

УДК 796. 325

ББК 75. 569

А 98

М.Д. Ашибоков, О.Ф. Рюхина

Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом

(Рецензирована)

Аннотация:

В статье показано влияние волейбола на организм человека и формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом.

Ключевые слова:

Игра в волейбол, сила, ловкость, выносливость, гибкость, двигательная активность, здоровье, физическое воспитание.

Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных – это состояние здоровья людей и продолжительность жизни.

Здоровье населения и, прежде всего, детей и подростков является основной ценностью и богатством нации и государства.

В последнее время резко ухудшается состояние здоровья детей. По данным, приводимым в письме Министерства общего и профессионального образования РФ от 22.02.1999 г. здоровыми являются лишь 5-25% школьников. В 1998 г. Минздравом России признано здоровыми в начальной школе 11-12% детей, в основной – 8%, в средней – 5%, при этом 79% детей имеют пограничное нарушение психического здоровья (15).

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков. В большинстве территорий России состояние здоровья детей расценивается специалистами как неблагоприятное, а в некоторых регионах признано катастрофическим (9, 12, 18).

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков 53% школьников имеют ослабленное здоровье (9). По статистическим данным более 5 млн. детей России находятся по здоровью в группе риска (13). Уже в первом классе имеется 20-25% детей с хронической патологией, а 70-75% с морфофункциональными (патологиями) отклонениями (8).

Интенсификация учебного процесса и существующая его организация, основанная на преобладании нагрузок, способствует искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности учащихся.

В настоящее время известно, что 70% детей школьного возраста страдает гиподинамией (10, 16). Гиподинамия – сниженная физическая активность – одна из причин возникновения и развития большинства заболеваний, которые приводят к преждевременной инвалидности и смертности десятков и сотен тысяч людей, не достигших пятидесятилетнего возраста (16). Гипотензия учащихся не компенсируется существующей организацией физическое воспитания в школе (10, 17).

Н. Н. Амосов пишет, что необходимая доза двигательной активности для детей старших классов должна составлять 4-9 ч. организационных занятий в неделю, для младших – 7-12 часов. При таком количестве занятий физической культурой отмечается наивысший уровень нервно-психического и полового развития, а также наи-

более крепкое здоровье. Увеличение числа уроков физкультуры повышает эффективность усвоения знаний, умножает резервы здоровья, способствует гармоничному развитию детей и подростков. К сожалению, в школьных программах на занятия физическими упражнениями отводится времени в несколько раз меньше, чем необходимо, всего 2 ч. в неделю (14, 16). Кроме того, сейчас в школах широко применяется неоправданное освобождение учащихся от уроков физкультурой, слабо внедряются такие формы физического воспитания, как физкультурные паузы, игры на переменах, крайне неудовлетворительно поставлена внешкольная физкультурно-оздоровительная и физкультурно-массовая работа (11). Во многих школах нет спортивных залов, а имеющиеся или значительно перегружены или сдаются в аренду, а занятия проводятся в непригодных помещениях. Тем самым мы сами способствуем тому, чтобы ребенок рос слабым, немощным (10, 11).

Как известно, волейбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта.

Медицинская статистика последних десятилетий с определенным постоянством регистрирует увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний и других недугов, связанных с малоподвижным образом жизни современного человека. Ограничение движений человека породило и новую болезнь – гипокинезию.

Врачи и ученые всё более настойчиво рекомендуют занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, особенно людям среднего и пожилого возраста. Для такого контингента при парках культуры и отдыха, спортивных базах и на стадионах создаются группы здоровья, секции по общей физической подготовке и различным видам спорта. Заслуженной популярностью у желающих укрепить здоровье пользуется волейбол.

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, закалять 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. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся – климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление). Состояние спортивного сооружения (их покрытия, освещенность, размеры, микроклимат и т. д.); качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений; поведение зрителей (фактор своего и чужого поля); социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов; объективность судейства; продолжительность переездов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов. Только оценив влияние этих факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

Применение оздоровительных сил природы для физического воспитания осуществляется по двум направлениям:

1. Они используют как необходимые условия организации физкультурных занятий. Занятия на чистом воздухе, в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают устойчивость организма к температурным колебаниям, солнечной радиации, повышают общую работоспособность организма, замедляют процессы утомления и т.д. А все это вместе взятое усиливает положительный эффект воздействия на человека физических упражнений. К примеру, бег на выносливость в условиях чистого лесного воздуха способствует повышению аэробных возможностей организма.

2. Оздоровительные силы природы используются как относительно самостоятельные средства закаливания и оздоровления организма занимающихся. Данный путь предполагает проведение систематических закаливающих процедур, таких как дозированные солнечные ванны, водные процедуры, обливания, обтирания, купания в реках и водоемах, пребывание в условиях среднегорья. При этом, если не нарушается мера приспособительных возможностей организма, укрепляется здоровье и повышается физическая работоспособность. В свою очередь, закаленный человек в состоянии систематически, без пропусков эффективно заниматься физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам как средствам физического воспитания относятся: личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха, спортивного костюма и т. д.); соблюдение режима сна (его нарушение может начисто снять положительный эффект занятий физическими упражнениями и даже повредить здоровью); соблюдение режима питания, нарушение которого также снижает результат физического воспитания; соблюдение режима труда и отдыха. Вполне понятно, что непосильный отдых и безделье губит не только здоровье, но и духовную сущность человека. Все эти гигиенические факторы, при условии их грамотного использования, во-первых, само по себе укрепляют здоровье занимающихся и увеличивают их общую работоспособность; во-вторых, они способствуют повышению эффекта занятий физиче-

скими упражнениями. Поэтому в принципе только комплексное использование в процессе физического воспитания всех его средств – физических упражнений и труда, оздоровительных сил природы и соблюдение гигиенических условий – обеспечивает полноценный, стабильно положительный результат. Недооценка любого средства или отдельной его составляющей может свести на нет все усилия в деле физического воспитания, либо привести в конечном итоге к негативным последствиям.

