**Развитие двигательной активности на занятиях волейбола**

**Физкультурно-оздоровительной работы в ГБПОУ РС(Я) «ЯМК»**

Ноева Наталья Викторовна

Преподаватель дисциплины «Физическая культура»

ГБПОУ РС(Я) «Якутский медицинский колледж»

**Аннотация.** В статье рассматривается эффективность использования спортивной игры волейбол как средство оздоровления. Обоснование использования занятий волейболом как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Abstract. The article examines the effectiveness of the use of the sports game volleyball as a health factor, the rationale for the use of volleyball classes as a means of preserving and strengthening the health of students.

**Ключевые слова:** волейбол, здоровый образ жизни, средства оздоровления,двигательная активность, технология.

Здоровье человека - это его основа жизнедеятельности, трудовая активность, творчество и долголетие личности. Здоровье человека влияет на производительность труда, экономику, нравственные принципы страны, а соответственно отражает ее благополучие и уровень жизни.

Одной из самых перспективных форм оздоровления общества – это улучшение здоровья студентов. Поэтому забота о здоровье студентов является важной обязанностью нашего колледжа.

В наше время пандемия привела к новым способом работы, досуга, печальная составляющая студенческой жизни выражена в снижении двигательной активности.

По нашему мнению, одним из важных факторов, которые негативно влияют на физическое развитие, подготовленность студентов, проживающих в районах Крайнего Севера и районах близких к их условиям, является недостаточная двигательная активность и смягчить сложившееся положение поможет введение различных форм физической активности во время занятий и перерывов. Одновременно, можно констатировать, что крепкое здоровье студентов-это постулат их творческой активности и самовыражения.

Этого можно избежать, только поддерживая и укрепляя психические и физические способности, воспитывая в учащихся телесное и духовно-нравственное здоровье.

Вовлечение учащихся к активному движению, как правило, закрепляет их физическое здоровье, а это, в свою очередь является одним из основных компетенций физического воспитания.

Рекрутировать студентов можно полностью, заняв их свободное время физическими занятиями и различными упражнениями, кроме того, полная занятость отвлечет их от интереса к вредным привычкам, что само по себе является также и профилактической мерой.

На сегодняшний день существует огромное количество различных приемов физического воспитания, которые используются для оздоровления, среди них - волейбол. Современный волейбол, являясь самым доступным, простым и известным большинству видом спорта, физкультурно – оздоровительной работы среди студентов, а также подойдет для их активного отдыха.

Волейбол - это эффективный инструмент для всестороннего личного обучения, он предъявляет высокие требования к состоянию физической активности и качеству человеческого тела.

Волейбол состоит из таких качеств как: сила, стойкость, скорость, сноровка, что способствует развитию моторики, быстрой ориентации в постоянно меняющихся ситуациях и быстрому переходу от одного действия к другому. Указанные качества, в свою очередь, способствуют высокой мобильности нервных процессов. В дополнение ко всему, играя в волейбол, у студентов формируется опорно-двигательный аппарат, укрепляется дыхательная и сердечная, сосудистая и мышечная система организма.

Для того чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, трансформировать свои движения как по направлению, так и по скорости; уметь прыгать и располагать силой воли.

В то же время при выполнении различных движений с мячом, у человека улучшается глубинное и периферическое зрение, совершенствуется точность и умение ориентироваться в пространстве. В двигательном аппарате также происходят качественные изменения: это и укрепление костной системы, и улучшение суставов, развитие силы и эластичности мышц. Все эти изменения в организме человека активно происходят во время выполнения большого количества прыжков, при передачах мяча, при нападающих ударах и при блокировании.

Благодаря своей доступности и эмоциональности, волейбол не только служит физическому развитию, но и является средством активного отдыха.

Болдырев Д. М. пишет: «Волейбол – игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакций и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой»[[1]](#footnote-1).

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»[[2]](#footnote-2).

В медицинском колледже были сформированы две группы девушек из первого курса:

1. Контрольная группа – 6 человек, посещающие только уроки физической культуры,
2. Экспериментальная – 6 человек, которые посещали секционные занятия.

Эксперимент длился с сентября по декабрь 2021 года. Секция проводится 2 раза в неделю, по 2 часа.

Контрольные испытания позволили оценить уровень физической подготовленности участников эксперимента. В начале эксперимента анализ показал, что существенной разницы в физическом развитии в группах нет.

В наших исследованиях исходные и конечные измерения проводились в одинаковых для всех условиях.

В конце исследования, в уровне развития физических качеств девушек, есть значительные различия в показателях:

1. Верхняя передача мяча двумя руками над собой за 1 мин у контрольной группы среднее значение - 20 ударов, а у экспериментальной – 30 ударов без ошибок. Разница заметно видна.
2. Подача меча за сеткой. Контрольная группа из 12 подач – 5 точных удара, экспериментальная из 12 подач – 10 точных ударов.
3. Технику нападающего удара из контрольной группы из 12 возможностей – 4 удара, из экспериментальный группы из 12 – 10 ударов.

Анализ данных показал, что существенно изменились показатели двигательной подготовленности у экспериментальной группы.

Анализ исследования и опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность студентов. Так, по нашим исследованиям, двигательная активность студентов у экспериментальной группы возросла в 1,2 раза.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, волейбол, способствует развитию у студентов многих ценных качеств и навыков, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Это делает волейбол одним из лучших средств физкультурно-оздоровительной работы. Использование волейбола в качестве переменного компонента программы оздоровления улучшит уровень здоровья учащихся.

Список литературы.

1. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов
2. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2020
3. Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения - фактор национальной безопасности / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр», 2019

1. Халиков В., Халикова Г. Здоровье подрастающего поколения - фактор национальной безопасности / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ «Центр», 2019 [↑](#footnote-ref-1)
2. Клещев Ю.Н., Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 2020 [↑](#footnote-ref-2)