

легально. И вопрос тут не о честности спортсменов, а о возможностях национальных научных школ.

Исходя из вышесказанного, проблему подготовки российских спортсменов нужно решать комплексно, т.к. успех в спорте – это системное явление. Он, в долгосрочной перспективе, невозможен без развития массового детского спорта. Когда нет подобного фундамента, а ставится задача достигнуть успеха любой ценой, тогда-то и возникает искушение допинга. Хотя надо не только обеспечивать комфортное бытие топовым спортсменам, а создавать социальную инфраструктуру, готовить тренерские кадры, развивать научную спортивную школу, современную фармакологию и медицинское обеспечение.

#### Список литературы

1. <http://www.championat.com/other/article-242728-meldonnaja-jama-pochemu-v-doping-skandale-javnye-sledy-provokacii.html> (Дата обращения 20.03.2016)
2. <http://www.24feed.ru/2016/03/4957> (Дата обращения 20.03.2016)

## **ВОЛЕЙБОЛ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Титова А.А., Быкова Е.В.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Областной техникум дизайна и сервиса»,  
г. Екатеринбург, Россия

Среди множества показателей развития человека и общества есть два главных - это состояние здоровья людей и продолжительность жизни. Здоровье населения и, прежде всего детей и подростков является основной ценностью и богатством нации и государства.

Главной и важной целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, создание наиболее благоприятных

условий для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья. Здоровье - важный фактор работоспособности и гармонического развития растущего организма. Сегодня образование сталкивается с серьезной проблемой: с одной стороны, трудности в обучении детей и подростков, связанные с повышением требований образовательных программ и их сложностью; с другой - постоянно ухудшающееся состояние здоровья детей и подростков, препятствующее овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического (телесного) здоровья отмечается ежегодный рост психических нарушений. Крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и подростков создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования.

Особую тревогу вызывает тот факт, что в настоящее время для подрастающего поколения характерно снижение двигательной активности. В связи с этим приоритетной становится задача сохранения и укрепления здоровья, выносливости детей и подростков во время учебного процесса, в том числе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Неотъемлемой частью физического развития и становления личности в подростковом периоде является физическое воспитание студентов. На формирование личности подростка работает целая команда профессиональных педагогов, в которой у каждого есть свое поле деятельности, но все вместе мы имеем одну цель - помочь каждому стать здоровым, активным и полноценным членом нашего общества.

На мой взгляд, увлечь студентов физкультурой и спортом легче всего посредством игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

С этой игрой большинство из нас знакомо с детства. Поэтому заинтересовать ребят не представляет сложности. И еще очень важный момент: волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его

отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью.

Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Сегодня важно привить любовь к спорту, обучить студентов умению самостоятельно организовывать свой досуг, научить их правильно применять полученные знания, чтобы они прочно укрепились и сохранились на всю жизнь. Специфика игры развивает у студентов способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча, координацию движений, быстроту сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

Чем еще, кроме физической активности привлекателен волейбол? Пожалуй, тем, что игроки учатся подчинять свои действия интересам команды, готовы помогать своим партнерам в трудных игровых ситуациях, могут

поступиться своими преимуществами во имя победы команды. Занятия волейболом дают разностороннее развитие физических качеств и психофизических способностей. Волейболисты отличаются силой и быстротой движений, гибкостью и подвижностью, высокой скоростью реакций, прекрасной пространственной ориентацией, отличным тактическим мышлением и оперативностью решений в сложных игровых ситуациях.

В волейболе каждый может проявить лучшие черты своего темперамента и характера, природные способности, выработать неповторимый индивидуальный стиль игры, найти творческое решение стандартных тактических задач. Волейбол привлекает непредсказуемостью развития каждой очередной игры, внезапностью игровых моментов, требующих нетривиальных решений и молниеносных действий. В игре нужны точный глазомер, высокая чувствительность зрительных восприятий, быстрое переключение внимания в игровом поле, отличные ориентировочные реакции.

Регулярные занятия волейболом способствуют не только повышению двигательной активности студентов, но и являются мощным стимулом приобщения их к здоровому образу жизни, активным, регулярным занятиям физической культурой.

Развитие таких качеств, как, скорость, ловкость, быстрота мышления, координация помогают достичь высоких результатов и в других видах спорта.

#### Список литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., перераб. и доп. - Свердловск: Сред.-Урал. кн. изд-во, 2001 - 176 с.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2006 - 128 с.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. ООО «Дрофа», 2003.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Арстель Москва 2003.