**Волейбол, как способ развития личности и формирования здорового образа жизни.**

“**Здоровье** - это состояние безмятежности

и невозмутимости – динамическое и творческое,

не пассивное, не безразличное и не разрушительное –

состояние, в котором преобладает любовь

и положительные эмоции, а не ненависть

или другие отрицательные эмоции”.

*Джорж Витулкас «Новая модель здоровья и болезни»*

Наша новая школа. Какой она должна быть?

На протяжении двадцати лет работы в школе я не перестаю задавать себе этот вопрос. Наша школа – это школа, которая находится в постоянном развитии, поиске современных образовательных технологий, новых форм социального партнерства, школа, которая помогает школьнику самоопределиться, вырасти гражданином и патриотом.

**Главной и важной целью** *формирования культуры здорового и безопасного образа жизни* является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Школа – источник здоровья. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Сегодня школа сталкивается с серьезной проблемой: с одной стороны, трудности в обу­чении детей, связанные с повышением требо­ваний образовательных программ и их слож­ностью; с другой - постоянно ухудшающееся состояние здоровья учащихся, препятствую­щее овладению образовательными компетен­циями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического (телесно­го) здоровья у школьников отмечается ежегодный рост психических нару­шений. Крайне низкий уровень физического и психического здоровья де­тей и подростков создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования.

Особую тревогу вызывает тот факт, что в настоящее время для детей характерно снижение двигательной активности. Приведу статистику. По данным научных исследований, низкая физическая активность выявляется у 80% школьников. Показатели физической подготовленности у современных школьников достигают лишь 60% от результатов их сверстников 60-70-х годов прошлого века. Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А. Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800 – 900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными (Л. Татарникова, 2001). Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Все это не может не беспокоить родителей и учителей, так и правительство страны, президента РФ, который в своём послании к федеральному собранию заявил: «Главная задача современной школы - это раскрытие способностей каждого ученика, воспитание личности, готовой к жизни в высокотехнологичном, конкурентном мире. Школа станет центром творчества и информации, насыщенной интеллектуальной и **спортивной жизнью».**

В связи с этим приоритетной становится задача сохранения и укрепления здоровья, выносливости учеников во время учебного процесса, в том числе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Первоочерёдной задачей является предоставление ребёнку возможности полноценно и с пользой провести свой досуг, раскрыть и реализовать свои способности в том или ином виде спорта. Важным моментом является то, что в нашей школе созданы хорошие материально-технические условия для проведения спортивно-оздоровительных занятий. Уроки здоровья и занятия спортом на первом месте: никакие новые технологии не помогут в совершенствовании образования, если они будут впереди здоровья.

Ещё одной важной задачей спортивно-оздоровительной работы в школе является предоставление мощной альтернативы в виде занятий спортом детям и подросткам пагубному влиянию дурных пристрастий: курению, алкоголю, наркотикам.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников.

На формирование личности школьника работает целая команда профессиональных педагогов, в которой у каждого есть свое поле деятельности, но все вместе мы имеем одну цель – помочь каждому ребенку стать здоровым, активным и полноценным членом нашего общества.

Сегодня здоровью граждан, и особенно детей, уделяется большое внимание. Начиная с 2009 года, работают программы «Формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака». И, конечно, кому, как не учителям физкультуры, быть на «передовой» этой работы. Поэтому передо мной встала проблема: как сохранить и укрепить здоровье школьников, заложить основы здорового образа жизни?

В своей работе по формированию здорового образа жизни среди моих учеников я работаю по следующим направлениям:

- укрепление здоровья школьников, содействие их нормальному физическому развитию;

- развитие физических качеств;

- обучению жизненно-необходимым двигательным навыкам;

- воспитание морально-волевых качеств;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;

- воспитание потребности и умения заниматься физическими упражнениями;

- сознательно применять их во время отдыха, свободного времяпровождения.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

На мой взгляд, увлечь детей физкультурой и спортом легче всего посредством игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. (Слайд 2)

С этой игрой большинство из нас знакомо с детства. Поэтому заинтересовать ребят не представляет сложности. И еще очень важный момент: волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью, и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Сегодня важно привить любовь к спорту, обучить школьников умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить детей правильно применять полученные знания с раннего возраста, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. Моя задача состоит в том, чтобы в течение школьных лет выработать у моих воспитанников потребность в здоровом образе жизни, главной составляющей которого является спорт и игра в волейбол в том числе.

