

Владимирская область Селивановский район пгт. Красная Горбатка
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования

«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Селивановского района

Опыт работы педагога дополнительного образования на тему:

**«Влияние занятий волейболом, как одно из
условий сохранения и укрепления здоровья
обучающихся»**

Подготовила: педагог дополнительного
образования МБОУ ДО «Детский оздоровительно -
образовательный спортивный центр»

Абражеева Е.А.

Содержание

1. Условия возникновения и становления опыта	3
2. Актуальность и перспективность опыта	4
3. Ведущая педагогическая идея опыта	7
4. Теоретическая база опыта	8
5. Новизна опыта	11
6. Технология опыта	14
7. Результативность	20
8. Адресная направленность	29
9. Список литературы	30

1. Условия возникновения и становления опыта

Возникновение моего опыта связано с популярностью волейбола среди молодёжи и его применение в системе физического воспитания.

В настоящее время, по данным статистики, состояние здоровья детей и подростков по официальным данным продолжает ухудшаться; рост заболеваемости отмечается по всем классам болезней, низкая физическая нагрузка, заболевание опорно-двигательного аппарата, малоподвижный образ жизни, нарушения осанки, плоскостопие, снижение зрения, нервно-психические расстройства, накапливание отрицательных эмоций. Как результат - катастрофическое ухудшение физического, психического и духовно-нравственного здоровья детей.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями. На мой взгляд, лучше всего приобщать детей к занятию спортом через игру, одной из популярных игр которой является волейбол.

Волейбол – один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и активному отдыху. Волейбол, в силу присущей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя дети с одной стороны, улучшают свое физическое развитие и здоровье, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

Известно, что регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности детей, но и являются мощным стимулом приобщения к активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

2. Актуальность и перспективность опыта

Приоритетами государственной политики в области воспитания являются: создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г. ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта...

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа детей, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

В среднем по России отмечается стойкая тенденция к росту числа хронических заболеваний среди детей и подростков. Наполняемость III группы здоровья возрастает у детей в школьном периоде (половина школьников 7—9 лет и более 60 % старшеклассников имеют хронические заболевания), доходя до 65—70 %. Увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов. Школьники 7—8 лет имеют в среднем 2 диагноза, 10—11 лет – 3 диагноза, 16—17 лет – 3—4 диагноза, а 20 % подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний.

Особое профилактическое значение имеет выделение II группы здоровья, поскольку функциональные возможности детей и подростков, отнесенных к этой группе, снижены, и при отсутствии медицинского контроля, адекватных коррекционных и лечебно-оздоровительных мероприятий у них существует высокий риск формирования хронической патологии.

Здоровье ребенка является интегральным показателем, зависящим от многих факторов: генетических задатков, влияния экологических, медицинских и социальных факторов, а также уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

В настоящее время, проблема состоит в том, что многие дети не занимаются спортом вообще, в частности и волейболом. Как правило, в большинстве случаев при выборе занятия для досуга ребёнка, главное слово остаётся за родителями. Очень часто это решение бывает не в пользу спорта.

Родители, среди отрицательных моментов в занятиях спортом, чаще всего, называют возникновение возможных проблем с успеваемостью ребёнка, в связи с регулярными тренировками. Это происходит из-за незнания роли волейбола для здоровья и физического развития, из-за родителей, которые против занятия спорта, думая, что это принесёт вред здоровью ребёнка, тем самым усугубляя положение и т.п. Поэтому, у детей подросткового возраста имеются проблемы со здоровьем, в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 - 2 раза, недостаточной организации физкультурной - оздоровительной работы и других факторов.

Цель работы – показать пути сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с использованием занятий волейболом как видом спорта.

Объект исследования – процесс сохранения и укрепления здоровья детей, занимающихся волейболом.

Предмет исследования – сохранение и укрепление здоровья обучающихся во время занятий волейболом.

Задачи:

- определить влияние занятий волейболом на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с помощью мониторинга развития физической подготовленности занимающихся волейболом за 3 года.
- провести анкетирование и определить влияние занятий по волейболу на сохранение и укрепления здоровья, и развития интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом чрез занятия волейболом.

3. Ведущая педагогическая идея опыта

Функция сохранения и укрепления здоровья детей занимает особое место в деятельности педагога, поскольку именно это является первоочередной задачей любого образовательного учреждения. Ведущая педагогическая идея заключается в поисках путей сохранения и укрепления здоровья обучающихся, включение ребёнка в активную двигательную деятельность, через занятия волейболом.

В формировании у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой и спортом, включение ребёнка в активную двигательную деятельность, заполнения свободного времени занятиями, физическими упражнениями, а так же, привлечение родителей к занятиям вместе с детьми, создание на занятиях атмосферы сотрудничества, сопереживания и взаимной поддержки.

4. Теоретическая база опыта

Что же такое здоровье? Определений здоровья к настоящему времени существует достаточно много. Разнообразие взглядов связано с тем, что здоровье представляет собой довольно сложное явление, характерные стороны которого трудно четко выразить. На протяжении более двух тысяч лет считалось, что здоровье – это отсутствие болезни, и лишь Генри Сигерист (G.Sigerist, 1941), чьи работы открыли новый этап познания здоровья, указал на то, что здоровье – это самостоятельное явление, определяющее состояние физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Именно такое понимание послужило основой для определения здоровья, принятой в 1948 г. Всемирной организацией здравоохранения (Устав ВОЗ, 1986). Поскольку отражает целостный подход к пониманию категории «здоровье» с выделением трех основных его составляющих – физического, психического и социального. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Под физическим здоровьем понимается способность человека использовать свое физическое тело, его органы и системы для самосохранения и развития. Оно измеряется степенью физической подготовленности и активности, физической формой и тренированностью. Важными компонентами физического здоровья являются вегетативный и иммунный статусы организма, сенсорное здоровье.

Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, определяющее его способность контролировать свои эмоции и поведение, справляться со стрессами. Отражением психического здоровья является психологическое благополучие человека.

Социальное здоровье заключается в способности адаптироваться к социальной среде, полноценному выполнению социальных функций. Оно отражает социальные связи, способность к общению.

Одним из лимитирующих факторов высокого уровня здоровья является двигательная активность. К настоящему времени накоплен убедительный материал о значимости двигательной активности для укрепления здоровья, профилактики различных заболеваний и увеличения работоспособного периода жизни человека.

Основным условием укрепления и сохранения индивидуального здоровья является оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце).

Говоря о двигательной активности, как основы жизнеобеспечения детского организма, Э.Я. Степаненкова указывает, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме). Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов». Следовательно, увеличение двигательной активности способствует улучшению работы организма в целом.

Практический опыт и результаты многочисленных научных исследований убедительно демонстрируют огромный потенциал двигательной активности в расширении и повышении ресурсов здоровья, резервных возможностей организма человека, сохранении высокого уровня регуляторных механизмов его жизнедеятельности.

Как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно - сосудистой,

дыхательной и иммунной систем организма. Основным же средством развития сердечно - сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Развитие сердечно - сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения (аэробная нагрузка), при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

Применение педагогических технологий, построенных на индивидуализации обучения и направленных на удовлетворение образовательных потребностей каждого ребенка, с учетом его состояния здоровья, склонностей, интересов, функциональных возможностей, составляет главный педагогический резерв здоровьесберегающего воздействия на воспитанников.

Проблемой укрепления здоровья занимались такие видные ученые как Кристен У., Ньюканен Л, Рюкле Х.

Передовые русские ученые П.Ф. Лесгафт, Е.А. Покровский, В.В. Гориневский, уделяли большое внимание играм, которые выступали в качестве средств физического развития ребенка, игра является одним из факторов двигательной активности у детей.

Проблемой игры как деятельности, имеющей особое значение в жизни ребенка, всегда находилась в центре внимания исследователей детского развития: В. Штерна, Л.С. Выготского, Ж. Пиаже, А.Л. Леонтьева, Д.Б. Эльконина.

Д. Б. Эльконин подчеркивал, что значение игры определяется тем, что она затрагивает наиболее существенные стороны психического и физического развития личности ребенка. Л.С. Выготский указывал, что игра представляет собой школу произвольности, воли и морали.

Новизна опыта

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «удар с лёта» и *ball* — «мяч») это командный вид спорта, динамичная, технически сложная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. При этом игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча (в дополнение к касанию на блоке). Технику игры в волейболе делят: на технику защиты и технику нападения. Техника нападения включает в себя технику перемещений, стартовые стойки и различные способы перемещений (ходьбой, бегом, скачком). В технику владения мячом входят: подачи, передачи (передача двумя руками, одной) сверху, нападающие удары (скидки). Техника защиты (обороны) состоит из техники перемещений в защите (стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок), техники противодействий (прием мяча снизу одной и двумя руками), падение, блок.

В основе волейбола лежит игровая деятельность, которая обеспечивает потребность в постоянной тренировке организма. Многообразие двигательных действий оказывает всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть, реакция, координация, ловкость, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Многokратное выполнение прыжков при блокировании и нападающих ударов оказывает значительное воздействие на нервно-мышечный аппарат, вызывая чрезвычайно высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем волейболиста. 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 безопорной фазе. Укрепляется связочный аппарат кисти и увеличивается ее подвижность. В волейболе сочетаются высокий динамизм и замедленный темп, остановки, паузы, резкие мощные выпрыгивания, требующие высокого мышечного напряжения. Постоянная смена характера деятельности, изменчивость ситуации и условий игры, неожиданность приемов делают игру высоко эмоциональной, обеспечивающей способность к многократному переживанию различных стрессов, что имеет важное значение, для тренировки психических процессов.

В связи со спецификой двигательной деятельности, протекающей с переменной интенсивностью в динамическом режиме мышечных сокращений при непрерывном и быстром реагировании на изменяющуюся обстановку, у волейболистов происходят морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах. 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). Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость.

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

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 состязаний составляет от 1,5 до 2 кг. Доказано, что играя в волейбол, человек избавляется от стресса и негативных эмоций. Регулярные тренировки обеспечат хорошее самочувствие и поднимут настроение, зарядят энергией и оптимизмом. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях.

Волейбол является одним из условий укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия волейболом компенсируют дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию детей. Эта игра является универсальной.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Технология опыта

В своей профессиональной деятельности я работаю по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – физкультурно-спортивной направленности волейбол, которая ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

«Волейбол – один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху».

(Долинская А.В. 1993).

Мы выяснили, что волейбол отличает разнообразие двигательных навыков и игровых действий, значимой двигательной активности, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

На занятиях, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов;

– воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, в ходе которых я решаю образовательную, воспитательную и оздоровительную задачи.

В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

1. Подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций к предстоящей работе в основной части занятия.
2. Восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах.
3. Подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий. С этой целью применяются физические упражнения различной интенсивности – строевые упражнения и упражнения на внимание (настраивающие детей на занятие), разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков), общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами и отягощениями. Далее следует комплекс ОРУ, по ходу которого амплитуда и темп упражнений нарастают.

