

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СРЕДСТВО МНОГОСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Мубаракшина Алена Арнольдовна

Аннотация. Для активного освоения общечеловеческих ценностей занятия спортом являются одним из главных факторов. Волейбол, как спортивная игра оказывает положительное воздействие как на здоровье человека, так и развивает их качества. Целью нашей работы является выявление и анализ особенностей влияния занятий волейболом на развитие как физических, так и личностных качеств. Для этого применялись следующие методы: тестирование физических качеств; опросник К. Томаса.

Результаты проделанной работы показывают разницу уровня развития физических способностей и личностных качеств девушек, которые занимаются в секции волейбола и тех, кто занимается только физической культурой в учебное время. Можно сделать вывод о том, что у волейболисток более развиты такие качества, как ответственность, организованность, стрессоустойчивость. Также они более активны и решительны.