Волейбол как средство физического воспитания

детей школьного возраста

 Волейбол – одно из самых популярных и массовых средств физического воспитания, неотъемлемая часть физической культуры в целом. Играя в волейбол, занимающиеся тренируют выдержку, глазомер, внимание, развивают силу, быстроту ловкость, т.е. те качества, умения и навыки, которые необходимы в жизни, полезны в трудовой и общественной деятельности. Тренировки по волейболу воспитывают чувство коллективизма, целеустремленность, собранность, решительность и прочие качества.

 При игре в волейбол необходимо быть сильным, быстрым, ловким, выносливым, уметь проявлять эти качества непосредственно в игре, при подаче, передачах, нападающих ударах и блокировании. Успех зависит не только от физической и технической подготовленности игроков, но и от умения использовать все вышеперечисленные качества в игровых ситуациях, от целесообразности индивидуальных и слаженности групповых и командных действий игроков.

 Задачи многолетней тренировки:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному развитию и разносторонней физической подготовленности
2. Развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств
3. Обучение основам техники перемещений и стоек, подач, передач и приемов мяча
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите
5. Приучение к игровым условиям
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки
7. Развитие у занимающихся стойкого интереса к занятиям волейболом

 Основной принцип тренировки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося

 Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в качественных и количественных показателях технической тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности.

 Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Благодаря своей эмоциональности, волейбол представляет собой не только средство физического развития, но и вид спорта для активного отдыха.