Следует добавить, что вообще игры у детей составляют одну из основных форм проявления их жизненной активности. Благоприятен для детского возраста и сам характер двигательной деятельности в спортивных играх, в первую очередь наличие частых остановок, пауз.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Игра предъявляет повышенные требования к произвольному управлению движениями волейболистов. Это обусловливается высокой скоростью полета мяча и целевой направленностью действий волейболистов, стремящихся направить мяч в незащищенный участок площадки соперника. При этом достижение цели строго ограничивается количеством допускаемых касаний мяча и технической правильностью каждого из них. К тому же скорость мяча достигает величины 110 км/час.

Поэтому все действия волейболистов проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только большой быстротой, но и точностью, своевременностью как восприятия, так и реакции игрока.

В любом виде деятельности, будь то труд, учеба или игра, процесс решения занимает центральное место. Всякое решение возникает как результат осознания. О «рефлексе цели» говорил И.П.Павлов, подчеркивая этим особенности возникновения и специфику условного рефлекса у человека, как инструмента его сознательной деятельности. Качество решений и, следовательно, поведение субъекта зависят от ряда факторов и в том числе от имеющегося у него опыта. Таким образом, процесс решения в одно и то же время выступает и как цель и как средство ее достижения. Иными словами, процесс решения для человека одновременно есть и процесс изучения принятия решений.

Существуют различные методики обучению игре в волейбол. В младших классах мы начинаем изучать различные способы подачи мяча. В волейболе есть несколько способов выполнения подачи. И у каждого есть свои преимущества и недостатки. Обучение игре начинается с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, как держать руки, как принимать мяч. Уже в начальных классах мы с ребятами начинаем изучение самых простых приемов работы с мячом. С младшими школьниками я начинаю с освоения двух основных видов подач: верхней и нижней. Этот прием я стараюсь отработать с ними до автоматизма. Конечно, для отработки любого приема необходимо использовать не только классические схемы тренировки, но и игровые моменты. А с младшими классами – особенно. Особенно популярны среди малышей игры «Пионербол» и «Картошка». Это еще раз подчеркивает демократичность волейбола. Ведь этих игр с элементами волейбола не требуется особых достижений, чтобы поиграть в них на пляже с родителями или друзьями.

Освоив основные виды подач и способов владения мячом, в старших классах мы переходим к более сложным элементам.

Большую роль в игре играет то, как спортсмен передвигается по площадке. Чтобы научиться двигаться правильно, я с ребятами отрабатываю приемы ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но, прежде чем выполнить тот или иной прием игры, ученик должен принять определенную стойку или положение, которые обеспечат возможность своевременно выполнить тот или иной маневр.

Специфика игры развивает у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча, координацию движений, быстроту сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

Чем еще, кроме физической активности привлекателен волейбол? Пожалуй, тем, что игроки учатся подчинять свои действия интересам команды, готовы помогать своим партнерам в трудных игровых ситуациях, могут поступиться своими преимуществами во имя победы команды. Занятия волейболом дают разностороннее развитие физических качеств и психофизических способностей. Волейболисты отличаются силой и быстротой движений, гибкостью и подвижностью, высокой скоростью реакций, прекрасной пространственной ориентацией, отличным тактическим мышлением и оперативностью решений в сложных игровых ситуациях.

Для осуществления контроля и выявления уровня физической подготовленности, провожу тестирование учащихся. (Слайд 3). Контрольное выполнение тестов позволяет более эффективно управлять учебным процессом, вовремя делать выводы и вносить коррективы. К общепринятым контрольным тестам, предлагаемым программой, добавляю тесты президентских состязаний, провожу их не два раза в год, а каждую четверть. Тесты направлены на развитие основных двигательных качеств: гибкость, выносливость, сила, скорость, координационные способности.

По данным тестирования выделяются группы учащихся, нуждающиеся в корректировке, с ними провожу коррекционную работу. Для этого разрабатываю комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических качеств.

