

Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста при занятиях волейболом

Зырянов Данил Павлович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье описываются положительные и отрицательные свойства волейбола – как вида спорта на здоровье детей школьного возраста. С помощью волейбола наиболее успешно решаются задачи гармоничного физического развития, поскольку в его распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благоприятно действуют на различные отделы двигательного аппарата, на все мышечные группы человека. Был проведен опрос среди школьников младшего и среднего звена МБОУ СОШ с. Амурзет Октябрьского района и представлен анализ результата этого исследования.

Ключевые слова: Здоровье, здоровый образ жизни, волейбол, игра, спорт, дети.

The development of physical qualities in children of primary school age when playing volleyball

Zyryanov Danil Pavlovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article describes the positive and negative properties of volleyball as a sport on the health of school-age children. With the help of volleyball, the problems of harmonious physical development are most successfully solved, since it has a wide variety of exercises at its disposal, which have a favorable effect on various parts of the motor apparatus, on all muscle groups of a person. A survey was conducted among Junior and middle school students in the Amurzet village of Oktyabrsky district and an analysis of the results of this study was presented.

Keywords: Health, healthy lifestyle, volleyball, game, sport, children.

Всемирная организация здравоохранение (ВОЗ) гласит, что в поддержании и обеспечения здоровья человека самую важную роль играет здоровый образ жизни (50% от общего влияния на отличное здоровье). Также сюда организация отнесла такие факторы, как наследственность (20%), экология (20%), здравоохранение (8%). Одним из основных составляющих здорового образа жизни среди школьников является занятие физической культурой.

Актуальность данной статьи заключается в том, что одним из элементов здорового образа жизни являются движения (это физически активная жизнь с элементами специальных физических упражнений). Для формирования здорового образа жизни необходимо выбирать эффективные способы. На наш взгляд лучше всего приобщать людей к занятию спортом через игру. Одной из популярных игр является волейбол.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов [1].

Для игры в волейбол не потребуется много оборудования, достаточно иметь в наличии сетку, мяч и место для игры, это может быть как на улице, так и в спортивном зале. Правила так же всем знакомы еще с детства: необходимо поддерживать мяч в воздухе, передавать друг другу, все это включает в себя пробежки, прыжки, прием мяча. Если люди будут постоянно заниматься игрой в волейбол, то заметим, что будет повышаться не только двигательная активность, но и таким образом, образуется мощный стимул приобщения к здоровому образу жизни, а именно занятию физической культуры и в других видах спорта. Нельзя не отметить и пользу волейбола на организм человека. Он укрепляет костную систему, увеличивает силу, улучшает эластичность мышц. Кроме того вырабатывается мгновенная реакция, легче ориентироваться в пространстве, улучшается слуховое и зрительное восприятие [3]

С целью узнать мнения самих детей о волейболе, было проведено анкетирование среди детей с возрастом от 8 – 16 лет. Всего было опрошено 44 человека.

На вопрос, «Какие качества развивает у детей занятие волейболом?» результаты опроса представлены в этой таблице.

Таблица 1- Данные об опросе

Что развивает волейбол	Число голосов
Сила	11
Быстрота	11
Скорость реакции	5
Мышление	6
Решительность	10
Подвижность	11

Как видно из таблицы, по мнению ребят, волейбол развивает такие качества как: сила, быстрота, подвижность и решительность, но тем не менее по мнению ребят волейбол не развивает скорость реакции.

Безусловно, есть много положительных моментов. Но так же существует и ряд негативных сторон этого спорта.

Волейбол для детей оказывает большую нагрузку на позвоночник. А также из-за недостатка координация частыми бывают травмы голеностопа, и растяжение связок. Вероятность ушибов головы и пальцев рук из-за постоянной работы с мячом.

В целях выявления важности занятия волейболом и его влияния на формирование ЗОЖ был проведен опрос у школьников младшего и среднего звена МБОУ СОШ с. Амурзет Октябрьского района Еврейской автономной области. Всего приняло участие в исследовании 44 человек. На вопрос «Играют ли они в волейбол?» - положительно ответили 55% респондентов (25 человек). Из них часто играют помимо физической культуры (ходят на различные секции, кружки) – 10% (3 человек). Повлияло на формирование ЗОЖ занятия волейболом среди занимающихся им – 95% (40 человек). Среди приобретенных навыков учащиеся чаще всего отмечали такие качества, как выносливость, силу, быстроту. По их мнению, это игра развивает возможности человека, прививает любовь к ЗОЖ.

Таким образом, можно сказать, что волейбол как основной вид занятий физической культуры у школьников, позволяет укрепить здоровье и иммунитет у подрастающего организма.

Библиографический список

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>
2. Волейбол // Википедия: свобод. энцикл. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>.
3. Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол // Здоровые люди. – URL: <https://24health.by/sport-dlya-zdorovya-i-udovolstviya-izuchaem-volejbol/>.