Волейбол как способ формирования здорового образа жизни.

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.

Главной и важной целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, создание наиболее благоприятных условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития растущего организма.

Сегодня образование сталкивается с серьезной проблемой: с одной стороны, трудности в обучении детей и подростков, связанные с повышением требований образовательных программ и их сложностью; с другой - постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей и подростков, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического (телесного) здоровья отмечается ежегодный рост психических нарушений. Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и подростков создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования.

Особую тревогу вызывает тот факт, что в настоящее время для подрастающего поколения характерно снижение двигательной активности.

Все это не может не беспокоить как родителей и педагогов, так и правительство страны, президента РФ, который в своём послании к федеральному собранию заявил: «Главная задача современного образования - это раскрытие способностей каждого ученика, воспитание личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школа станет центром творчества и информации, насыщенной интеллектуальной и спортивной жизнью».

В связи с этим приоритетной становится задача сохранения и укрепления здоровья, выносливости детей и подростков во время учебного процесса, в том числе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Первоочерёдной задачей является предоставление студенту возможности полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. Важным моментом является то, что в нашем техникуме созданы хорошие материально-технические условия для проведения спортивно-оздоровительных занятий.

Ещё одной важной задачей спортивно-оздоровительной работы в техникуме является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам.

Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов.

На формирование личности подростка работает целая команда профессиональных педагогов, в которой у каждого есть свое поле деятельности, но все вместе мы имеем одну цель - помочь каждому стать здоровым, активным и полноценным членом нашего общества.

На мой взгляд, увлечь студентов физкультурой и спортом легче всего посредством игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

С этой игрой большинство из нас знакомо с детства. Поэтому заинтересовать ребят не представляет сложности. И еще очень важный момент: волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают 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.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Сегодня важно 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. Моя задача состоит в том, чтобы в течение студенческих лет выработать у моих воспитанников потребность в здоровом образе жизни, главной составляющей которого является спорт и игра в волейбол в том числе.

Существуют различные методики обучению игре в волейбол. В волейболе есть несколько способов выполнения подачи. И у каждого есть свои преимущества и недостатки. Обучение игре начинается с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, как держать руки, как принимать мяч.

Освоив основные виды подач и способов владения мячом мы переходим к более сложным элементам.

Большую роль в игре играет то, как спортсмен передвигается по площадке. Чтобы научиться двигаться правильно, я с ребятами отрабатываю приемы ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но, прежде чем выполнить тот или иной прием игры, студент должен принять определенную стойку или положение, которые обеспечат возможность своевременно выполнить тот или иной маневр. Специфика игры развивает у студентов способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча, координацию движений, быстроту сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

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 мышлений и оперативностью решений в сложных игровых ситуациях.

В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего темперамента и характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных тактических задач. Волейбол привлекает непредсказуемостью развития каждой очередной игры, внезапностью игровых моментов, требующих нетривиальных решений и молниеносных действий. В игре нужны точный глазомер, высокая чувствительность зрительных восприятий, быстрое переключение внимания в игровом поле, отличные ориентировочные реакции.

Анализируя результаты своего опыта работы, я отмечаю, что занятия данным видом спорта позволяет студентам: повысить успеваемость по предмету, динамику роста физической подготовленности, интерес к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности студентов, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Развитие таких качеств, как, скорость, ловкость, быстрота мышления, координация помогают достичь высоких результатов и в других видах спорта.

На протяжении многих лет мои воспитанники являются активными участниками соревнований различного уровня, где становятся победителями и призерами.

**Список литературы:**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2004.

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

ООО «Дрофа», 2003.

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд. , перераб. и доп. - Свердловск: Сред. -Урал. кн. изд-во, 2001 - 176 с.
3. Железняк Ю. Д. , Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М. : Просвещение, 2006 - 128 с.