

ВОЛЕЙБОЛ В УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.В. Бутько, старший преподаватель
Г.М. Цыркунова, старший преподаватель
УВО «БГУКИ», Республика Беларусь

Ключевые слова: *студенты, волейбол, физическая активность.*

Аннотация: волейбол является одним из средств рекреации для студенческой молодежи, способствует повышению качества жизни и функциональных возможностей студентов.

Студенческая молодежь - это особая профессиональная группа, в которой некоторые эмоциональные и информационные перегрузки зачастую приводят к срыву процессов адаптации организма, из-за которых, в свою очередь, начинаются различные отклонения здоровья.

В основе студенческого здорового образа жизни должна быть заложена платформа в виде ежедневной двигательной активности в разнообразных формах. Также студентам следует понимать всю важность личной ответственности за состояние своего здоровья.

В период обучения в высшем учебном заведении к студентам предъявляются высокие требования не только в интеллектуальном плане, но и к психологической устойчивости и физической выносливости. Обучение в вузе имеет некоторые особенности, а именно:

1. значительное увеличение объема информации;
2. овладение навыками самостоятельной работы и жизни.

На сегодняшний день доказано, что правильно дозируемые упражнения противостоят информационным и эмоциональным перегрузкам, которым подвержен каждый второй студент любого вуза. Для того, чтобы студенты оставались умственно и физически работоспособными, несмотря на насыщение их жизни экстремальными моментами, необходимо способствовать повышению ими своего биологического, психофизиологического и физического потенциала. Только в этом случае можно ожидать полной профессиональной самореализации и физического долголетия студентов. На данный момент педагоги активно ищут и исследуют новые методы и формы организации занятий физической культурой и физическим воспитанием среди студентов.

Медико-биологические аспекты изучают проблемы физического состояния людей, в частности проблемы здоровья. Физическая культура рассматривается как формирование двигательной активности и

биологических свойств организма, что и обуславливает привлечение этих аспектов к исследованию физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Физическая культура является составной частью общей культуры, способствующей физическому и интеллектуальному развитию человека, совершенствующей двигательную активность, формирующей здоровый образ жизни физическим воспитанием, физической подготовкой и физическим развитием.

В свою очередь, физическое развитие – это естественный процесс возрастного изменения свойств организма, которое обусловлено наследственными факторами и определенными условиями внешней среды.

На сегодняшний день специалисты акцентируют внимание на изучении вопросов развития физической культуры. Знания о человеке являются основой науки о физической культуре, поэтому медико-биологические аспекты физической культуры имеют большое значение для ее дальнейшего функционирования. Среди молодежи активно распространяются такие вредные привычки, как употребление алкоголя, курение. Это и многое другое способствует нарушению нормального функционирования организма. Неблагоприятные условия учебы вместе с неправильным «быстрым» питанием, недостатком двигательной активности и эмоциональным напряжением также оказывает негативное влияние на здоровье студентов. Это можно компенсировать регулярными занятиями физической культурой, укрепляющей здоровье человека.

Систематические занятия физической культурой повышают работоспособность сердца, положительно действуют на дыхательную систему. Медико-биологические аспекты физической культуры содействуют увеличению уровня продуктивной учебы и физкультурно-оздоровительной деятельности. На данный период времени в вузах Республики Беларусь просматриваются установки по укреплению здоровья студентов:

1. ведение регулярного учебно-оздоровительного процесса в системе образования;
2. организация комфортной среды для учащихся;
3. формирование культуры здоровья у студентов;
4. проведение комплекса оздоровительных мероприятий во время учебного процесса;
5. поиск и внедрение новых методов сохранения и укрепления здоровья студентов;
6. наблюдение и фиксация состояния здоровья студентов.

Для реализации предоставленных установок, необходимо взаимодействие биологических, и социокультурных аспектов, как в теории, так и на практике физической культуры.

На данный момент существует необходимость в усовершенствовании образовательных программ физической культуры, во внедрении в практику новых методов работы по дисциплине, спецкурсов и технологий преподавания. Наблюдая за студентами на занятиях физической культурой, преподаватели отслеживают психофизическое состояние организма занимающихся. Это и многое другое помогает сбору информации для анализа состояния здоровья. Новые подходы в поиске и разработке технологий физической культуры в вузах определенно будут способствовать формированию физической культуры, поддержанию физического и морального состояния студентов, укреплению здоровья и повышению физической активности.

Наиболее известным и пользующимся популярностью в студенческой среде видом спорта можно назвать волейбол. Волейбол является одним из самых распространенных и общедоступных видов спорта. Волейбол - это вид командно-игрового спорта, игра, в ходе которой две команды состязаются на волейбольной площадке, разделенной сеткой. Игроки стремятся направить мяч на сторону противника так, чтобы он приземлился на площадке соперника, или, чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Волейбол – средство приобщения подрастающего поколения и молодежи к систематическим занятиям спортом и физкультурой, а также является средством приобщения к активному отдыху. Волейбол, как вид командной спортивной игры, можно по праву считать одним из эффективнейших средств всестороннего развития человека и его личности. Данный вид командно-игрового вида спорта предъявляет высокие требования к состоянию организма и к физическим качествам играющего.

Волейбол способствует развитию силы, выносливости, быстроты и ловкости. Развитие высокой подвижности нервных процессов исходит от разнообразия двигательных навыков, игровых действий, способности быстро ориентироваться в изменчивых ситуациях игрового процесса, возможности выбирать разнообразные техники средств. Также волейбол содействует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы организма человека.

Для студентов волейбол является популярным развлечением благодаря доступности инвентаря и простоте правил. Волейбол - это коллективная игра, которая помогает студентам установить контакт и улучшить межличностные отношения. Сильные и яркие эмоции, которые студенты испытывают во время игры, эмоции победы или поражения - это хорошее средство для снятия психоэмоционального напряжения и усталости, которые накопились в процессе учебы.

Во время игры в волейбол улучшается общее физическое состояние студентов, вырабатывается желание многократно получать удовольствие от общения, пережитых эмоций во время игры. Волейбол является хорошим средством приобщения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ТЕСТИРОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Веселкин М.С. к.п.н., доцент
ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Митусова Е.Д. к.п.н., доцент,
ГОУ ВО МО «ГСГУ»

Ключевые слова: *тестирование, тесты, упражнения, пространственно-временная ориентировка, двигательные действия, волейболисты, двигательные действия.*

Аннотация: качественное изменение пространственно-временной ориентировки квалифицированных волейболистов требует использования специальных тестов, позволяющих получить конкретные данные по количественным и качественным показателям, характеризующим динамику технико-тактической подготовленности игроков.

Нами были разработаны тесты для оценки показателей пространственно-временной ориентировки, а также двигательной памяти, как основы для формирования способности к экстраполяции двигательных действий в соответствии с требованиями, предъявляемыми к тестам, обуславливающим их объективность, надежность и воспроизводимость. Объективность тестов достигается соответствием структурных элементов контрольного упражнения основным техническим действиям волейболистов, в частности, подачи и передачи мяча в разные зоны игровой площадки. Надежность достигается технически правильным выполнением теста в различных условиях игровой деятельности. Воспроизводимость детерминирована степенью соответствия главного звена техники подачи и передачи мяча и деталей данного технического приема.

Цель исследования - разработать и научно-теоретически описать тесты пространственно-временной ориентировки и двигательной памяти квалифицированных волейболистов