Большое внимание в практических занятиях я уделяю разминке. В разминку включаю различные упражнения: для крупных групп мышц, малых групп мышц, области грудной клетки, ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются главные задачи:

1. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование жизненно необходимых и спортивных навыков. Именно в этой части занятия мои действия и воспитанника направлены на овладение двигательными действиями и развитие физических качеств, необходимых для успешной демонстрации занимающимися своих возможностей в волейболе.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы:

1. Содействовать более быстрому восстановлению организма после нагрузки в основной части. Здесь рекомендуется выполнять упражнения на расслабление, растягивание, рефлексия. Особенно полезны, для ускорения процессов восстановления, дыхательные упражнения.
2. Подвести итоги работы на занятии, дать оценку действиям обучающихся. Проинформировать о целях предстоящих занятий.

Показателями эффективности занятия служат: общая плотность занятия (отношение полезно использованного времени на занятии к установленному по расписанию) и моторная плотность занятия (отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятия).

Провожу занятия с высокой моторной плотностью, продумываю каждый этап, чтобы не было неоправданных простоев. Обеспечиваю дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, формирую у воспитанников навыки самостоятельных занятий спортом.

На занятиях по волейболу базового уровня, где закладывается фундамент потребности к систематическим занятиям физической культурой, стараюсь, как можно шире использовать игровой и соревновательный методы, подвижные игры, включать в занятие эмоционально - насыщенные элементы, придумывать новые соревнования и эстафеты. Всегда объясняю, с какой целью и для чего выполняется то или иное упражнение, для того, чтобы дети выполняли это осознанно. На каждом занятии ребенок должен чему-то научиться, в чем-то себя проявить, только после этого у него будет желание заниматься в следующий раз.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с рекомендованными санитарными нормами и правилами, что позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. Продолжительность учебного

занятия при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2-3 часа в день/10 часов в неделю.

Применяю общепедагогические методы, такие как: словесный и наглядный метод, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения. На занятии использую основные принципы методики обучения: систематичности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

При выполнении различных технических упражнений объясняю детям значение каждого из них. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать самостоятельно. С целью полного и точного описания техники упражнений показываю последовательность действий наглядно. На занятиях добиваюсь осознанного выполнения упражнения. Объясняю, что систематичность специальных упражнений и последовательность их выполнения закрепляют результаты, достигнутые в процессе занятий. Это вызывает интерес к занятиям, к активности и желание работать над собой самостоятельно.

При выборе методов и приёмов учитываю общепедагогические и методические требования. Объясняя новый материал, разучивая и закрепляя его, я обращаю внимание воспитанников на основные ошибки в технике выполнения упражнений и тактики игры, учу анализировать и оценивать их. Воспитывая юных волейболистов, применяю методы убеждения, методы, поощрения, методы наказания (замечания, устный выговор, разбор поступков в группе).

На моих занятиях использую следующие принципы спортивной тренировки:

- непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Основным средством в обучения игре являются физические упражнения:

- Развивающие упражнения (ОРУ без предметов и ОРУ с мячами).
- Гимнастические упражнения (растяжки, махи).
- Акробатические упражнения (кувырки, перекаты).
- Легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки).
- Спортивные и подвижные игры (эстафеты с мячами, подвижная игра «Перестрелка», «Баскетбол», «Ручной мяч», «Пионербол» и т.д.).

Для повышения эффективности процесса обучения двигательным навыкам игры в волейбол использую «опорные модели» технических приёмов. Они позволяют сформировать и закрепить в памяти обучающихся образы основных требований к структуре движений. Основным принципом эффективного обучения (без переучивания) структуре движений является принцип «только правильного выполнения» предлагаемых упражнений.

Немаловажным преимуществом волейбола, как игры является то, что интенсивность игровой нагрузки практически на всем протяжении игры проходит в аэробной зоне, способствуя при этом развитию дыхательной и сердечно - сосудистой системы.

На протяжении нескольких лет на базе МБОУ ДО ДООСЦ функционирует оздоровительный спортивный лагерь «Олимп», с дневным пребыванием детей. Во время летней лагерной смены у нас продолжается тренировочный процесс с детьми, который проходит на свежем воздухе.

Дети с удовольствием занимаются на улице, бегают кросс в лесу, играют в пляжный волейбол (пионербол) на песке, участвуют в велопробегах и велопоходах по пересеченной местности, участвуют в различных соревнованиях. Принимают воздушные, водные и солнечные ванны, которые

являются профилактикой простудных заболеваний. Помимо занятий у ребят проходит много различных встреч с инспекторами МЧС, ГИБДД, ПДН и медицинским работникам из ЦРБ. Где они ведут разъяснительные беседы с детьми о здоровом образе жизни, о вредных привычках, о правонарушениях.

В зимний период ходим в лыжные походы, проводим занятия на катке, посещаем плавательный бассейн. Дети познавателью с пользой для здоровья и физического развития, проводят свои занятия. Это оказывает действенное влияние на физическое развитие, сохранение и укрепление здоровья. Дети, как правило, не болеют и показывают высокий уровень физической подготовленности. Участие в туристических походах способствует укреплению здоровья: пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и физическая нагрузка - всё это повышает выносливость, работоспособность, способствуя при этом развитию дыхательной и сердечно - сосудистой системы и закаливанию организма.

