

Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской
области «Государственный гуманитарно-технологический университет»
(ГГТУ)
Истринский профессиональный колледж – филиал ГГТУ

РЕФЕРАТ

Волейбол и его влияние на организм студента

дисциплина «Физкультура»

Выполнил:
Чухненко Вадим Владимирович,
студент группы ФК.22.А
по специальности
Физическая культура
Руководитель:
Комр Сергей Владимирович

Оценка: ____ / _____

Подпись руководителя _____

Истра
2023

Введение

Волейбол не только увлекателен и интересен, но и невероятно полезен. В него можно играть не только в спортивном зале, но и на пляже, на природе.

1. Основная часть.

1.1. Теоретическая часть

Влияние волейбола на здоровье студента

Волейбол — один из самых популярных и доступных массовых видов спорта. Для того, чтобы поиграть в волейбол, не требуются большие финансовые затраты и серьезная физическая подготовка. Мяч, подходящая площадка и несколько человек, желающих поиграть — это все, что нужно для того, чтобы весело и с пользой для здоровья провести время. При отсутствии специальной волейбольной площадки с сеткой, можно просто играть встав в круг, как это делается летом на многих пляжах нашей страны. Волейбол характеризуется большим многообразием игровых ситуаций, необходимостью быстрого реагирования на них, многочисленными прыжковыми движениями, постоянной изменчивостью интенсивности физических и эмоциональных нагрузок. Все это оказывает положительное влияние на организм человека и способствует укреплению здоровья и долголетию. Вместе с тем, волейбол — травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо разминаться, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от возраста, физического состояния и особенностей человека.

Полезьа волейбола:

- Регулярная игра в волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма.
- Положительно влияет на дыхательную систему.
- Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях волейболом тренирует практически все группы мышц.
- Волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями.
- Занятия волейболом развивают такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, и умение быстро реагировать на изменение ситуации.
- Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений.
- Волейбол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим.
- Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Полезьа волейбола для детей:

Вышеперечисленное воздействие волейбола относится и к влиянию на детский организм. Кроме этого, эта игра обучает необходимым двигательным навыкам, воспитывает морально-волевые качества,

способствует правильному физическому и психологическому развитию ребенка.

Определение и оценка общей физической работоспособности

Физическая работоспособность проявляется в различных формах мышечной деятельности. Она зависит от физической «формы» или готовности человека, его пригодности к физической работе, к спортивной деятельности. В понятие «физическая работоспособность», а иногда просто «работоспособность» вкладывается очень разное по своему объему или смыслу содержание. Так употребляют выражения «работоспособность как способность к физическому труду», «функциональная способность», «физическая выносливость», «способность к труду вообще» и

т.д. Термином «физическая работоспособность» (англ. physical working capacity) в настоящее время принято обозначать потенциальную или реальную способность человека к выполнению

максимальных физических усилий в динамической, статической или смешанной работе. В узком смысле физическую работоспособность понимают как функциональное состояние

кардиореспираторной системы. Такой подход оправдан двумя практическими аспектами. С

одной стороны, в повседневной жизни интенсивность физической нагрузки невысокая и она

имеет выраженный аэробный характер, поэтому обычную повседневную работу лимитирует

именно система транспорта кислорода. С другой стороны, увеличение распространения

гипертензии, коронарной болезни, инфаркта миокарда, нарушений кровообращения головного мозга заставляет сосредоточить внимание

опять - таки на кардиоваскулярном аспекте здоровья. Поэтому при массовых и выборочных исследованиях часто ограничиваются

определением максимума аэробной мощности организма, вполне обоснованно считается

главным фактором работоспособности. Показатели общей физической работоспособности в значительной мере зависят от общей выносливости организма и тесно

связаны с аэробными возможностями организма, т.е. продуктивностью системы транспорта кислорода. В настоящее время определение общей физической работоспособности является обязательным в процессе физической реабилитации для выбора реабилитационной программы, оценки ее эффективности и пр.

Схема 4-2, 5-1, 6-2 — различные тактические схемы игры. Схема 4-2 — четыре нападающих и два связующих в противоположных зонах, передачу отдает тот из них, кто находится на передней линии. Схема 5-1 — пять нападающих и один связующий, выходящий на передачу с передней и с задней линии. Схема 6-2 — четыре нападающих и два связующих, передачу отдает тот из них, кто выходит с задней линии, в то время как связующий на передней линии играет в атаке.

