

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.

Ланицкая Л.А., Шевчук Н.С., Ярмолюк В.А.

Эпоха экономической нестабильности, которую переживает наше государство, сказывается и на материальной базе ВУЗов, которая за последние годы резко ухудшилась. Пополнять спортивный инвентарь ВУЗы не имеют возможности. В связи с этим современная организация физического воспитания в учебных заведениях претерпевает существенные изменения и в ней появилось ряд недостатков. Она не способствует достижению необходимого уровня физической подготовленности, не пробуждает интереса к занятиям физической культурой. В подготовке специалистов для народного хозяйства и общеобразовательной школы важная роль принадлежит непосредственному совершенствованию средств сохранения и улучшения высокой физической работоспособности. Но выполнение этой задачи не обеспечивается в полной мере из-за объективных причин, к которым следует отнести прежде всего, следующие: малую двигательную активность студентов, недостаточное количество занятий по физическому воспитанию, неудовлетворительной спортивной базой, низкой моторной плотностью занятий, низкой заинтересованностью студентов в занятиях по физической культуре.

На наш взгляд занятия по физическому воспитанию на не специальных факультетах должны строиться по интересам. Предлагается проводить занятия с элементами хореографии и нетрадиционных видов гимнастики с использованием классической, народной и современной музыки. Использование этих средств способствует не только развитию двигательной и технической подготовки студентов, но и воспитывает культуру движения, способствует внедрению в мир искусства, повышению культурного уровня студентов, формирует стройную фигуру, умение уверенно и красиво держаться, что является немаловажным фактором для будущего специалиста.

Приобретенный двигательный опыт в дальнейшем будет использован в будущей трудовой деятельности.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ МЕТОДИКИ ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ НИЖНЕЙ И ВЕРХНЕЙ ПРЯМЫХ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ.

Макарук Л.Ф.

Спортивные игры культивируются в школах, в средних и высших учебных заведениях. Значительное место в ряду спортивных игр занимает волейбол. Особой любовью волейбол пользуется среди студенческой молодежи. Волейбол стал атлетической спортивной игрой. Во время игры студенты выполняют большое количество перемещений, ускорений, прыжков, ударов, проявляя быстроту, ловкость, т.е. те качества, которые

необходимы в жизни, полезны в трудовой деятельности. В волейболе применяются разнообразные технические приемы игры, которые имеют свою специфику выполнения. Одним из основных технических приемов игры в волейбол считается подача мяча. Самыми доступными в исполнении и популярности в студенческой среде являются нижняя прямая и верхняя прямая подачи. Подачей начинается игра в волейбол, которая выполняется игроком первой зоны из-за лицевой линии во всей ее длине, но не выходя за проекцию боковых линий. На выполнение подачи после свистка судьи дается пять секунд.

При выполнении нижней прямой подачи игрок стоит лицом к сетке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты, (если удар по мячу выполняется правой рукой), то левая нога выставлена вперед. Туловище слегка наклонено вперед. Левая рука с мячом согнута в локтевом суставе и держит мяч перед собой на уровне плеча. Рука, производящая удар, отводится назад для замаха. После подбрасывания мяча (40-50 см) в момент его снижения игрок наносит удар по мячу основанием напряженной кисти. В момент удара вес тела переносится сзади стоящей ноги на впереди стоящую.

При выполнении верхней прямой подачи игрок стоит лицом к сетке. Одна нога, разноименная с ударяющей рукой, ставится вперед. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, туловище наклоняется и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища согнутая в локте ударяющая рука отводится за голову. При ударе по мячу тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу.

Для обучения и совершенствования подач мяча мы рекомендуем следующие подводящие и специальные упражнения:

1) Многократное подбрасывание мяча; 2) Имитация ударного движения рукой; 3) Пробные выполнения удара по мячу в стенку с расстояния 6-8м; 4) Пробные выполнения удара по мячу в парах; 5) подача мяча через сетку с заданием на точность и др. При обучении технике подач встречается ряд ошибок: излишне высокий или низкий подброс мяча, забрасывание мяча за голову, удар по мячу расслабленной кистью.

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.

Мартынюк Н.С.

Здоровье, физическое развитие человека - те взаимосвязанные категории, которые имеют прямое отношение к всестороннему развитию личности, к физическому совершенству. Не случайно среди мер, направленных на дальнейшее развитие физической культуры, особое внимание уделяется профилактическим социально-оздоровительным мероприятиям, закаливанию учащейся молодежи.