*Марьянов Олег*

*студент ГАПОУ СКСПО, 4 курс,*

*научный руководитель -Худайдатова Р. Х.,*

*руководитель физического воспитания*

**Волейбол в моей жизни**

**Слово победа з**аимствование из старославянского, что означает «убеждать». Победа – это цель, к которой необходимо стремиться в любом деле, хоть в спорте, хоть в жизни. Человек, который занимается спортом, развивается не только физически, но и умственно, повышается интеллект [3]! Также спорт – это способ самовыражения, способ достигнуть определённых вершин и целей в жизни. Я считаю, что эта тема актуальна, потому что современный студент мало двигается, много времени проводит за уроками, а дома телевидение и компьютеры не желают отпускать от своего экрана [4]. Всё это ведёт к недостаточной физической нагрузке, а, значит, к болезням. С самого раннего детства я часто болел, и так как мои родители с детства сами увлекаются легкой атлетикой в возрасте 6 лет меня первый раз привели в спортивную секцию «Волейбол». Волейбол в переводе с английского — «ударять мяч с лёта» это командный вид спорта [6], который направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность [8]. Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры из США Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и написал правила игры в волейбол. История волейбола в России начинается с 1920 года [1]. Официальной датой является 1923 год, когда состоялся первый матч. За быстрое время эта игра стала массовым развлечением, а после чего и популярным видом спорта. Известные волейболисты России Сергей Тетюхин, Елена Гаммова и другие. В нашем колледже то же есть спортивная секция «Волейбол», в которой я занимаюсь 4 год, и мне захотелось больше узнать о волейболе как о виде спорта и о том, как мои победы в спорте влияют на мои победы в жизни.

Актуальность данной проблемы определили тему нашего исследования: «Победы в спорте – победы в жизни»

**Цель:** Выяснить, как победы в спорте влияют на мои победы в жизни.

**Задачи:**

1. Проанализировать учебно - методическую литературу по проблеме влияния побед в спорте на мои победы в жизни.

2. Провести анкетирование среди студентов.

3. Разработать методические рекомендации для начинающих заниматься в волейбол и лист физического самовоспитания.

Решение поставленных задач осуществлялось основными методами:

**1.Теоретический метод**- изучение, анализ литературы

**2. Метод диагностики -** уровень моего здоровья

**3. Метод анкетирования** – опрос в письменной форме

**Теоретический метод.** Мною была изучена литература следующих авторов: Бальсевича В. К. [1], Дадыгина С. В.[3], и других, а так же интернет – ресурсы, опрос, беседа со студентами, преподавателями.

**Метод диагностики.** С самого раннего детства я болел простудными заболеваниям и родители привели меня в спортивную секцию волейбола Сейчас я учусь в колледже и продолжаю активно занимаюсь физическими упражнениями. Это игры (баскетбол, футбол), общеразвивающие упражнения, бег, плавание, прыжки, лыжи, коньки в зимнее время, 3 раза в неделю занимаюсь в спортивной секции «Волейбол». Для самостоятельных занятий различными физическими упражнениями я разработали лист физического самовоспитания, в котором лично для меня подобраны физические упражнения. В конце месяца я подвожу итог: какое количество упражнений мною выполнено, есть ли динамика, если динамика небольшая меняю упражнения или количество их выполнения.

Благодаря занятиям физическими упражнениями и игре в волейбол улучшилось и мое здоровье. На первом курсе я болел простудными заболеваниями 7 раз, на втором 5 раз, на третьем 3 раза и на 4 курсе 1 раз. Так же улучшились и мои спортивные результаты. На 1 и 2 курсах я в составе сборной команды колледжа занял 4 и 3 места, на третьем курсе – два первых места и одно 2 место. на 4 курсе из- за карантина сборная команда заняла только одно 3 место. Нашим капитаном сборной команды по волейболу за период с 1 по 3 курс был Владислав Заболотский, мой старший товарищ, он и сейчас поддерживает нашу команду и меня лично во время тренировок своими советами, подсказками и правильным выполнением приемов и передач мяча. Только занимаясь физическими упражнениями, волейболом и поддержке товарищей по команде я смог достичь таких результатов.

**Метод анкетирования**. Мне всегда было интересно, а какими видами спорта занимаются студенты колледжа. Для этого я провел анкетирование среди студентов в общежитии, так как сам живу там. В анкетировании участвовало 112 студентов общежития 2 корпуса. . Были получены следующие результаты. Спортом занимаются 79 человек, не занимаются 21 человек, из них волейболом 15 человек. Для привлечения большего количества занимающихся волейболом я разработал методичку для начинающих заниматься волейболом и ознакомил с ней ребят. Провел беседы в общежитии, познакомил ребят с таким видом спорта как волейбол, рассказал им о достижениях команды нашего колледжа, вместе мы изучили разработанные мной рекомендации, На данный момент число занимающихся увеличилось на 5 человек (30%). Я рад, что благодаря мне ребята играют в волейбол. Рад, что ребята научаться быть в команде.

**Заключение.** Таким образом, в ходе нашего исследования поставленная цель и задачи работы выполнены, Волейбол командный вид спорта. Во время игры мы идем к одной цели ВЫИГРАТЬ, и это нас объединяет. Работа в команде поможет мне и в будущей моей профессии, ведь когда я начну работать, то же буду в команде, Я командный игрок и это здорова. Благодаря волейболу я учусь на 4 и 5, улучшилось здоровье, у меня появилось много друзей, я обрел уверенность в своих силах, развил физические качества, научился применять их в различных, жизненных ситуациях. Я уверен, что мои победы в спорте это мои победы в жизни!

**Практические предложения:** Привлечь к занятию в спортивной секции «Волейбол» не только студентов общежития, а и студентов всего колледжа.

**Список литературы:**

1. Бальсевич, В.К. Волейбол./ М.; Изд-во Просвещение, 2017- 64с.

2. .Бальсевич В.К – М.; Изд-во Физкультура и спорт, 2018- 144с.

3. Дадыгин, С.В. Волейбол. / С.В. Дадыгин.- М.; Изд-во Просвещение, 2012- 64с.

4. Елисейкин, А.Г. «От значка ГТО к олимпийской медали»./ А.Г. Елисейкин. – М.;Изд-во Просвещение, 2015- 144с.

5. Качашкин В. М. «Физическое воспитание в колледже». Изд. 2-е, доп.М.: Просвещение, 2014- 207с.

6. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни./Г.И.Куценко – М.; Изд-во Профиздат, 2019- 256с.

7. Лях В. И. Физическая культура : учеб. Для средне-специальных. организаций /В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2018. – с. 177.