Результаты тестирования каждого класса заношу в «Паспорт здоровья». Уровень физической подготовленности учащихся выводится по результатам тестирования по программе президентских тестов и определяется в целом по школе в конце учебного года.

Проводимые мной исследования позволяет утверждать, что у детей школьного возраста имеются проблемы со здоровьем в связи с большой учебной нагрузкой, уменьшением двигательной активности в 1,5 – 2 раза, недостаточной организации физкультурно-оздоровительной работы и других факторов. Поэтому волейбол как средство и вид спорта в физическом воспитании может быть использован и в оздоровительной работе.

Практический опыт работы позволяют утверждать, что занятия волейболом могут существенно влиять на двигательную активность школьников. Так, по моим исследованиям, двигательная активность школьников возросла в 1,2 раза.

Проведенное исследование показало увеличение показателей двигательной подготовленности у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной. В беге на 30 м она возросла в экспериментальной группе на 11%, в контрольной – 4%; увеличение общей выносливости в экспериментальной группе составило 14%, в контрольной – 2%; повышение в скоростно-силовых показателях в экспериментальной группе составило 12%, в контрольной – 3%. (Слайд 4-5)

Проведенное исследование позволяет утверждать, что занятия волейболом могут служить средством сохранения и укрепления здоровья.

В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего темперамента и характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных тактических задач. Волейбол привлекает непредсказуемостью развития каждой очередной игры, внезапностью игровых моментов, требующих нетривиальных решений и молниеносных действий. В игре нужны точный глазомер, высокая чувствительность зрительных восприятий, быстрое переключение внимания в игровом поле, отличные ориентировочные реакции.

Обучая школьников волейболу, я стараюсь привлечь к этому процессу и их родителей. В нашей школе давно уже стали популярны «Веселые страты», когда в командах выступают совместно и дети, и учителя, и родители. Совместное времяпровождение, активный отдых позволяет найти взаимопонимание, укрепить здоровье. Поскольку в районе имеется отличная спортивная база, то и спортивно-массовые мероприятия проходят на высоком уровне. Как правило, после таких игр дети идут вместе с родителями в сауну и бассейн. Именно в таких мероприятиях закладывается привычка проводить время с пользой для здоровья, интересно заполнять семейный досуг. Ведь какими бы талантливыми педагоги не были, невозможно заменить роль родителей в воспитании детей. Однако некоторым родителям бывает сложно удовлетворить спрос своих детей на разные виды физической активности. Другие особенно не задумываются об объеме и качестве каждодневной физической активности их чад. Вот здесь то и должен сыграть свою роль учитель физической культуры.

Анализируя результаты своего опыта работы, я отмечаю, чтозанятия данным видом спорта позволяет обучающимся: повысить успеваемость по предмету, динамику роста физической подготовленности, интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни**.**

Мой принцип работы – надо учить каждого ребенка, а не работать на «сильного», постоянно видеть работу каждого ученика и развивать его способности в соответствии с его физическими возможностями. А спортивные игры, в частности волейбол, особенно вне условий соревнований, позволяют достичь поставленных целей. Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности школьников, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Развитие таких качеств, как, скорость, ловкость, быстрота мышления, координация помогают достичь высоких результатов и в других видах спорта.

На протяжении многих лет мои воспитанники являются активными участниками соревнований различного уровня, где становятся победителями и призерами.

Команда Мучкапского района - многократный чемпион области не только по волейболу, но и русской лапте, легкой атлетике, призеры области по баскетболу, лыжным гонкам, футболу.

Не может не радовать и тот факт, что среди моих выпускников за последние три года шестеро связали свою судьбу с профессией учителя физической культуры. Значит, я на правильном пути!

Список литературы:

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва

«ВАКО», 2004.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО»,

2004.

3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры.

ООО «Дрофа», 2003.

4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель

Москва 2003.

5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е изд. , перераб. и доп. – Свердловск: Сред. -Урал. кн. изд-во, 2001 – 176 с.

6. Железняк Ю. Д. , Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2006 – 128 с.

7. Физическая культура в обеспечении здоровья: методические разработки/составитель А.Н.Груздев. – Тамбов: Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. – 16с.