

# ВОЛЕЙБОЛ КАК КОМПЛЕКСНОЕ И УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ

## VOLLEYBALL AS A COMPREHENSIVE AND UNIVERSAL MEANS OF FORMING A CONVICTION FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTS

*N. Yelagina*

### Annotation

The article is devoted to the consideration of necessary conditions for a deliberate attitude towards the conduct of a healthy lifestyle during the process of volleyball training. Features of pedagogical influence on children of different age categories are considered. The author proves that volleyball training can simultaneously meet the requirements of complexity and universality.

**Keywords:** healthy lifestyle, means of physical education, the formation of environmental knowledge, especially the physical education of adolescents.

*Елагина Наталья Леонидовна*

*К.п.н., доцент,*

*Вологодский государственный университет*

### Аннотация

Статья посвящена рассмотрению необходимых условий для осознанной установки на ведение здорового образа жизни в процессе обучения волейболу. Рассмотрены особенности педагогического воздействия на детей различных возрастных категорий. Автор доказывает, что обучение волейболу может одновременно отвечать требованиям комплексности и универсальности.

### Ключевые слова:

Здоровый образ жизни, средства физического воспитания, формирование экологических знаний, особенности физического воспитания подростков.

**Б**еспорным приоритетом физического воспитания детей школьного возраста является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребенка, который будет способен осознанно пользоваться физической культурой как инструментом укрепления и сохранения собственного здоровья, что считается в научных кругах необходимым условием благополучных социализации и профессионализации [3].

Базовыми средствами физического воспитания подростков являются физические упражнения, с помощью которых у детей 12–15 лет комплектуются жизненно важные умения и навыки, совершенствуются и возрастают физические способности (качества) и адаптивные свойства организма. Систематические тренировки школьников приводят к увеличению веса тела в основном с помощью прироста активной мышечной массы, а прочный мышечный корсет представляет собой фундамент для становления правильной осанки.

Волейбол может быть рассмотрен одновременно, как комплексное, так и универсальное средство физического воспитания. Специфика игры предъявляет серьезные требования к уровню физической, тактической, интегральной и технической подготовки. Волейбол представ-

ляет собой один из наиболее сложных видов спорта по набору и разновидностям двигательных действий. Специально подобранные игровые упражнения, формируют неограниченные возможности для совершенствования всех физических способностей, оказывают универсальное воздействие на расширение психических процессов обучающегося – памяти, воображения, внимания, восприятия, быстроты и рациональности мышления и др. [5; 7].

Всесторонняя физическая подготовка является основой для более быстрого освоения техники и увеличения профессионального мастерства. Ведущими физическими качествами для волейболистов являются: скоростные качества (в том числе быстрота ответных действий, быстрота реакции, скорость одиночного движения), скоростно-силовые качества и координация (ловкость). Увеличение показателей быстроты протекает в период с 11 до 14–15 лет. Фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия на рост скоростных способностей во время тренировки положительно сказываются на данных показателях. В подростковый период скорость выполнения двигательных действий осуществляется в

большей степени не через прибавление темпа, а посредством увеличения уровня скоростно-силовых способностей. Они отличаются концентрированной реализацией максимальных мышечных усилий в кратчайшее время. Распространенными упражнениями для развития скоростных качеств в волейболе считаются: чередование перемещений, ускорение на отдельных участках, максимальный бег на 20–30 м, ускорение на 5–15 м. из различных исходных положений, эстафеты, прыжки. Прыгучесть – важнейшее качество для волейболиста. Эффективным средством ее развития являются: скоростно-силовые упражнения, прыжки через препятствия, прыжки в глубину, длину, высоту. Для воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей требуется напор, многократное повторение концентрированных физических напряжений. Так же надо прикладывать и волевые усилия для сосредоточения внимания, мобилизации в нужный момент скоростных возможностей или же для сохранения скорости до завершения упражнения.

Следовательно, при воспитании скоростных способностей тренируются волевые качества – упорство, целеустремленность, настойчивость и др.

В возрастной период от 11 до 13–14 лет возрастает точность дифференцировки мышечных усилий, повышается ловкость отображения заданного темпа движе-

ний. Мальчики и девочки в 13 – 14 лет владеют способностью к усвоению сложных двигательных координаций на отличном уровне – это связано с окончанием созревания функциональной сенсомоторной системы, достижение максимального уровня в целостном согласовании всех анализаторных систем и окончанием становления наиважнейших механизмов произвольных движений. Отмечается, что у девушек уровень развития координационных способностей с возрастом становится ниже, чем у юношей. На тренировочных занятиях по волейболу для развития координации, ловкости, чаще всего, используются: челночный бег, челночный бег с перемещением предметов за линию финиша, бег и прыжки спиной вперед, семенящий бег змейкой [1; 2; 3; 4; 6].

Таким образом, мы предлагаем считать волейбол комплексным и универсальным средством физического воспитания. Применение в учебно-тренировочном процессе специально разработанных упражнений с одной стороны способствует формированию универсальных психических процессов обучающихся (памяти, внимания, мышления и т.д.), что ведет к развитию способности к рефлексии, в частности, и умственных способностей в целом. С другой стороны, появляется возможность формирования у обучаемых экологических знаний, необходимых для выработки активной жизненной позиции в отношении здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Астахова, М. В. Волейбол: учебно-методическое пособие / М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д. П. Крахмалев. – Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 132 с.
2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2012 – 416 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшин. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / А. М. Максименко. – Москва: Физическая культура, 2005. – 544 с.
5. Марков, К. К. Техника современного волейбола: монография / К. К. Марков. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2013. – 220 с.
6. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие / А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, И. А. Рогов, Т. А. Колупаева. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 280 с.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 48 с.

© Н.Л. Елагина, ( nataelag@mail.ru ), Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»,