Режим питания

Хорошие спортсмены очень щепетильны в вопросах режима дня, здорового образа жизни и диеты. А в день соревнований нужно особенно внимательно относиться к приему пищи. Обильно поесть непосредственно перед соревнованием не может себе позволить ни один спортсмен, поскольку процесс пищеварения может притупить реакцию и замедлить движения. Да и интенсивные физические нагрузки сказываются на процессе пищеварения отрицательно. Обычно спортсмены едят часа за три до соревнований.

Тем игрокам, которые постоянно проводят время в различных поездках, участвуют в международных соревнованиях в разных городах мира, вероятно, знакома проблема непривычной еды. Известны случаи, когда игроки, поев непривычную пищу, попадали в больницу с отравлениями, и из-за этого задерживались соревнования. Поэтому многие игроки, особенно иностранные, стремятся привезти еду с собой, чтобы застраховаться от таких неожиданностей. Игроки тщательно следят также и за количеством употребляемой воды. Многие стараются не пить во время соревнований, т. к. это усиливает потоотделение и приводит к преждевременной усталости.

Спортсмены всегда стараются сделать так, чтобы никакие условия не явились для них неожиданностью, не отвлекали их от игры. Например, знаменитые «восточные волшебницы» накануне отъезда на чемпионат мира, который принес им победу, некоторое время жили в Японии в гостинице европейского типа, чтобы привыкнуть к кроватям. Это не выглядело смешным, учитывая то, что девушки, в соответствии с их режимом, должны были успеть выспаться за 5 ч. Пища спортсмена должна содержать повышенное количество полноценных легкоусвояемых белков, преимущественно животного происхождения из различных источников (мясо, рыба, молоко, яйца) но при этом из пищевого рациона не исключаются растительные белки.

В условиях занятий спортом и высокой физической активности отмечается повышенная потребность организма в углеводах. Чем выше уровень гликогена в организме, тем позднее настанет утомление во время тренировки. Таким образом, факторы питания требуют к себе пристального внимания и при построении учебно-тренировочного процесса их нельзя считать делом второ-

степенным, напротив, необходимо с их помощью правильно организуя рацион и режим питания, расширять функциональные возможности организма и добиваться высоких спортивных результатов.

Примечания:

1. Бабенко Г. И., Каменский И. И. Концептуальная модель службы здоровья и развития в системе образования / Валеология. 1996. №3-4, С. 30-34.
2. Басалаева Н. М., Сайкин В. М. Здоровье науки: стратегия и тактика (о проблемах здравотворчества в регионах России) / Валеология 1996, №2. №5, 35-37.
3. Волейбол / Автор-сост. А.Б. Донченко. – М.: Вече, 2002. – 384 с. («Игра в спорт»).
4. Волейбол. Официальные правила ФИВБ 1999-2000гг. – Краснодар: Краснодарбланкиздат, 1998.
5. Волейбол. Официальные правила. Всероссийская Федерация Волейбола. – М., 1994.
6. Дукальская А.В. Методика организации, проведения и судейства соревнований по волейболу: учеб. пособие / А.В. Дукальская, А.В. Зенович. – Ростов-н/Д: Изд-во РГПУ, 2000. – 98 с.
7. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: ФиС, 1981. – 152 с., ил.
8. Казин Э. М., заруба Н. А. Методологические и организационные основы проблемы формирования промышленного региона / Валеология. 1996. №1. С. 28-35.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192с.
10. Колодин А. П. Цена реформы и ценности учебы. / Народное образование. 1995. №5. С. 21-25.
11. Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников / Теория и практика физической культуры. 1997. №7. С. 2-7.
12. Кунянский В.А. Волейбол. О судьях и судействе / В.А. Кунянский. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 184 с.
13. Кураев Г. А., Сергеев С. К., Шлепов Ю. В. Валеологическая система сохранения здоровья населением России / Валеология. 1996. №1. С. 7-17.
14. Мартыненко А. В. Валентик Ю. В. И др. Формирование здорового образа жизни молодежи: медико-социологические аспекты / Валеология. 1998. №3. С. 36-39.
15. Письмо Министерства образования российской Федерации «О недоступности перегрузок обучающихся начальной школы» (22.02.99. №220/11-12). – М.:М-230, ГСП, 1999.
16. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты). – А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский и другие. – М.: Медицина. – 1998 – 192с.
17. Чермит к. Д. Здоровоберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) / Вестник АГУ: Майкоп, 1991. №1. С. 97-99.
18. Чимаров В. М. Валеология: новый научно-теоретический подход к решению проблем сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей, формирования здорового образа жизни / Валеология. 1996. №2. С. 25-28.