При решении задач по оздоровлению: провожу занятия в бассейне, на свежем воздухе (зимой лыжные походы, так же совместные походы вместе с родителями, а летом занятия на песке площадке для пляжного волейбола), велопоходы летом и соревнования.

Большая роль в приобщении ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом отводится семье, поэтому стараюсь вместе с родителями устраивать совместные экскурсии, лыжные и велосипедные походы, так же проводить совместные тренировочные занятия и эстафеты. На родительских собраниях широко освещаю вопросы, связанные с состоянием здоровья, условиями его сохранения и укрепления.

На своих занятиях практикую беседы об укреплении здоровья, посредством физических упражнений, прививаю детям гигиенические навыки, предусматриваю участие детей в регулировании режима дня.

В спортивном центре организую и провожу спортивные праздники: дни здоровья, товарищеские встречи, организуются и проводятся районные и областные соревнования по волейболу.

Результативность

Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм у занимающего этим видом спорта, так же является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления у детей. Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности детей, но и являются мощным стимулом к активным и регулярным занятиям физическими упражнениями.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях.

В процессе работы мы выяснили, что здоровье зависит от уровня физической подготовленности. А физическая подготовленность – результат физической подготовки, показывающий уровень развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, а также физической работоспособности. Рассмотрим влияние волейбола на здоровье детей, через их двигательную активность на занятиях.

Для определения физической и двигательной подготовки обучающихся, широко применяю тесты и нормативы, обозначенные в общеобразовательной общеразвивающей программе по волейболу.

Нормативы по физической подготовке дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей и уровня физической подготовленности обучающихся в динамике за 3 года.

Для определения уровня физической подготовки использовала контрольные нормативы:

- бег 30 метров (быстрота)
- челночный бег 3*10 метров (ловкость)

- подъём корпуса (сила)
- 1000 метров (выносливость)
- прыжок в длину с места
- бросок мяча (метров)
- наклон вперед (гибкость)

№ 1 контрольные нормативы для детей 9-10 лет

№	Фамилия, Имя	Бег 30 м	Челночный бег 3*10	Бросок мяча, м	Бег 1000 метров	Прыжок в длину, см	Подъём корпуса, кол. раз	Наклон вперед, см
1	Сухова Лиза	5.6	8.7	4,80	5.10	173	38	+15
2	Кутарова Соня	5.9	8.7	4,40	5.20	165	40	+17
3	Залешина Маша	5.5	8.5	5,10	5.05	180	42	+20
4	Белобородова Лена	5.8	8,5	4,20	5.25	165	38	+12
5	Тихонова Ярослава	5.8	8,5	4,00	5.15	168	38	+19
6	Тулупкина Лиза	6.2	9.8	3,60	6.30	150	25	+8
7	Петросян Вика	6.2	9.5	3,80	6.00	164	35	+9
8	Федосеева Вика	5.5	8.7	4,00	5.21	170	42	+18
9	Сколкина Анна	6.3	9.5	3,90	5.40	164	36	+8
10	Шуклина Дарья	5.9	9.0	3,80	5.25	166	36	+10

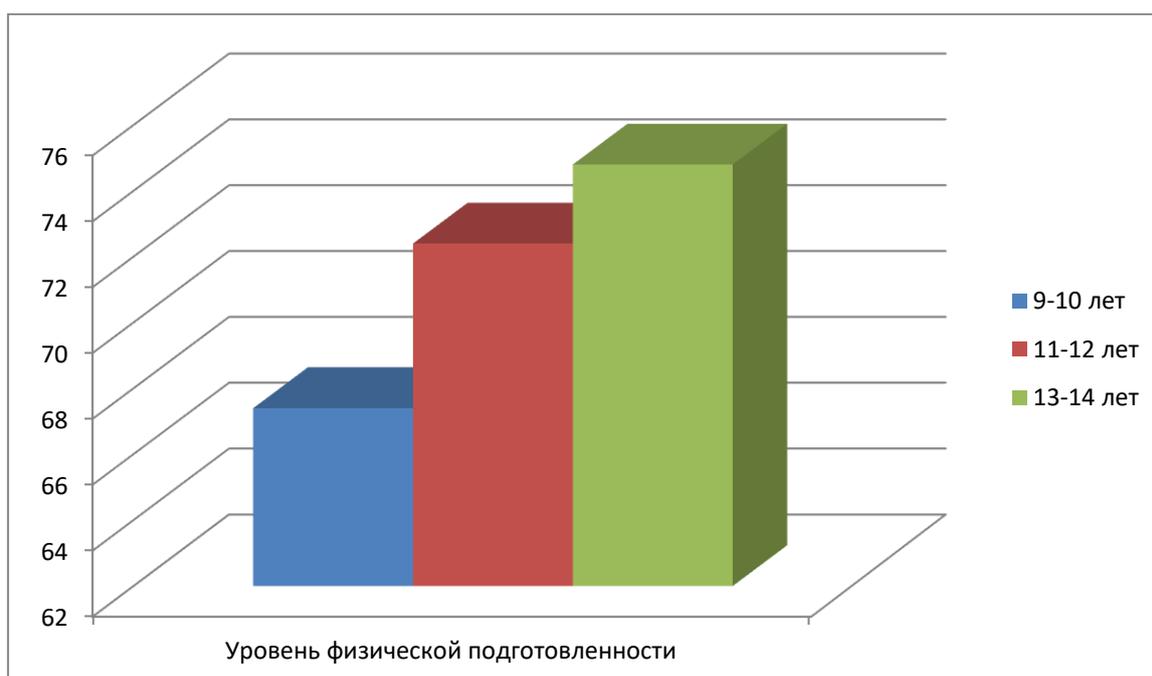
№2 контрольные нормативы для детей 11-12 лет

