**Волейбол как средство развитие физических качеств и мыслительных способностей учащихся**

**Аннотация.** Развитие физических качеств учащихся является первостепенной задачей преподавателей физической культуры: гармоничного формирования личности ребёнка невозможно представить без здорового тела и духа. Поэтому на сегодняшнем этапе актуальным является применение различных методик, направленных на улучшение спортивных показателей обучающегося. В данной статье рассматривается влияние упраженений, выполняемых при подготовке к игре в волейбол на совершенствование физической силы, выносливости учащихся.

**Ключевые слова:** *физическая культура, волейбол, спорт, физические качества учащихся.*

Среди многообразия спортивных командных игр в школе важное место занимает игра в волейбол. Принято считать, что данный вид спорта доступен, отличается эстетической красотой, а также оказывает благотворное влияние на развитие двигательных умений и навыков, основных свойств внимания, что немаловажно в школьном возрасте. Кроме того, волейбол прост в обучении, динамичен, зрелищный в процессе проведения.

Волейбол относится к атлетическим видам спорта, которому присущи большой объём нагрузок, интенсивность проведения занятий. Поэтому, на мой взгляд, этот факт предъявляет особые требования к здоровью – физическому и психологическому, а также к спортивной подготовке учащихся.

В процессе игры в волейбол у учащихся развивается такое качество как быстрота: частота движения и скорости становятся выше, обучающийся затрачивает меньше времени для того, чтобы оценить сложившуюся ситуацию. Это свидетельствует не только о высокой физической подвижности, но и подвижности нервных процессов. Также стоит упомянуть и то, что волейбол совершенствует тактическое мышление, так как игроку на протяжении всей игры приходится продумывать в уме стратегию дальнейших действий прежде, чем принять решение об их выполнений.

Участие в игре в волейбол предусматривает многократное выполнение прыжков, что положительным образом влияют на отдельные группы мыщц, укрепляя и увеличивая их динамическую силу. Постоянное выполнение упражений на развитие суставов является профилактикой травматизма.

Выносливость – ещё одно физическое качество, развивающее игра в волейбол. Отметим, что волейбол – вид спорта, который на протяжении всего периода игры не предусматривает снижение интенсивности нагрузок на организм. Выполняемые упражнения при подготовке к игре в волейбол, целью которых является повышение выносливости учащихся, кроме того, повышают фунциональные возможности дыхательного аппарата, улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

Игра в волейбол предусматривает уверенное владение мячом. Метание и передача мяча в пространстве требует от учащихся владение таким навыком как точность. Под точностью движений понимают точность пространственных, временных и силовых характеристик движения. Эти качества, несомненно, развивает волейбол.

В целом, волейбол следует рассматривать не только как составную часть урока физической культуры, но и вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, а также средство подготовки к производственному труду людей, профессии, которых характеризуются проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой. Волейбол, как уже было отмечено, совершенствуют мыслительные способности учащихся. Кроме того, играя в волейбол, учащиеся могут проявить чувство коллективизма, сплочённость, ответственность за команду, что является важнейшим условием становления ребёнка как личности.