**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра «Гимнастика и спортивные игры»**

**Курсовая работа**

**по дисциплине «Теория и методика спортивных игр»**

**на тему «Волейбол как средство физкультурно-оздоровительной работы с различным контингентом»**

**Направление подготовки − 44.03.01**

**Педагогическое образование**

**Профиль подготовки − Физкультурное образование**

**Выполнил студент:**  Антошина Д.М

 **(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

**Группа:16ЗСПО51**

**Руководитель:**

**к.п.н., доцент**  Крапчина М.В.

 **(подпись, дата) (Ф.И.О.)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа защищена с оценкой** |  |
| **Преподаватели** |  |
|  |  |
|  |  |
| **Дата защиты** |  |

**Пенза, 2020**

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ:Зав. кафедрой «ГиСИ», к.п.н., \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.И. Нестеровскийна  |

ЗАДАНИЕ

Студента(ки) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на курсовую работу по дисциплине \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ТЕМА: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Перечень подлежащих разработке вопросов:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

График выполнения курсовой работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Срок выполнения раздела | Подпись рук-ля |
| 1 | Выбор темы, выявление вопросов, подлежащих разработке; составление библиографического списка по теме исследования; |  |  |
| 2 | Представление текста работы на проверку. |  |  |
| 3 | Представление завершенной работы;  |  |  |
| 4 | Защита курсовой работы. |  |  |

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оглавление

Введение…………………………………………………………………………3

Глава 1. Роль оздоровительной Физической культуры в формировании культуры здоровья личности…………………………….……………………….6

* 1. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой..…6

 1.2 Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания……………………………………………………….11

Глава 2. Теоретико-методические основы влияния игры в волейбол………14

 2.1 Особенности занятий волейболом на уроках физической культуры.…..14

 2.2 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора……….……18

Заключение. . . ………………………………………………………...…………25

Список используемых источников……………………………………………..26

**Введение**

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. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

**Актуальность темы.** Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающего этим видом спорта. Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности школьников. Спортивные достижения волейбольных команд в школе во многом зависят от уровня их технического мастерства. Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиски путей оптимизации процесса техник тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу.

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.

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.

**Цель исследования** – показать пути сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с использованием занятий волейболом как видом спорта.

**Объект исследования** – процесс формирования здорового образа жизни.

**Предмет исследования** – сохранение и укрепление здоровья обучающихся во время занятий волейболом.

**Задачи**:

- анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;

- выявить влияние занятий волейболом на здоровье обучающихся.
**Источники информации**: работы авторов, занимающихся вопросами исследования сохранение и укрепление здоровья обучающихся во время занятий волейболом, Интернет источники.

**Глава 1. 1. Роль оздоровительной Физической культуры в формировании культуры здоровья личности**

**1.1 Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой**

 Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности.

Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

 По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни - есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально биологических функций. Таким образом, здоровый образ жизни – поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья. Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности. Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности.

Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. В связи с этим одной из приоритетных задач модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни. Культура здоровья с позиции системно-структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, систем наполняющих и система обусловливающих . Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико- ориентированный здоровый образ жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких-либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний. Систем наполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно-нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности. Систем обусловливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами являются уровень социально-экономического развития общества; материальное благополучие граждан и уровень их жизни; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами; развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др. К биологическим систем обусловливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни; наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности; стремление к самосовершенствованию и самореализации; преодоление собственной инертности по отношению к здоровью и здоровому образу жизни. Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности:

-мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений; развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья; совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;

- когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;

- деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Обеспечение единства и взаимосвязи биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании культуры здоровья с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности. Важным аспектом физического воспитания является целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность.

 В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом. Несмотря на то что физическая культура имеет важное значение при формировании культуры здоровья личности, современная система образования не в полной мере использует ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин.

В числе таких причин:

- отсутствие интеграции общего и физкультурного образования;

- недостаточное использование меж предметных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека; слабая мотивация на здоровый образ жизни участников образовательного процесса и в первую очередь педагогов, которые сами должны быть образцом культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих учеников.