№	Фамилия, Имя	Бег 30 м	Челночный бег 3*10	Бросок мяча, м	Бег 1000 метров	Прыжок в длину, см	Подъём корпуса, кол. раз	Наклон вперед, см
1	Сухова Лиза	5.1	8.2	5,65	5.00	186	40	+19
2	Кутарова Соня	5.5	8,5	5,00	5.10	175	42	+20
3	Залешина Маша	5.0	8.2	5,80	5.00	190	43	+22
4	Белобородова Лена	5.5	8.4	4,80	5.12	172	40	+15
5	Тихонова Ярослава	5.1	8.4	4,30	5.10	176	40	+23
6	Тулупкина Лиза	6.0	9.5	4,00	6.00	165	28	+10
7	Петросян Вика	5,6	9.4	4,20	5.30	174	37	+12
8	Федосеева Вика	5.1	8.7	5,50	5.10	180	43	+25
9	Сколкина Анна	5.3	9.4	4,50	5.30	174	39	+12
10	Шуклина Дарья	5.5	8.9	4,65	5.15	176	38	+15

№3 контрольные нормативы для детей 13-14 лет

№	Фамилия, Имя	Бег 30 м	Челночный бег 3*10	Бросок мяча, м	Бег 1000 метров	Прыжок в длину, см	Подъем корпуса, кол. раз	Наклон вперед, см
1	Сухова Лиза	4.9	8.0	7,00	4.55	190	45	+23
2	Кутарова Соня	5.0	8,2	6,20	5.00	180	43	+25
3	Залешина Маша	4.8	8.1	9,00	4.58	200	45	+26
4	Белобородова Лена	5.0	8.3	6,00	5.00	180	41	+20
5	Тихонова Ярослав	5.0	8.3	5,50	4.95	180	42	+26
6	Тулупкина Лиза	5.4	9.2	5,30	5.35	186	39	+14
7	Петросян Вика	5.0	9.1	5,50	5.25	187	40	+15
8	Федосеева Вика	4.9	8.5	5,80	4.90	186	44	+26
9	Сколкина Анна	5.0	9.3	5,20	5.20	184	41	+15
10	Шуклина Дарья	5.3	8.5	5,90	5.00	185	40	+17

Оценку уровня физической подготовленности и уровня развития двигательных способностей детей провела на основании мониторинга общеобразовательных учреждений. На основании контрольных нормативов по физической подготовке провела мониторинг развития физической подготовленности с динамикой роста за 3 года, оценку развития проводила в баллах.



Средний уровень физической подготовленности для детей 9-10 лет составил 67,4 балла. Для детей 11-12 лет составил 72,4 балла и для 13-14 лет – 74,8 балла. Из оценки развития за 3 года, мы видим, что уровень физической подготовленности вырос на 7,4 балла, значит, и уровень здоровья у воспитанников улучшился на 7,4 балла.

Из таблицы видно, что у детей очень хорошо развита двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце), физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость) всё это говорит о положительной динамике роста - физической подготовки детей.

Данные о состоянии опорной - двигательной системы учащихся показывают, что у ребят, занимающихся волейболом, отлично развита гибкость позвоночника (тест на гибкость - наклон вперед).

Данные оценки функций состояния сердечно - сосудистой системы учащихся показывают, что обучающиеся, которые занимаются спортом, намного лучше переносят физическую нагрузку, после физической нагрузки происходит быстрое восстановление, а это говорит о хорошей тренированности организма.

Большой процент занимающихся волейболом по результатам контрольных нормативов физической подготовки показали хороший уровень физической подготовленности и работоспособности обучающихся. Это говорит о том, что они не только сохранили, но и укрепили своё здоровье через занятия волейболом.

Проведённое анкетирование позволило определить полную картину по использованию занятий волейболом для сохранения и укрепления здоровья.

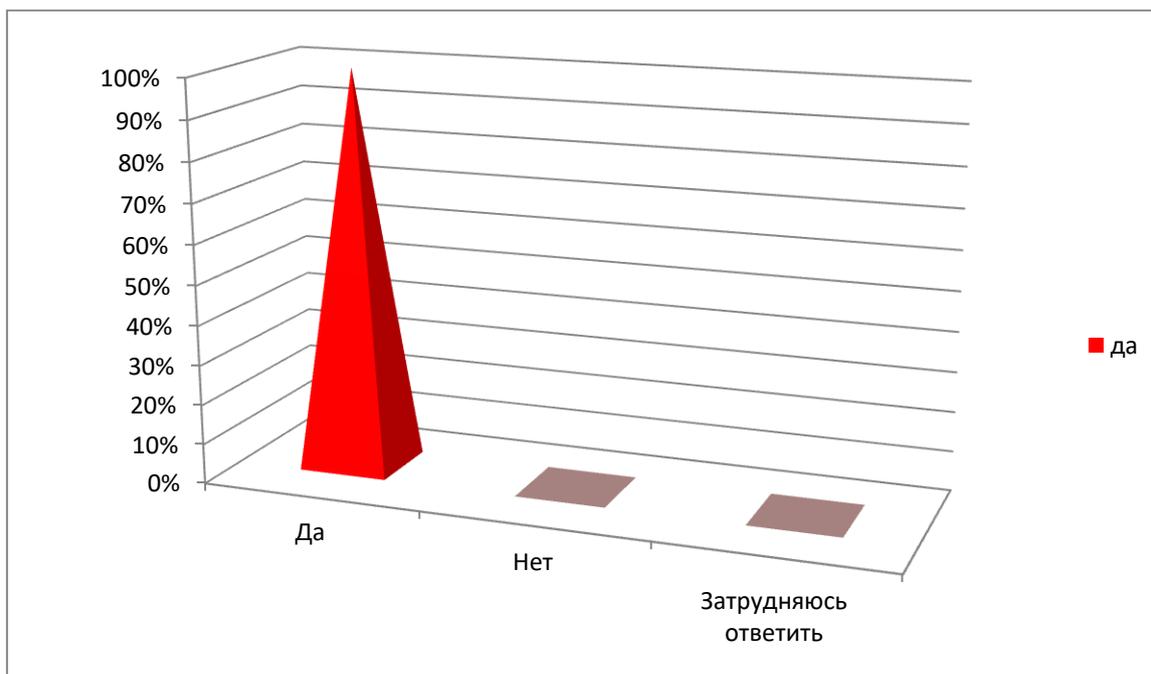
В анкете предлагались следующие вопросы:

