Игра в волейбол характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой и выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением играющих, вызывает активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате занимающихся. В результате выполнения большого количества прыжков при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, развивается сила и эластичность мышц. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на ускорение роста учащихся. Занятия волейболом развивают в основном скоростную и прыжковую выносливость, т.е. способность учащихся совершать быстрые движения в течение длительного времени. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол не только служит физическому развитию, но и является средством активного отдыха. В целом волейбол, как командная спортивная игра способствует развитию у учащихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Это вполне заслуженно ставит волейбол на одно из первых мест среди средств физического воспитания.

Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не смог возвратить мяч обратно, не нарушая правил. Одна из команд добивается победы, так как ничьих в волейболе не бывает. Игра состоит из трех или пяти партий. При победе в двух партиях из трех и в трех из пяти засчитывается выигрыш. Во время игры у каждой из команд на площадке находится по шесть человек-трое располагаются на передней линии площадки у сетки, трое-на задней линии (в 2-3 м от лицевой линии), но таким образом, чтобы контролировать всю площадку. Игроки передней линии участвуют в приеме и передаче мяча, нападают, блокируют, подстраховывают друг друга. Игроки задней линии подают, также принимают и передают мяч, играют в защите и страховке. Игра начинается так: одна команда подает, вторая принимает и передает мяч, организует атаку. Каждая команда, принимая мяч после подачи, имеет право не более трех раз прикоснуться к мячу (исключая блокирование), без задержки его, без бросков и двойных ударов. Требуемое правилами качественное и четкое выполнения приемов игры в дефиците времени и в условиях непрерывно меняющихся ситуаций как раз и является той специфической сложностью, с которой сталкиваются начинающие волейболисты.

Актуальность: Современный ритм человеческой жизни тяжелый, множество проблем присуще каждому человеку: учеба, работа, стрессы. Все это не дает возможности расслабиться и восстановить силы. Как же можно решить эту проблему? А решение простое – нужно заняться спортом. Движение – это жизнь.

Цель работы: показать пути сохранения и укрепления здоровья школьников с использованием занятий волейболом как видом спорта.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

2. Выявить влияние занятий волейболом на здоровье школьников.

3. Провести анкетирование и определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья.

4. Приобщить ребят нашего класса к занятиям волейболом.

Объект исследования: процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования: сохранение и укрепление здоровья школьников во время занятий волейболом.

Методы исследования: анализ литературы по теме, опрос, анализ и обобщение полученных данных.

Гипотеза: регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности школьников, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным и регулярным занятиям физическими упражнениями

Современные дети растут и развиваются в эпоху компьютера, ноутбуки, сложные коммуникационные аппараты притягивают их внимание, удерживая перед монитором. Вследствие этого, вместо прогулок, занятий спортом, дети сидят за компьютером, телевизором. Такой образ жизни мешает нормальному физическому развитию детей и наносит вред здоровью.

Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов, 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 штрафное очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность самодозирования 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 двигательно-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. Таким образом, считает автор, для волейбола характерны контрастные движения: очень высокие выпрыгивания в сочетании с перекатами и падениями на пол; сокрушающие удары по мячу и чуть заметные касания его одним пальцем, а также необходимость длительного «разыгрывания» мяча (передача друг другу) до тех пор, пока не наступит момент провести неожиданный эффективный прием. Игра в волейбол требует укрепления и развития мелких мышечных групп. Неправильное положение кистей может привести к травмированию пальцев. Поэтому опытные игроки овладевают способами приема и передачи мяча основанием кисти, основанием соединенных вместе кистей и предплечьями.

В волейболе сочетаются высокий динамизм и замедленный темп, остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания, требующие высокого мышечного напряжения. Постоянная смена характера деятельности, изменчивость ситуации и условий игры, неожиданность приемов делают игру высоко эмоциональной, обеспечивающей способность к многократному переживанию различных стрессов, что имеет важное значение для тренировки психических процессов. Игра, 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. Существуют различные разновидности этой игры: дворовый волейбол, пляжный волейбол и др. С использованием различных передач мяча проводятся многие подвижные игры, эстафеты. Все это ставит волейбол в число самых популярных и распространенных игр, используемых для решения разнообразных задач физического воспитания. 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 Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. утверждают, что, комплексно воздействуя на весь организм, волейбол обеспечивает его разностороннее развитие, прирост практически всех двигательно-координационных качеств, отдавая предпочтение скоростно-силовым: прыгучести, гибкости, ловкости, точности.

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Также Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. (1979) отмечают, что игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышенное мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. В процессе игровой деятельности, занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств. 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 .