Съём — а) мощный удар по мячу в верхней точке его траектории, б) выигрыш мяча на подаче противника

Флот (от английского float) — подача сверху, при которой мяч летит по плоской труднопредсказуемой траектории.

Эйс (от английского Ace) — очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

Каково же влияние волейбола на организм человека? Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение – бег используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2-6 м, прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-

сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость. Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование) являются хорошим координирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. По единодушному мнению медиков и специалистов по физической культуре и спорту лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны. Игру в волейбол можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью (в первой стадии развития). Люди среднего и пожилого возраста, играя в волейбол, получают отличную физическую разрядку, активно и эмоционально отдыхают. Мы говорим о волейболе как о целебном средстве, но в этом лишь одно из его достоинств. Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека. Волейбол в последние годы эволюционировал гигантскими шагами. Сложные комбинации с подключением игроков задней линии, силовая подача в прыжке, разнообразие защитных действий – все это значительно изменило волейбол, сделав его необыкновенно зрелищной и захватывающей игрой. Волейбол – одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закаливать организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической

культурой и спортом, активного отдыха. Эта игра благоприятна для здоровья людей разного возраста – и пожилых, и молодых. Вершиной занятий волейболом являются соревнования. Эта спортивная игра введена в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, ПТУ, техникумах, в высших учебных заведениях и т. д. Волейбол широко используется и в качестве действенного средства оздоровительного характера в домах отдыха, санаториях и лечебных учреждениях. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма. Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы, ловкости. Психологическая подготовка волейболистов занимает существенное место в работе тренера. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера и постоянно меняющихся ситуаций игры, доводит физическую нагрузку до предела: частота сердечных сокращений у волейболистов достигает 180-200 ударов в минуту, а потери веса доходят до 3 кг.

Травмы в волейболе, профилактика и лечение

6.1 Статистика травм в волейболе

Травмы в волейболе встречаются относительно редко, если сравнивать уровень травм с другими командными играми, такими, как футбол, баскетбол или хоккей. Среди командных видов спорта на Олимпиаде 2004 в Афинах в волейболе был самый низкий уровень травм. В тоже время в отличии от других командных видов спорта волейбол является бесконтактным видом спорта, т.е. соперники двух команд отделены друг от друга сеткой и не имеют права контактировать друг с другом. Если принять во внимание это важное условие, то волейбол становится достаточно травматичным видом спорта в ряду бесконтактных видов

спорта, таких как лыжный спорт, гимнастика, теннис и другие.

6.2 Типы травм в волейболе

6.2 Типы травм в волейболе

В волейболе в равной степени встречаются как острые, так и усталостные травмы, вызванные постоянной микротравматизацией тканей. 97% травм пальцев и 86% травм лодыжки являются острыми травмами, в то время как 90% травм плеча и 88% травм колена были усталостными травмами. Причем усталостные травмы в 55% случаев происходили на тренировке, а 74% острых травм случались на соревнованиях. В большинстве случаев острые травмы лодыжки - это растяжения связок голеностопа. Также в волейболе достаточно часто случаются бурситы и незначительно количество переломов (чаще всего пальцев).

Заключение

Польза от волейбола заключается:

В повышении выносливости.

В улучшении кровообращения, а, следовательно, укреплении сердечно-сосудистой 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 тренировке глазных мышц, а значит сохранении зрения на длительное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Одинцов А. Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый 2016. №17.1. С. 31-37. Электронный ресурс: <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 24.12.2018).
2. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): устав, цели, нормы, рекомендации. Электронный ресурс: <http://fb.ru/article/163137/vsemirnaya-organizatsiya-zdravooohraneniya-voz-ustav-tseli-normyi-rekomendatsii>. (дата обращения: 26.12.2018)
3. Голуб А.А., Демьянова Л.М., Усенко с.в. роль физической культуры в активизации жизненных ресурсов получателей услуг в социальных учреждениях стационарной формы обслуживания // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 35.; Электронный ресурс: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18452> (дата обращения: 28.12.2018).
4. Демьянова Л.М., Подыбайло А.А. Кроссфит как новая глава в системе физической подготовки студентов // Международное научное обозрение проблем и перспектив современной науки и образования: Сборник статей по материалам XXXVIII Международной научно-практической конференции, 2017. С. 47–50.