

*Карпина Елена Викторовна, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В данной статье рассматривается волейбола, как одного из составляющей физической культуры. Рассматриваются различные качества этого вида спорта в повседневном мире. Рассмотрены разнообразные этапы волейбола и их влияние на оздоровительный и социальный аспект жизнедеятельности человека.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, оздоровительные мероприятия, спорт.

Annotation: This article considers volleyball as one of the components of physical culture. The various qualities of this sport in the everyday world are considered. Various stages of volleyball and their influence on the health and social aspects of human life are considered.

Keywords: physical culture, volleyball, recreational activities, sports.

Волейбол - это распространенный по всему миру вид спорта. Наверное, почти каждый житель земного шара играл в эту игру. Для игры в волейбол не требуется спортивной экипировки или каких-то отведенных мест. Нужен только мяч, двор и люди, которые горят желанием коснуться мяча – это все что нужно, для того чтобы задорно и невероятно провести время, а также укрепить свое физическое состояние [3].

При неимении профессиональной площадки с инвентарем, достаточно просто играть встав в круг, так же как это делают практически все любители волейбола.

Характерными чертами этого вида спорта являются: Множество игровых месторасположений, большое количество толчковых и активных движений, попеременная нагрузка [4]. Перечисленные выше факторы способствуют улучшению формы тела и поддержания своего правильного образа жизни.

Польза волейбола: постоянные занятия позволяют увеличивать свою терпеливость, укрепляют работу сердца и налаживает работу кровообращения, постоянные тренировки положительно влияют на общее состояние физической подготовки, улучшает работу глаз, развивает четкость, резкость и быстроту движений, повышают у разных групп лиц по возрасту: реагирование, целеустремленность и множество волевых качеств, которые могут пригодиться в трудную минуту абсолютно каждому человеку.

Помогают стать раскрепощенным и найти единое целое с обществом (компромисс).

Он рождает чувство ответственности в обществе, командный труд и доверие партнерам, прививает постоянство и настойчивость.

Однако волейбол не исключает и получение травм разной тяжести, поэтому во время игры следует относиться к каждому движению с осторожностью и возможно в какие-то моменты стоит пожалеть себя и пропустить одно очко, но тем самым избежать последствий, которые могут остаться на всю дальнейшую жизнь и напоминать о себе постоянно. Темп игры и нагрузка должны соответствовать силам и возрасту игроков.

Все вышеуказанные качества этого вида спорта оказывают влияние и на младшее поколение, игра развивает двигательные навыки, формирует игрока, как личность, дает шанс развиваться и расти в отличной физической форме. Дети, с особым желанием стараются находить общий язык, так как без него к победе никак не прийти. Волейбол развивает командную работу и слаженность [1].

Учеными подтверждено, что при игре в волейбол человек избавляется от лишних мыслей, забывает про конфликты и переживания, все силы бросаются только на сосредоточенную игру. Ежедневные тренировки сохраняют отличное

настроение на целый день, а иногда даже на два. Людям, у которых есть некоторые ограничения или недомогания в плане здоровья прежде всего стоит проконсультироваться с врачом, иногда даже узконаправленных специальностей, для того что бы избежать недоразумений во время игры или чего хуже травмы или больничного случая.

Важно до игры провести разминку, без этого просто никуда. Все спортсмены и даже любители обязательно выполняют комплекс упражнений, связанный с разогревом и подготовкой мышц, чтобы ничего не потянуть, не ударить или не сломать.

Начинается всё с растяжки, далее следует разминка снизу-вверх. У каждого спортсмена или тренера свои методы, но на разминке обязательно присутствуют парные упражнения, для отработки рабочих процессов, так сказать небольшая практика перед настоящей игрой. Все это проходит в течении полу часа, после чего следует пробежка. Пробежка окончательно приводит все мышцы в тонус, каким - то дает отдохнуть, какие - то напрягает больше [2].

После проведенных мероприятий команда собирается на поле и отрабатывает искусственную ситуацию поведения игры на поле для просчета своих действий в той или иной ситуации, благодаря таким упражнениям вырабатывается машинальность и интуитивность, игроки не думая на подсознательном уровне спасают свою команду даже не обращая на это внимание и тем самым переводят мяч на половину соперника.

Библиографический список:

1. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.

4. Волейбол: Учебник для вузов ФК. / Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.