

ВОЛЕЙБОЛ КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Башкирова К.В., Быкова Е.В.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,
г. Екатеринбург, Россия.

Здоровый образ жизни – один из основных факторов формирования сознательно оценочного мнения людей на протяжении всей жизни, а в современном мире в силу многих факторов большинство людей не могут вести его. И в решении этой проблемы помогают занятия спортом, в частности, спортивные игры. Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных – это состояние здоровья людей и продолжительность жизни. Здоровье населения и, прежде всего, детей и подростков является основной ценностью и богатством нации и государства. Занятия волейболом – отличный и общедоступный способ повышения двигательной активности, формирования навыков здорового образа жизни.

Волейбол – один из самых доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху. Эта игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Еще одной важной особенностью игры является разнообразие двигательных действий, которые оказывают активное влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость соглашаться с установленными правилами игры оказывает большое воздействие на психику человека. Находясь на площадке, игроки испытывают дух соперничества. А игра с победой, как известно, вызывает бурю положительных эмоций.

Занятия волейболом положительно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, повышают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с

мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

На чем основываются лучшие качества игры? Каждая игра имеет определенную цель, стремясь к достижению которой ее участники имеют возможность творчески проявить свои возможности, свое внутреннее «я» и вообще оценить свои силы. В волейболе каждый может проявить лучшие черты характера, природные способности, разработать свой, неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных задач. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками, а также умение сохранить их. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, так как каждый из игроков выполняет определенную миссию в данной игре. Дух коллектива и скорость принятия решений – это база, на которой строится вся игра. В силу своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Чем еще, кроме физической активности привлекателен волейбол? Пожалуй, тем, что игроки учатся подчинять свои действия интересам команды, готовы помогать своим партнерам в трудных игровых ситуациях, могут поступиться своими преимуществами во имя победы команды. Занятия волейболом дают разностороннее развитие физических качеств и психофизических способностей. Волейболисты отличаются силой и быстротой движений, гибкостью и подвижностью, высокой скоростью реакций, прекрасной пространственной ориентацией, отличным тактическим мышлением и оперативностью решений в сложных игровых ситуациях. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Таким образом, одной из основных задач в сфере физического воспитания является необходимость привить любовь к спорту, обучить студентов умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. В жизни человека, часть времени должен занимать спорт, необходимый для хорошего самочувствия, поддержания тонуса, и подтянутой фигуры. Волейбол подходит для решения этих задач. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, она стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Волейбол способствуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

Белова И.А., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Радикальные преобразования, происходящие в российском обществе, актуализируют необходимость развития личности молодого человека, способной к самообразованию, саморазвитию, самоактуализации и самосовершенствованию.

Воспитание и обучение играют приоритетную роль в формировании личности. Целью образования должно быть не только приобретение знаний, умений и навыков, но и формирование социально-ценностных качеств и свойств личности.

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-