В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с утилитарно-двигательного направления на воспитание культуры здоровья личности через формирование мотивации к здоровому образу жизни, потребности в регулярных активных занятиях физической культурой и спортом. Однако в теории и практике физической культуры долгое время этот тезис носил декларативный характер, и преимущество отдавалось развитию физических качеств и формированию спортивных и прикладных двигательных умений и навыков. Таким образом, системный подход к культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности. Рассматривая взаимосвязь культуры здоровья с различными компонентами физической культуры и видами физкультурно-спортивной деятельности, следует отметить наиболее гармоничную взаимосвязь сферы оздоровительной физической культуры и массового спорта и противоречивость этой связи в сфере спорта высших достижений.

Однако при всей очевидной значимости физической культуры для формирования личностной культуры здоровья остается нерешенной проблема содержательного и процессуального наполнения культуры здоровья личности, методов и принципов ее формирования в образовательной системе физического воспитания различных возрастных групп населения.

**1.2 Оздоровительная направленность как важный принцип системы физического воспитания**

Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей. Известно, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в профилактике многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Занятия физическими упражнениями обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой, активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы.

Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на деятельность органов пищеварения и выделения, так как улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляются мышцы брюшного пресса. Кроме оздоровительного эффекта физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека: повышаются умственная и физическая работоспособность, уровень развития двигательных качеств, формируются и совершенствуются жизненно важные двигательные умения и навыки (плавание, ходьба на лыжах и др.).

 Таким образом, двигательная активность и физические нагрузки вызывают ряд эффектов, ведущих к совершенствованию адаптационно-регуляторных механизмов:

1) экономизирующий эффект (уменьшение кислородной стоимости работы, более экономная деятельность сердца и др.);

2) антигипоксический эффект (улучшение кровоснабжения тканей, больший диапазон легочной вентиляции, увеличение числа митохондрий и др.);

3) антистрессовый эффект (повышение устойчивости гипоталамо-гипофизарной системы к неблагоприятным факторам внешней среды и др.)

 4) генорегуляторный эффект (активация синтеза многих белков, гипертрофия клетки и др.);

5) психоэнергетизирующий эффект (рост умственной работоспособности, преобладание положительных эмоций и др.)

Весь этот комплекс эффектов повышает надежность и устойчивость организма к средовым воздействиям, улучшает функции вегетативных систем организма, укрепляет иммунитет, предупреждает преждевременное старение и способствует увеличению продолжительности жизни. Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими мероприятиями, соблюдением санитарно-гигиенических норм, правильным питанием, дополнительными процедурами (массажем, физиолечением). Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать следующие правила:

1) средства и методы физического воспитания должны применяться с учетом научной обоснованности их оздоровительной ценности;

2) физические нагрузки необходимо подбирать в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, профессиональная деятельность и т. д.);

3) в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечить регулярность и единство врачебного, педагогического контроля и самоконтроля. Периодичность и содержание врачебно-педагогического контроля зависят от состояния здоровья, величины физической нагрузки, используемых средств и методов физического воспитания, режима двигательной активности. Соблюдая принцип оздоровительной направленности, специалисты по физической культуре и спорту должны так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло одновременно и профилактическую, и развивающую функции. Это значит, что с помощью физических упражнений необходимо компенсировать недостаток двигательной активности (гиподинамии), возникающий в условиях современной жизни; предупреждать развитие заболеваний, связанных с учебной и профессиональной деятельностью; совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость повреждающим воздействиям факторов окружающей среды.

**Глава 2. Теоретико-методологические основы влияния игры в волейбол**

**2.1 Особенности занятий волейболом на уроках физической**

**культуры**

Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности школьников. Спортивные достижения волейбольных команд в школе во многом зависят от уровня их технического мастерства. Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиски путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу. Анализ исследований, в которых рассматривается данная проблема, дает возможность утверждать, что систему технико-тактической подготовки волейболистов школьных команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейболе . Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со школьной командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствие с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения.