1. Нравятся ли тебе посещать занятия волейболом?
2. Как ты думаешь, влияют ли занятия волейболом на твоё здоровье?
3. Улучшается ли у тебя настроение после занятий?

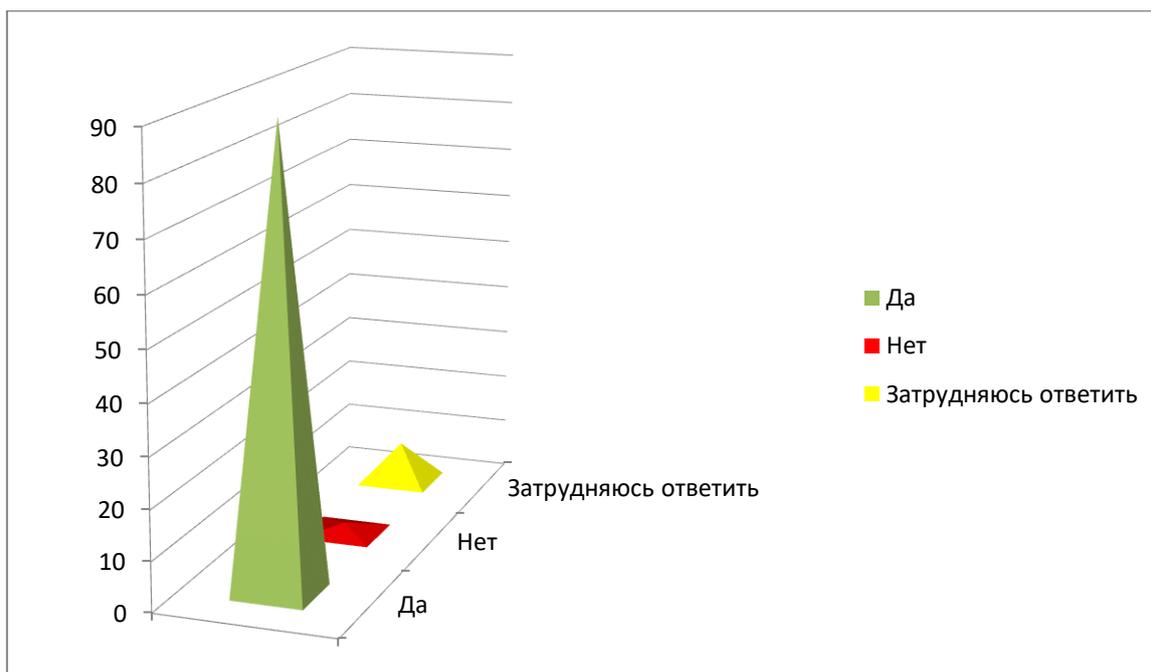
4. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье, вследствие занятий волейболом?

5. Ты, рассказываешь своим родителям, чем ты занимался на занятии по волейболу?

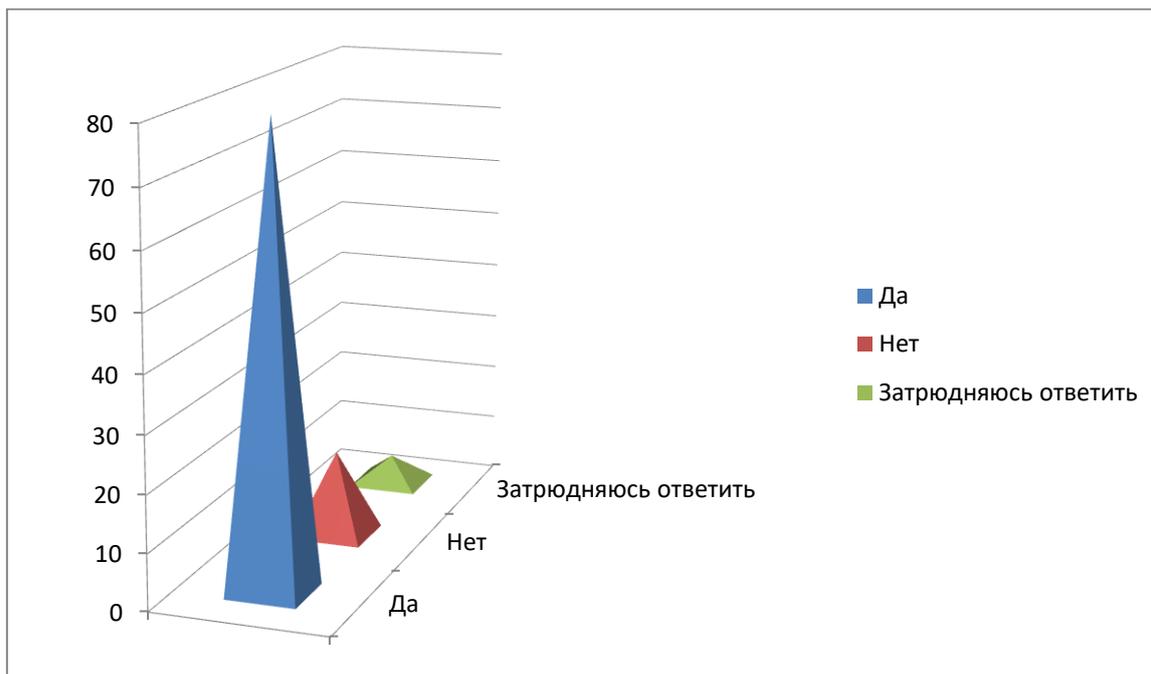
1. Нравятся ли тебе посещать занятия волейболом?



