

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского муниципального округа

Тема доклада

"Плюсы и минусы занятий волейболом для детей"

исполнитель: тренер-преподаватель
по волейболу Чученкин А.Л.

2024

Выбирая спортивную секцию для своего ребенка, родители обычно рассматривают сразу несколько вариантов. Многие ориентируются на такие критерии, как польза конкретного вида спорта, его травмобезопасность, сопутствующие финансовые расходы. Также огромную роль играют способности самого ребенка, его возраст и спортивные предпочтения. Часто оптимальным вариантом становится волейбол. Мы предлагаем разобраться, чем полезен этот вид спорта, в каком возрасте ребенка лучше отдавать на волейбол и есть ли противопоказания к занятиям.

Сначала сразу отметим, что данный вид спорта подходит и для девочек, и для мальчиков. В отличие от, например, хоккея и футболка, которые больше ориентированы на юных представителей сильного пола. В нашей стране волейбол имеет свою историю, свои достижения и своих кумиров. Это красивая, яркая игра объединяет миллионы людей. Кто-то предпочитает играть сам, кто-то – активно болеть за своих любимчиков, сидя у экранов телевизоров или лично посещая матчи. Волейбольные секции открываются при школах, колледжах, университетах, городских спортивных клубах. Существует множество видов волейбола: от пляжного до водного. Можно сделать вывод, что это спортивное направление активно развивается.

Обычно в волейбольные секции набирают детей в возрасте 10-11 лет. Но при желании начать заниматься спортом могут ребята и постарше – от 12 до 15 лет. Лучше, если к этому возрасту у юного волейболиста уже будет спортивный опыт и хоть какая-то физическая подготовка. Тогда ребенку будет проще входить в тренировочный режим, выполнять нужные упражнения. Развитые координация и выносливость – отличное подспорье для занятий волейболом.

Какими качествами должен обладать ребенок?

Многие родители уверены, что в волейбол берут только высоких детей. Но это не так. Есть позиции, на которых высокий рост игроку не нужен. Яркий тому пример – либеро. Его вы легко узнаете на площадке – в профессиональных командах это, как правило, самый низкорослый игрок. Зато самый прыгучий, скоординированный и с лучшей реакцией. Именно либеро в первую очередь отвечает за хороший прием. А без хорошего приема, как известно, нет мощной атаки.

Самые высокие игроки обычно занимают позиции центральных блокирующих. Их рост с одной стороны – благо, а с другой – своеобразная «ноша». Ведь высоким людям труднее сгруппироваться, например, для выполнения безопасного падения, у них более низкая скорость реакции.

Нужен ли в волейболе природный талант? Вопрос спорный, дискуссионный. Конечно, врожденная предрасположенность – сильное преимущество. Однако любой навык можно развить, в том числе и спортивный. Вообще в волейболе крайне важно трудолюбие и упорство. Эти качества данный вид спорта помогает укрепить и ещё сильнее раскрыть.

Польза волейбола с точки зрения физиологии

Во время игры в волейбол спортсмен задействует практически все мышцы тела. Работают мышцы нижних конечностей, спины, пресса, верхней части корпуса. Подключаются связки и суставы. Спортсмен совершает движения разной силы и направленности. Невозможно представить игру в волейбол без прыжков, выпадов в стороны, замахов руками (во время ударов мячом и выполнении блока). Посмотрите на профессиональных волейболистов: у них всегда подтянутые, стройные фигуры с небольшой, но отлично развитой мускулатурой.

Регулярные занятия спортом положительно сказывается на иммунной системе ребенка. А значит, сезонные простуды будут не страшны молодому организму. Физическая нагрузка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме того, занятия волейболом помогают развить подвижность суставов, что служит отличной профилактикой артрозов и артритов.

Совершенствуется работа вестибулярного аппарата. Ребенок учится лучше координировать свои движения, становится более ловким. Девочки, как правило, более пластичны, а мальчики – более прыгучи. У парней – сильнее удары, мощнее отскок мяча. Поэтому мужской волейбол более динамичный. Зато женский волейбол называют более «затяжным» и потому красивым. Тут больше длинных розыгрышей и эффектных спасений мяча.

Важно отметить, что волейбол – это неконтактный вид спорта, а значит, сравнительно безопасный. Однако травмы тоже возможны. Одна из частых причин их возникновения – неудачные падения. Результатом могут стать растяжения, вывихи и даже переломы. Поэтому уже на первых занятиях детей учат «правильно падать», то есть падать так, чтобы минимизировать риск получения травм.

Характерными для волейбола травмами также называют повреждения менисков и растяжения коленных суставов. Причина их появления кроется в недостаточном укреплении мышц и связок. У спортсменов, занимающихся на высоком профессиональном уровне, на полный срок лечения и реабилитации может уходить по несколько месяцев.

Польза волейбола с точки зрения интеллектуального развития и совершенствования личных качеств

Волейбол помогает развить навыки стратегического мышления. Игрок должен уметь быстро реагировать на ситуацию и принимать решение. Профессиональные волейболисты, как умелые шахматисты, выстраивают в голове целый план действий на несколько шагов вперед. И нужно быть готовым к тому, что в любой момент ситуация на площадке может измениться.

Игроку важно научиться работать в команде. Это прекрасный способ больше общаться со сверстниками, мотивируясь общей идеей. Если команда

действительно хочет добиться успеха, придется работать вместе и доверять друг другу.

Потенциальные затраты

Волейбол сложно назвать затратным видом спорта. Родителям не приходится тратить на дорогостоящую форму, шить эффектные костюмы для выступлений, покупать спортивный инвентарь или снаряды. Отправить ребенка на первую тренировку можно и в обычной спортивной одежде: шортах, футболке, кроссовках.

Кому противопоказан волейбол

Занятия не рекомендованы детям, имеющим проблемы со здоровьем опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, ЖКТ, а также астматикам.