В каждом виде подготовке важна последовательность решаемых задач, характер задач может меняться в одном виде подготовки при этом создавать основу для другого вида подготовки. Подготовительные упражнения в волейболе могут отражать в общих чертах структуру изучаемого приёма, так же подводящие упражнения делают технику доступной, не искажая её. От технической подготовленности игроков зависит игровой потенциал команды. Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий, которыми владеет волейболист и которые он использует на соревнованиях. Обучение техническим действиям и начальное их совершенствование заключается в том, что материал и средства обучения зависят от уровня освоения пройденного материала, что определяется в игровых условиях. Решение проблем спортивно-технической подготовки должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и аффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа обучения и двигательного совершенствования должна носить целевой многоступенчатый характер. Эффективность средств в обучение волейбола во многом зависит от методов их применения. Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической и технической подготовки волейболистов. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся. В системе подготовки школьных команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. При подборе подводящих упражнений, близких к техническому приёму или тактическому действию, может зависеть успех технической подготовки юных волейболистов

Технико-тактическую подготовку школьных команд целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, вначале относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, затем уже неограниченно изменяющиеся условия игры. В процессе соревновательной деятельности волейболисту необходимо использовать арсенал приемов игры и их способов в различных игровых ситуациях, стабильно выполнять приемы игры, владеть комплексом приемов, чаще всего применяемых в игре соответственно выполняемых функций в команде. В системе подготовки школьных команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. Учитывая различный уровень подготовки школьников целесообразно проводить периодически специальное занятие, на котором много времени отводиться индивидуальной работе над совершенствованием техники. Необходимо находить баланс в тренировке, включая все ее элементы, которые являются частями сложного комплекса физической, технической, тактической и психологической подготовки, соблюдать единство технической и тактической подготовки. Необходимо использовать опыт подготовки школьных команд, накопленный специалистами, повышая качество всего педагогического процесса. Повышение эффективности технической и тактической подготовленности школьных команд по волейболу должны обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использовании в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и тенденции развития современного волейбола [2]. Фомин Е.В. в своих работах пишет: «волейбол отличается сложностью выполнения технических элементов. Существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Действия игроков находятся в прямой зависимости от действий партнеров и, особенно для осуществления задуманных приемов, предъявляет высокие требования к тактическому мышлению волейболистов для того, чтобы выполнять технические и тактические действия без ошибок, спортсмен должен хорошо ориентироваться и иметь высокий уровень развития координационных способностей. Ловкость, необходимая при выполнении различных падений и перекатов во время приёма далеко летящих мячей, с одной стороны, способствует принятию смелых решений, с другой стороны — исключает получение серьезных травм»[9].

**2.2 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора**

Игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Она обеспечивает потребность в постоянной тренировке организма. 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.

Педагогическое начало, содержащееся в игровых действиях широко используется в дошкольных, школьных и других учебных заведениях как важный инструмент формирования личности. Принцип мощного воспитательного воздействия игры заложен в школьной программе по физической культуре, где от первого до выпускного класса большую часть учебного материала занимают подвижные и спортивные игры, а ведущим методом обучения является игровой.

Игры, как элементарные, так и технически сложные, регламентирующие деятельность играющих специальными правилами, несут в себе принцип состязательности. Соревнование не только с соперниками, но и с самим собой позволяет человеку повышать уровень физических возможностей, морально-волевых и нравственных качеств, совершенствовать свою социальную природу.

Таким образом игровая деятельность, по сравнению с другими видами физической активности, является универсальным средством и методом совершенствования.

Игра – постоянный спутник человека в течение всей его жизни. Включая элементы бытовой и трудовой деятельности, она как бы моделирует ситуации, возникающие в неожиданный момент. Эта особенность позволяет заранее внутренне подготовиться и сориентироваться в любой непредвиденной жизненной ситуации и обстоятельствах. Моделируя все виды двигательных действий, игра содержит в себе черты, сближающие ее с профессиональной, бытовой, общественной деятельностью человека.