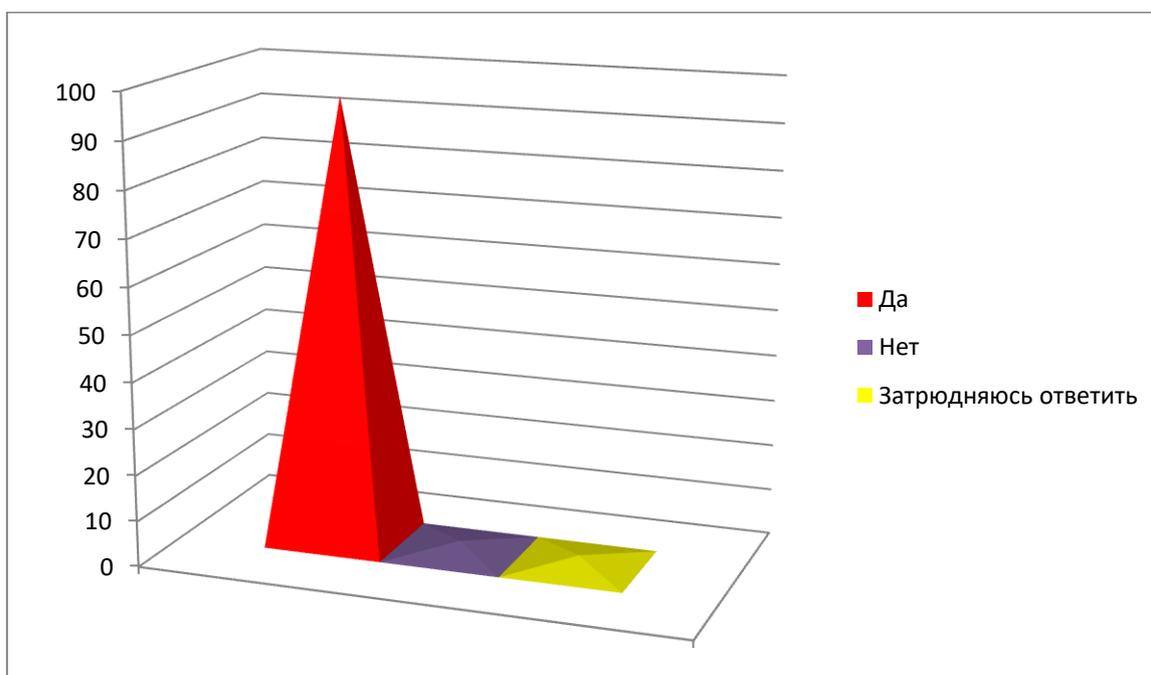
2. Как ты думаешь, влияют ли занятия волейболом на твоё здоровье?



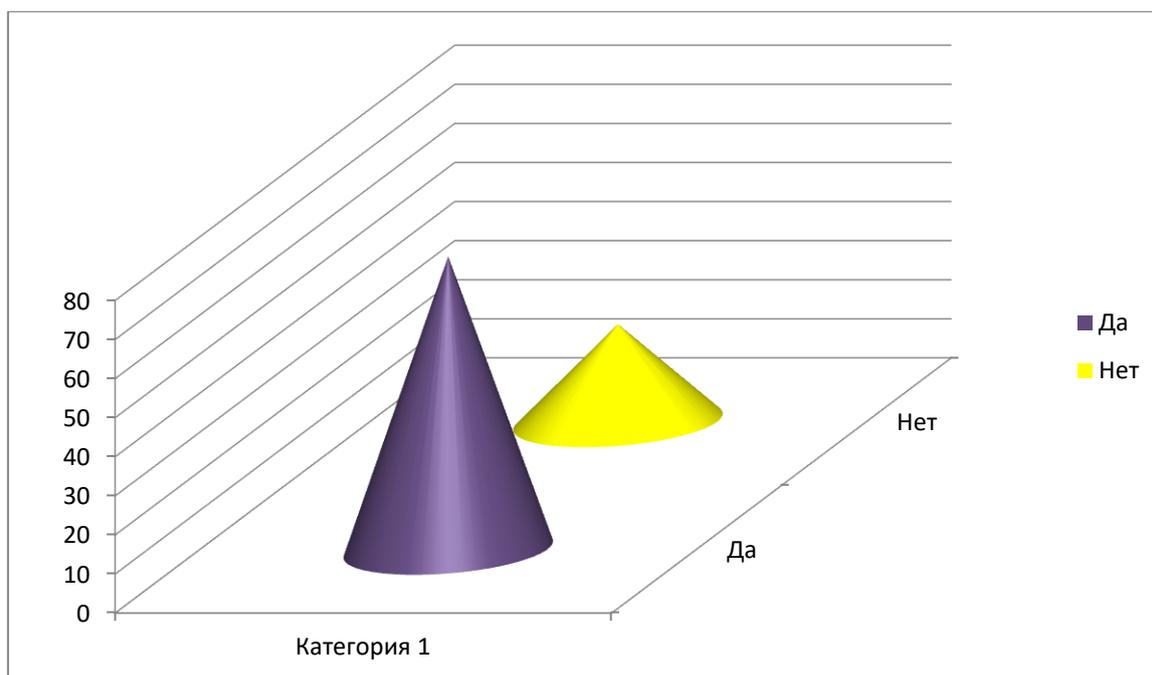
3. Улучшается ли у тебя настроение после занятий?



