

## **Влияние волейбола на формирование здорового образа жизни**

*Статья посвящена определению влияния волейбола на формирование здорового образа жизни, значения в становлении активной жизненной позиции человека, занимающимся этим видом спорта. Был проведен опрос среди студентов 3 курса гуманитарного факультета Шадринского государственного педагогического университета, представлен анализ результата этого исследования.*

*Здоровье, здоровый образ жизни, волейбол, игра, спорт.*

Z.N. Cernih,  
T.M. Borisenko  
Shadrinsk

## **The effect of volleyball on the formation of a healthy lifestyle**

*The article is devoted to determination of influence of volleyball for the formation of healthy lifestyle values in the formation of active life position of the person involved in this sport. A survey was conducted among 3rd year students of the faculty of Humanities Shadrinsk state pedagogical University, presents an analysis of the result of this study.*

**Keywords:** health, healthy lifestyle, volleyball, game, sport.

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире», - Джон Локк.

Здоровье каждого человека имеет в целом огромную ценность. Это самый важный дар, который мы получаем с рождения. Существует множество пословиц, связанных со здоровьем, например, такими как:

- «Здоровье всему голова»;
- «Береги платье с нова, а здоровье смолоду»;
- «Здоровье за деньги не купишь»[4].

Все они сводятся к тому, что здоровье – это самое важное в нашей жизни. Его невозможно купить, одолжить или выиграть в лотерею... Но здоровье можно сохранять, оберегать. Но как?

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%) и другое [2].

Вы только представьте! Практически половина нашего с Вами здоровья зависит от образа жизни, который мы ведем.

Здоровый образ жизни... Что каждый из нас подразумевает под этим понятием? Здоровый образ жизни, по определению ВОЗ[2], представляет собой образцовое качество жизни, которое определяется резонным поведением индивида, направлено оно на сохранение и укрепление здоровья в условиях влияния на него факторов окружающей действительности. Успех, счастье в нашей жизни зависит от нашего здоровья. Для его укрепления необходимо вести здоровый образ жизни. Это основа отличного самочувствия (заметим, как физического, так и морального), а также хорошего настроения. Здоровый образ жизни, несомненно, это явная предпосылка для развития комплекса жизнедеятельности человека, кроме этого достижения максимального долголетия, активного участия во всех сферах человеческой деятельности, сюда можно отнести

досуговую, общественную, трудовую, семейно-бытовую формы деятельности и прочее. Ведение здорового образа жизни – это рациональное принятое решение человека, специфическая форма активности человека, все это направлено на сохранение, укрепление и улучшения самочувствия индивидуума.

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. Является ли она средством укрепления здоровья? Или это лишь игра, и она не несет в себе данной функции?

Волейбол – это доступный вид спорта, она объединяет и сверстников, и людей практически разных возрастов. Она оказывает огромное воздействие на психику человека, важно принять правила игры, кроме этого дух соперничества – движимая сила к победе участников. Победа оказывает положительное потрясение, бурю радостных эмоций, а проигравших заставляет стремиться к победе, если, конечно, им не говорить, например, вы плохие, ничего не умеете. Напротив, необходимо взбодрить их. Как не крути, волейбол можно назвать средством приобщения личностей к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Кто же является изобретателем игры в волейбол? Им считается Уильям Дж. Морган, он работал в колледже Ассоциации молодых христиан в штате Массачусетс, США преподавателем физического воспитания. Как он придумал эту игру? Ответ прост. В 1895 году он подвесил теннисную сетку, ее высота составляла не более двух метров, а его ученики стали кидать друг другу через эту сетку баскетбольную камеру. Первоначально Уильям Дж. Морган назвал игру «минтонетом», но позже по предложению профессора Альфреда Т. Хальстедаона получила современное название – «волейбол»[1]. Это игра с простыми правилами, но с большим диапазоном раскрытия своих талантов, навыков, умений. Волейбол отличается от других массовых видов спорта богатым и разносторонним содержанием. В волейболе каждый человек может проявить свои лучшие черты, природные способности, эта игра привлекает непредсказуемостью результата игры.

Для игры необходимо высоко прыгать, обладать силой, навыками молниеносно менять направление. Кроме этого, стоит заметить, что в настоящее время волейбол используется не только как спорт, но и как досуговая деятельность, поддержание здоровья. Конечно, не занимаясь здоровым образом жизни – невозможно полноценно играть в эту игру. Именно поэтому в волейбол обычно отлично играют люди, которые ведут здоровый образ жизни.

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].

В целях выявления важности занятия волейболом и его влияния на формирование ЗОЖ был проведен опрос у студентов 3 курса гуманитарного факультета Шадринского государственного педагогического университета. Всего приняло участие в исследовании 44 человек. На вопрос «Играют ли они в волейбол?» - положительно ответили 90% респондентов (40 человек). Из них часто играют помимо физической культуры (ходят на различные секции, кружки) – 20% (человек). Хотели бы дополнительно заниматься – 70% отвечающих (28 человек). Повлияло на формирование ЗОЖ занятия волейболом среди занимающихся им – 100% (40 человек). Среди приобретенных навыков студенты чаще всего отмечали такие качества, как выносливость, силу, работу в команде, ловкость, быстрота, ориентирование в пространстве. Играют с азартом большинство опрошенных, а именно 70% респондентов (28 человек) (Исследование показало, что все-таки волейбол является популярным видом спорта у студентов. По их мнению, это игра развивает возможности человека, прививает любовь к ЗОЖ.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что сегодня важно прививать любовь к спорту, ведь от этого зависит качество нашего здоровья: поддержание тонуса, подтянутой фигуры, отличного самочувствия, развитие в себе умений, навыков, природных талантов. Для достижения качественных результатов и придуман волейбол, но важно помнить, что только регулярные занятия и воля приведет к формированию того, о чем шла речь в этой статье. С помощью игры человек может и поддерживать здоровье, и отдохнуть, ибо эта игра может рассматриваться, как приятное и полезное времяпрепровождение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волейбол // Википедия : свобод. энцикл. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>. – 28.11.2017.
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): устав, цели, нормы, рекомендации. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravooohraneniya-voz-ustav-tseli-normyi-rekomendatsii>. – 26.11.2017.
3. Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол // Здоровые люди. – Режим доступа: <https://24health.by/sport-dlya-zdorovya-i-udovolstviya-izuchaem-volejbol/>. – 28.11.2017.
4. Пословицы о здоровье // Фламингуру для детей и родителей. – Режим доступа: <http://flaminguru.ru/posl5.htm>. – 21.11.2017.