

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Волейбол в жизни человека.

Составитель: Брюшинин Олег Николаевич

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2022 год

Игра под названием «Волейбол»

В 1895 году Уильям Морган, руководитель филиала Ассоциации молодых христиан в Холиоке (штат Массачусетс), изобрел игру, которую назвал французским словом «mintonette». Придумал он ее радость местным бизнесменам, которые хотя и любили спорт, но считали тот же баскетбол, набиравший тогда силу, слишком трудоемким развлечением. Новая игра быстро завоевала популярность: она не требовала особой сноровки и физической подготовки. Поначалу в нее играли резиновой камерой от баскетбольного мяча, а число игроков на ограничивалось. В 1896 году игру переименовали. Некто Альфред Хелстед посчитал, что ей больше подходит название «волейбол», что по-английски означает «мяч, который отбивают на лету». По мере развития и распространения новой игры в ее правила и приемы вносились коррективы. Так, например филиппинцы добавили в арсенал волейбола атакующий удар, когда игрок с силой «гасит» мяч.

Оставшись популярным развлечением, волейбол вместе с тем превратился в большой спорт, требующий высокой физической подготовки. Более того, в 1964 году соревнования по волейболу включили в программу олимпийских игр в Токио, что способствовало дальнейшему росту его популярности. Сейчас в мире насчитывается 210 федераций этого спорта. В чем же популярность волейбола? Назовем следующие причины:

1. Условия для игры можно найти где угодно.
2. Число игроков в команде может колебаться от двух (так называемый «пляжный волейбол») до шести (официальные соревнования).
3. В волейбол могут играть себе на радость люди всех возрастов и физических кондиций.
4. Годится любая площадка – будь то в лесу, газон, песок, деревянный настил или искусственное покрытие.
5. Волейбольные команды сплавляют одноклассников, однокурсников, сослуживцев и т.д.
6. Волейбол – захватывающее зрелище.
7. Играть можно как в помещении, так и на открытом воздухе.
8. Эта игра – отличный досуг для школьников, студентов, бизнесменов, служащих и т.д.
9. Правила и техника волейбола не сложны.
10. Спортивная экипировка довольно проста и недорога.

Что же это за игра.

В волейбол две команды. В каждой команде от двух до шести игроков, находящихся на площадке, представляющей собой квадрат со сторонами длиной в 9 м. площадки соперников разделены сеткой. Главная цель каждой команды – перебросить мяч через сетку на половину соперника таким образом, чтобы тот не смог бы вернуть его. Обычная комбинация – трехходовая: пас связующему игроку, от того – пас атакующему, и тот завершает комбинацию ударом, целясь в поле соперника.

Если в команде шесть игроков, трое из них называются игроками передней линии, а трое других – задней. Игроки передней линии (их также называют форвардами или

нападающими) – левый, центральный и правый. Такова же расстановка игроков задней линии (или защитников). До того как произведена подача, все игроки все игроки обязаны находиться на своих местах, которые они заняли в результате последнего перехода из зоны в зону. Иными словами, нельзя уходить с передней линии на заднюю или наоборот, или смещаться влево-вправо. После подачи игроки вольны занимать любую позицию – даже вне пределов площадки. Есть правда одно ограничение: игроки задней линии, вышедшие на переднюю, могут направлять мяч на сторону соперника только при условии, если он находится ниже верхнего края сетки. Если розыгрыш мяча выигрывает в итоге команда, принимавшая подачу (а не подававшая), прав она подачу переходит к ней. Заработав отыгрыш мяча, игроки этой команды передвигаются по часовой стрелке на позицию вперед. Как видите, каждый волейболист должен быть универсалом, уметь играть на всех позициях. Этим-то волейбол и отличается от других командных видов спорта.

Польза от игры в волейбол.

Доказано, что регулярная игра в волейбол оказывает благотворное влияние на организм человека, но при этом следует помнить, что данная игра относится к травмоопасным. Поэтому, чтобы не повредить мышцы, начинать играть в волейбол следует хорошо размявшись. Кроме того важно отслеживать интенсивность игры и ее продолжительность в соответствии с общим состоянием здоровья и возрастом.

Польза от волейбола заключается:

- В повышении выносливости.
- В улучшении кровообращения, а, следовательно, укреплении сердечнососудистой системы.
- В развитии дыхательной системы.
- В укреплении опорно-двигательного аппарата и улучшении подвижности суставов.
- В развитии реакции, координации движений, ловкости и гибкости. Это позволяет избежать травм в быту, к примеру в период гололеда.
- В тренировки глазных мышц, а значит сохранение зрения на длительное время.

