

ВОЛЕЙБОЛ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кузин И.А., студент факультета инженерной химии,

Головина В.А., зав. кафедрой физвоспитания

Сучков С.И., специалист по УМР

Акулова Т.Н., доцент кафедры физвоспитания

Российский химико-технологический

университет имени Д.И. Менделеева

Контактная информация: akulova_tn@mail.ru

Из множества показателей определяющих успешность страны в настоящем мире есть два наиболее важных – это продолжительность жизни и состояние здоровья граждан, и наша страна не исключение. Здоровье своего населения в первую очередь волнует руководство любой страны.

В настоящее время наблюдается, не только в нашей стране, но и по всему миру, что многие учащиеся растут «слабыми» и немощными. Так данные статистики и исследований указывают на низкий уровень физической подготовки подрастающего поколения и их состояния здоровья, в частности это можно объяснить не полноценным физическим воспитанием. Так, например, количество нетрудоспособных на 1000 человек трудоспособных, по прогнозу РОССТАТа возросло в 2016 году по сравнению с 2005 годом на 20 % и составило 709 человек. Во многих вузах отмечается тенденция увеличения студентов специальной медицинской группы, равная 20 – 30% от общего контингента. В связи с этим важнейшей задачей становится укрепление здоровья молодежи во время учебного процесса и внеурочное время.

Данное положение не осталось без внимания Департамента молодежной политики, который разрабатывает систему мер по повышению воспитательного потенциала образовательного учреждения, в том числе и по развитию физкультурно-спортивного воспитания.

В ключевые проекты включены:

- ВФСК ГТО;

- создание условий для занятий физической культурой и спортом в школах, расположенных в сельской местности, где «одной из основных задач государственной политики является создание условий для развития физкультуры и спорта, привлечения, прежде всего детей, подростков и молодежи к активному образу жизни, к занятиям спортом».

Стремление Департамента молодежной политики по созданию условий, является положительным фактором в решении задач по укреплению здоровья молодежи. Но остается не решенным один из основных вопросов, это строительство спортивных объектов. На сегодняшний день в большинстве образовательных учреждениях включая вузы недостаточен аудиторный фонд (спортивные залы, открытые спортивные площадки), что серьезным образом затрудняет полноценное решение поставленных задач. Об этом говорил Д.А.Медведев, будучи Президентом России, что в случае отсутствия необходимого количества спортивных сооружений вузу будет отказано в аккредитации.

Каждый человек хочет добиться успеха, такова его природа. Обычные занятия спортом или здоровый образ жизни не могут разом решить все его проблемы, но это помогает идти к поставленным целям. Вы можете даже не осознавать, как каждая тренировка развивает различные навыки, которые в последующем станут полезными в жизни.

Особое волнение вызывает тот факт, что молодежь предпочитает проводить своё свободное время за компьютером. Все знают, что волейбол является очень популярным и массовым видом спорта, но не многие знают о том, какое воздействие оказывает на нас.

В подтверждение приведем данные Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех» (TAFISA), где среди самых популярных и массовых видов спорта в мире (в процентах от всех

занимающихся в 200 странах, включая Россию) волейбол занимает 7 место – 5,4%.

Волейбол помогает развитию мышечного аппарата, способствует развитию ловкости, выносливости, быстроты реакции и координации, но и укрепляет сердечнососудистую и дыхательную систему, а также помогает снять умственную усталость.

Каждый игровой приём оказывает положительное влияние на организм и что очень важно не оказывает пагубных воздействий на органы и основные системы. Помимо того, что волейбол оказывает положительное влияние на человека, он ещё помогает приобрести навыки коммуникации и взаимодействия в команде, учит дисциплине. Волейбол можно рекомендовать даже пожилым и больным людям, во время игры они получают эмоциональную и физическую разрядку.

Сейчас актуально научить современную молодежь организовать свой досуг и рационально применять полученные знания. А также очень важно приобщить к здоровому образу жизни, что впоследствии приведет к улучшению показателей по стране.

