

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.

Целью нашей работы явилось внедрение закаливающих процедур с широким спектром воздействия по методу П.К.Иванова и изучение их влияния на здоровье студентов.

Для решения поставленной цели, нами создавалась система оздоровительных мероприятий, которые начинаются дома с пробуждением человека и заканчиваются вечером перед сном, а именно: закаливание атмосферным воздухом с минусовыми температурами, хождение босиком 1-2 минуты, кратковременное (1-3 секунды) обливание холодной (9-10°C) водой (12 л), специальные дыхательные упражнения для тренировки дыхательной мускулатуры грудной клетки и диафрагмального дыхания, а также комплекс из 8-10 физических упражнений из гомотоники, разработанной Н.И.Аринчиным.

Предложенная система оздоровительных мероприятий позволила значительно интенсифицировать учебные занятия студентов, способствовала повышению их работоспособности и снижению простудных заболеваний.

По нашему убеждению, включение закаливающих процедур по природно-оздоровительной методике П.К.Иванова и комплекса физических упражнений, в быт каждого молодого человека, может стать эффективным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья учащейся молодежи.

## **О НЕОБХОДИМОСТИ КООРДИНАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РБ**

**Приступа Н.И.**

В настоящее время подготовка специалистов по специальности ПО20200 "Физическая культура и спорт" в Республике Беларусь осуществляется помимо Академии физического воспитания и спорта в г.Минске на пяти факультетах физического воспитания г.г. Бреста, Гродно, Гомеля, Витебска и Могилева. В рамках одной специальности указанные высшие учебные заведения готовят будущих специалистов по многим дополнительным специализациям: физкультурно-оздоровительная работа и туризм, тренерская работа (с названием вида спорта), дошкольное физическое воспитание, лечебно-оздоровительная работа, аэробика, технические виды спорта, физическая реабилитация, специальная подготовка. Необходимость качественной подготовки студентов по дополнительной специализации приводит к увеличению продолжительности срока обучения студентов в ВУЗе. Переход на 5-летний период обучения осуществлен в Брестском, Гродненском и Гомельском университетах. В Академии физического воспитания и спорта (Минск), Витебском педагогическом университете и Могилевском педагогическом