Волейбол – признанное средство для сжигания калорий. Им можно заменить какие-либо изнуряющие физические нагрузки и стрессовые диеты. Люди, регулярно играющие в волейбол, отличаются великолепной подтянутой фигурой и отсутствием жировых отложений.

Волейбол – это командная игра. Поэтому она позволяет преодолеть какие-либо комплексы, связанные с трудностью общения. Как правило, люди с удовольствием играющие в волейбол, легко находят общий язык, как со сверстниками, так и с людьми разных поколений. Волейбол, подобно другим командным играм, повышает чувство ответственности и развивает дух коллективизма, учит работать в команде и полностью доверять окружающим.

Доказано, что играя в волейбол, человек избавляется от стресса и негативных эмоций. Данная игра может помочь в самой непростой жизненный период избежать депрессии. Регулярные тренировки обеспечат хорошее самочувствие и поднимут настроение, зарядят энергией и оптимизмом.

Занятие волейболом особенно благотворно влияет на легкие и дыхательную мускулатуру, сбалансированность дыхание игрока, делают его опорно-двигательную систему более эластичной и пластичной. Наиболее ярко проявляется у людей занимающимся волейболом более полугода, улучшение сердечнососудистой системы и ее нормализация, а так же повышенный и стабильный газообмен между легкими и кровеносной системой. У людей продолжительное время занимающихся волейболом, более года, особенно у подростков и учащихся наблюдается изменения в скелете, повышенная устойчивость верхних конечностей к физическим нагрузкам, включая суставы, и связки опорных мышц.

Статистические данные показывают, что у людей занимающихся волейболом выделяют следующие положительные изменения:

1. Молодые люди, занимающиеся волейболом, обладают хорошей гибкостью позвоночника.
2. Хорошая переносимость физических нагрузок.
3. Быстрое восстановление организма при повышенных нагрузках.

Таким образом, волейбол является одним из лучших способов ведения здорового образа жизни и его поддержания. Особенно важно учитывать состояние и физические возможности человека, перед тем как начинать заниматься волейболом как любитель или как игрок с будущим профессиональным ростом.

Характер игровой деятельности волейболиста обусловлен мгновенной сменой ситуации соревновательной борьбы, протекающей непрерывно. Величина нагрузок, состоящих из физических и эмоциональных напряжений, характеризуется чрезвычайной изменчивостью и зависит от многих факторов: личной и командной технико-тактической и физической подготовленности, значимости и масштабности соревнований, реакции зрителей, партнеров по команде и т.д.

Многочисленные прыжки при блокировании и нападающих ударов оказывает значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, вызывая чрезвычайно высокие сдвиги в деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем волейболиста.

В связи со спецификой двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при непрерывном и быстром реагировании на изменяющуюся обстановку, у волейболиста происходят значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органов. В частности, повышаются показатели различных функций зрительного анализатора: улучшается глубинное зрение, способствующее точности пространственной ориентировки, расширяется поле зрения, значительно улучшается координация деятельности наружных мышц глаза (мышечный баланс). Кроме того, сокращаются интервалы латентного периода простой и сложной

зрительно-двигательных реакций: показатели реакций улучшаются с возрастом и квалификацией волейболиста.

В процессе тренировки повышается способность нервно-мышечного аппарата волейболиста к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Большое количество выполняемых прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц – сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра. В результате этого высота отрыва ОЦТ (общий центр тяжести) волейболистов составляет 70-90 см.

Весьма заметного увеличения достигают показатели становой силы волейболиста, развивающейся при баллистических ударных движениях по мячу в без опорной фазе.

Большой объем тренировочных и соревновательных нагрузок оказывает значительное физиологическое воздействие на функции внутренних органов: обмен веществ, кровообращение, дыхание, выделение и др. об этом убедительно свидетельствуют данные изменения веса волейболистов в процессе ответственных соревнований. В среднем потеря веса после таких соревнований составляет от 1,5 до 2 кг. Большие энерготраты волейболистов позволяют отнести их к нагрузкам субмаксимальной мощности.

Выводы:

Крепкое здоровье зависит от физических качеств и физиологического состояния человека, фундамент которых закладывается еще в детстве.

Занятия волейболом способствует укреплению тренировки нервной системы, которая принимает участие в каждом физическом упражнении, влияет на сокращение, напряжение и расслабление мышц, обеспечивает деятельность всех органов.

Волейбол положительно влияет на эмоциональное состояние ребенка. Развивает такие качества, как дисциплинированность, коммуникабельность, чувство долга, товарищества, взаимоуважения и коллективизма.

Начинать заниматься волейболом нужно с младшего школьного возраста, что позволит максимально положительный результат в формировании физически и морально здорового человека, человека высокой духовности и культуры, продолжения лучших традиций отечественного спорта.