослой жизни.
3. Выносливость. Игра в волейбол наилучшим образом делает мышцы более выносливыми и даёт возможность человеку длительное время выполнять работу, требующую повышенного расхода энергии.
4. Здоровое сердце. Пока Вы активно проводите время в спортивном зале с друзьями, укрепляется сердечно-сосудистая система и улучшается кровообращение, что напрямую влияет на здоровый тонус всего организма.
5. Сильные мышцы. Волейбол положительно влияет на дыхательную систему, а также интенсивно прокачивает практически все группы мышц тела, потому как человек постоянно находится в движении, задействуя верхнюю и нижнюю часть тела.
6. Острое внимание. Динамичные игры с мячом тренируют мышцы глаз, расширяют поле зрения. Люди, которые играют в активные игровые виды спорта, на порядок более внимательные к деталям, чем те, кто ведёт пассивный образ жизни.
7. Ответственность. Игра в волейбол мотивирует человека чувствовать ответственность за команду и учиться доверять ближним. Также игры с мячом мотивируют инициативность и самостоятельность.

8. Ловкость. Волейболист развивает умение быстро выполнять сложные по координации движения с большой точностью, благодаря чему тело приобретает подвижность и гибкость.

9. Трудолюбие. Юноши и девушки, регулярно занимающиеся любым спортом начинают осознавать ценность своих возможностей и стремятся сделать любую работу наилучшим образом. Занятия волейболом развивают трудолюбие, настойчивость и умение быстро реагировать на изменение обстоятельств.

10. Эффективная коммуникация. Пару часов игры в волейбол это лучший способ преодолеть комплексы в общении с коллективом и научиться правильно выстраивать отношения в команде. Во время активной совместной деятельности формируются общие интересы, цели и желания. Волейбол сближает людей и развивает навыки для командной работы

### **Список использованной литературы**

1. Александров И.С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. -2007.- №11. — с. 11.

2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. — М.: Физкультура и спорт, 2004. - 311 с.

3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. // Гиссен Л.Д.: — М.: ФиС, 2004. — 149 с.

4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. // Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов: — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. // Г.Д. Горбунов: — М.: ФиС, 2006. -207 с.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры. // Е.П. Ильин: — 2-е изд. — СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. — 486 с.

7. Общая психология (курс лекций). Составитель Е.И. Рогов. М.: «Владос». -2005. — С. 379-392.

8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина Е.В. [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — М.: 2006. — Т. 3.