4. Как ты считаешь, может ли измениться твое здоровье, вследствие занятий волейболом?



5. Ты, рассказываешь своим родителям, чем ты занимался на занятии по волейболу?



Из анкетирования видно, что 100% детей ответило, что они с удовольствием посещают занятия волейболом, 90% ответили, что занятия оказывают влияние на их здоровье и 8% затруднились ответить на этот вопрос. Улучшение настроения от занятий волейболом получили 80% детей и 96% ответили, что их здоровье улучшится и окрепнет, занимаясь волейболом. Большинство детей, 75% рассказывают своим родителям, чем они занимаются на занятиях, это говорит об их заинтересованности этим видом спорта.

Проведенное тестирование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья. Результаты показали, что у детей занимающихся волейболом параметры физической подготовленности с каждым годом улучшаются. А соответственно работоспособность и выносливость организма стали намного выше.

Доказано, что играя в волейбол, человек избавляется от стресса и негативных эмоций. Постоянная смена характера деятельности, изменчивость ситуации и условий игры, неожиданность приемов делают

игру высоко эмоциональной, обеспечивающей способность к многократному переживанию различных стрессов, что имеет важное значение, для тренировки психических процессов.

Волейбол является одним из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения.

Все эти данные свидетельствуют о неocenимом положительном влиянии занятий волейболом на организм ребёнка.

Самым главным итогом своего труда, является то, что я вижу своих воспитанников в молодёжных командах, во взрослых командах по волейболу и мои воспитанники продолжают заниматься и играть в эту замечательную интересную спортивную игру. Спустя годы, они приходят ко мне на занятие, но уже со своими детьми. Я думаю, что я привила любовь своих воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, через игру в волейбол. Это доказывают призовые места на областных и районных соревнованиях.

На соревнованиях мои воспитанники показывают стабильные результаты (муниципальные и областные соревнования по волейболу):

3 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2002-2003 г.р. (28 сентября 2018 года)

1 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди обучающихся общеобразовательных организаций Владимирской области в группе Б 19 января 2018г.

1 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди обучающихся общеобразовательных организаций Владимирской области в группе Б 18 января 2019г.

1 место в областном турнире Владимирской области по волейболу среди обучающихся образовательных организаций дополнительного образования детей в возрастной группе 2007-2008 г.р. (19 мая 2019г)

1 место в районных соревнованиях по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2006-2007 г.р. (16 мая 2021года)

1 место в открытом первенстве МБОУ ДО ДООСЦ по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей Селивановского района Владимирской области в возрастной группе 2006-2007 г.р. (ноябрь 2021 года)

3 место в открытом Новогоднем Турнире по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2007-2008 г.р. в г. Муром (23 декабря 2021)

3 место в региональном Турнире по волейболу «Муром – Град спортивный» среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2007-2008 г.р. в г. Муром (19 мая 2022г)

Адресная направленность

Мой опыт может быть полезен в своей работе учителю физической культуры, преподавателями при подготовке, организации и проведении уроков физической культуры, руководителями физического воспитания при проведении внеклассных мероприятий, классными руководителями.

Волейбол, как вид спорта в физическом воспитании может и должен быть использован в оздоровительной работе.

Занятия волейболом как одно из условий сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия волейболом компенсируют дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию детей.

Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности.

Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях. Иными словами, занятие волейболом - активный процесс, стимулирующий широкое использование спортивных и подвижных игр для физического и нравственного воспитания обучающихся и является одним из условий сохранения и укрепления здоровья.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 2-е изд., перераб. и доп. - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2006 - 176 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в ФВ. М., ФиС, 1978.
3. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников / Физическая культура в школе, 2010 - 64 с.
4. Вехов А. Здоровье и школа / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр"Учебная книга", 2011 - 68 с.
5. Волейбол: Сб. статей / Сост.: Ю.Н. Клещев - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 93 с.
6. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.Н. Клещева, А.Г. Айриянца. - 3-е изд., испр., доп. - М.: ФиС, 270 с.
7. Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. Изд. 2-е, доп. Под ред. А.Г. Айриянца. М., "Физкультура и спорт", 1976 - 230 с.
8. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). Изд. 2-е, перераб. и доп. Учеб. пособие для пед. ин-тов.М., "Высшая школа", 74г.
9. Горячев В. Здоровье - категория педагогическая / Образование и здоровье: Дайджест психолого-педагогической литературы - Екатеринбург: ГОУ "Центр "Учебная книга", 2011 - 68 с.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991 - 239 с.
11. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1989 - 128 с.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 192 с.
13. Иванов А.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Москва, 2010- 52 с.