Волейбол – это очень вариативная игра, в неё можно играть на пляже, на специально оборудованных площадках или спортивных залах, для него нужен лишь мяч. Конечно, если рассматривать волейбол как вид спорта, а не оздоровительную игру то он не так прост, как это может показаться. В классическом волейболе на площадке находятся по 6 человек, в каждой команде и каждый из которых выполняет определённую роль. В волейболе любой может проявить себя, использовать свои лучшие качества. Для достижения цели игрок использует природные характеристики, неповторимый индивидуальный стиль игры, умения, полученные на тренировках, волевые качества характера, желание быть лучшим и добиться победы. В это время игрок чувствует различные эмоции в зависимости от игровой ситуации, а после выплескивает их в той или иной форме. Важно заметить, что специфика игры развивает у людей навыки согласования своих действий по отношению к

полёту мяча и развивает зрительную ориентировку, координацию, скорость принятия решений.

Существует проблема освещения волейбола в массы. СМИ предпочитают показывать шоу, которое будет иметь большой рейтинг и принесёт большую прибыль, чем показать волейбол, который будут смотреть меньше людей, но он привлечёт внимание к этому виду спорта. Это обязательно положительно скажется на его популярности.

В нашей стране очень неплохо развит волейбол, высококлассные спортивные школы с самого детства воспитывают будущих чемпионов и это не шутки. Наша страна является одной из ведущих в данном виде спорта. Действующая мужская сборная является олимпийскими чемпионами 2012 года в Лондоне. У нас играют сильнейшие клубы, которые успешно отстаивают честь страны на международной арене. Хочется верить, что в ближайшие годы средства массовой информации будут нас радовать не только финалами, но и менее значимыми матчами в данном виде спорта.

За своё время существования, более 100 лет, волейбол неоднократно изменялся как технически, так и его правила, но за все это время интерес к данному виду спорта только растёт.

В нашем университете РХТУ им. Д.И.Менделеева в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2013г. утвержденные ФГОС 3+ 2015 г. учебный процесс реализуются в рамках:

- базовой части блока 1 «Дисциплины (модули) программы бакалавриата в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;
- элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов (указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся).

Комплектование групп для освоения элективных дисциплин (модулей) осуществляется исходя из индивидуальных интересов и особенностей обучающихся, с учетом состояния здоровья, уровня его физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

В тоже время занятия по физической культуре, проводимые в рамках расписания в объеме 4-х часов в неделю не достаточны для полного развития физических и функциональных возможностей организма в студенческом возрасте. С учетом данного фактора, кафедрой организованы занятия по семи видам спорта.

В университете кафедрой проводятся соревнования и различные мероприятия по волейболу в том числе и в студенческом лагере (в каникулярный период). Студенты, которым интересен данный вид спорта, с самого первого курса познают эту замечательную игру. В нашем университете работают высококлассные специалисты, которые приобщают к здоровому образу жизни не только студентов, но и сотрудников университета.

Проанализировав проблемы современной молодежи, было учтено мнение студентов старших курсов, что нужно прививать с самого детства интерес к спортивному образу жизни и волейбол может помочь в этом. Ребёнок, занимающийся спортом, развивается не только физически, но и умственно. Люди, которые приобщаются к волейболу, к здоровому образу жизни начинают общаться с себе подобными, здоровыми, полными решимости прийти к победе в спорте, жизни, людьми стремящимися быть во всем успешными.

Список литературы

1. Сучков С.И., Головина В.В. Дисциплина «физическая культура» в реформировании высшей школы. Материалы ПВсероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, г. Казань, 27 ноября 2016г., 324 с
2. Акишин Б.А. Индивидуальный выбор видов спорта. Учебное пособие. Казань, 2017г.
3. Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А., Акулова Т.Н. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе по новому федеральному стандарту. Культура физическая и здоровье. № 4 (64), 2017. – С. 89 – 91.