Каждая игра имеет определенную цель, стремясь к достижению которой ее участники имеют возможность творчески проявить свои природные задатки, способности, свое внутреннее «я». В процессе игры, представляющей широкие возможности для самореализации, формируются все стороны души человека: ум, сердце и воля. Так же как любая другая деятельность, имеющая свои закономерности, игра проводится по своим собственным правилам. Одна и та же игра сохраняет свою привлекательность, так как проходит каждый раз в разных условиях, с разным составом команды, в разное время дня, при смене погоды, места проведения и т.д. Возможность импровизации при определенной свободе действий способствует снятию психической напряженности и закомплексованности, раскрепощенности человека, благодаря чему игра существенно влияет на формирование активной позиции.

Игровую деятельность отличает заложенный в ее основе мощный заряд положительных эмоций, который ребенок может свободно выплескивать в достаточно больших психических и физических нагрузках.

Важными особенностями игры являются постоянная смена различных видов деятельности, напряжения и расслабления, необходимость строгого подчинения установленным правилам и проявления творческих способностей для оптимального решения поставленной задачи.

Велика роль общения в процессе игры. Во многих видах игровой деятельности ее участники могут обмениваться информацией, репликами, получать указания или подсказки, не противоречащие установленным правилам, благодаря чему развиваются и совершенствуются познавательные способности. Получаемая при этом информация имеет самый разнообразный характер, способствуя развитию пытливости ума, стремлению пополнить и расширить свой кругозор. Игры являются любимым видом двигательной активности народов всех стран.

В процессе игровой деятельности создаются оптимальные условия для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Многообразие игр позволяет выделить три основные группы: подвижные, спортивные, народные.

Спортивные игры в отличие от подвижных и народных, характеризуются более строгими правилами. Они требуют специальной, физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки.

Каждая спортивная игра имеет специальную экипировку. Площадки соответствуют единым международным стандартам. Для каждой игры установлены правила, за соблюдением которых следят специально назначенные судьи.

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.

Ведущим 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, 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.

По мнению специалистов, 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.

Эта 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

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 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, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

При построении системы многолетней подготовки волейболистов важно четко определить ее составные части, установить связи и взаимоотношения между ними. Можно выделить три составные части системы подготовки волейболистов: подготовку волейболистов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в сфере массовой физкультурно - спортивной работы.

Еще к вышесказанному добавляют следующие достоинства волейбола - сравнительная простота оборудования мест для игры и правил ее ведения, большая зрелищность. Велико и эстетическое воздействие волейбола на человека. Оно не ограничивается тем, что в процессе занятий волейболом спортсмен достигает гармонического развития тела, красоты и выразительности движений. Глубокое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактичных комбинаций, сама спортивная борьба и радость победы.

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.

**Заключение**

На основании проведенной работы можно сделать следующие выводы:

- анализ литературы позволяет утверждать, что проблема здоровья детей подросткового возраста является актуальной и волнует педагогов, врачей, организаторов физкультурно-оздоровительной работы.

- у детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов.

- волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован в оздоровительной работе

Анализ литературы и практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность обучающихся.

**Список используемых источников**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1987 - 176 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985 - 78 с.
3. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Физическая культура в школе, 1993 - 64 с.
4. Вехов А. Здоровье и школа / Образование и здоровье: Дайджест психолого- педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр»Учебная книга», 2001 - 68 с.
5. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: ФиС,1985 270 с.
6. Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр "Учебная книга", 2001 - 68 с.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989 - 128 с.
8. Ивенских В.М. Волейбол: Методические рекомендации. - г. Новая Ляля, 1999 - 40 с.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - М.: ФиС, 1979 - 231 с.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002 - 240 с.
11. Оранский И.Е. Будьте здоровы! - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 1999 - 288 с.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002 - 520 с.
13. Татарникова Л. Гуманная школа - путь формирования здорового образа жизни ребенка / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр» Учебная книга», 2001 - 68 с.
14. Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения - фактор национальной безопасности / Образование и здоровье: Дайджест психолого-

педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр» Учебная книга», 2001 - 68 с.

1. Ямбург Е. Школа для всех / Образование и здоровье: Дайджест психолого- педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр» Учебная книга», 2001 - 68 с.