

На сегодняшнем этапе философия может помочь решению экологической проблемы в разных направлениях, так как она заставляет формировать новое общественное сознание, ориентированное потребностью преодоления экологических противоречий, связанных с культурными устройствами способствует преодолению ограниченности частных научных положений, односторонности духовно – практических интересов человека в его отношениях с природой, разобщенности мнений [4, с.27].

Время беспечности миновало, наступила эра экологической нравственности. Надо ясно понять, что человек обязан переменить роль покорителя природы на роль её рядового гражданина. Битва с вредными направлениями будет укреплять природоохранную этику, нужно прекратить думать лишь о том, сколько можно получить из земли. Всякий поступок будет считаться правильным, если он не мешает порядку и красоте биотического сообщества, и ничтожным, если происходит противоположное [5, с.112].

Тот, кто чувствует моральную ответственность за судьбу природы, может внести личный вклад в её сохранение. Настала пора перестать гордиться собственной исключительностью, считать, что законы природы нам не важны, и мы вправе распоряжаться лесами, морями и даже воздухом, которым дышим, как нам заблагорассудится.

Если человек не увидит себя простым существом, делящим планету с множеством других, можно считать, что он уже купил себе билет на поезд, безвозвратно увозящий его на станцию «вымирание». Ещё Конфуций говорил: «Тот, кто не глядит вдаль, – не заметит беды рядом с собой».

Хочется надеяться, что мысль, отличающая человека от других существ, позволит ему найти способ достойной жизни бок о бок с собратьями – вне зависимости от того, приносят они сейчас пользу или нет.

Литература.

1. Вызовы современности и философия// Под общ. ред. И.И. Ивановой. Бишкек, 2004.
2. Вернадский В. И. Живое вещество и биосфера. – М. , 1994
3. Вернадский В. И. Размышления натуралиста// Кн. II. Научная мысль как планетное явление. – М. , 1977
4. Философские проблемы глобальной экологии. М. , 1983
5. Моисеев Н. Н. «Экология, нравственность и политика // Вопросы философии», М., 1989

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ**

*Ш.Р. Джаборов, В.В. Филипенко, студенты гр. 10741,*

*Научный руководитель: Девянина М.С., тренер-преподаватель кафедры БЖДЭиФВ*

*Юргинский технологический институт (филиал)*

*Национального исследовательского Томского политехнического университета*

*652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

*E-mail: filipenko-007@mail.ru*

*Аннотация. В статье показано влияние волейбола на организм человека и формирование здорового образа жизни на занятиях волейбола.*

*Abstract. The article shows the influence of volleyball on the human body and promoting a healthy lifestyle in the volleyball classes.*

#### **Введение**

Конечно же, для каждого из нас основой хорошего настроения и отличного самочувствия является здоровый образ жизни! Самой важной и главной целью формирования здорового и безопасного образа жизни является нахождение и поиск правильных средств сохранения и укрепления здоровья детей, а также подростков, создание более 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. А здоровье, как известно – очень важный фактор работоспособности. Особое внимание вызывает тот факт, что в нынешнее время для подрастающего поколения присуще снижение двигательной активности и гармонического развития растущего организма, что, конечно же, напрямую связано с появлением множества новых технологий. Это и есть причина на сегодняшний день того, что молодежь всё чаще и чаще страдает разными видами заболеваниями.

**Цель работы:** Установить, как влияет такой вид спорта как волейбол на здоровый образ жизни человека. Приобщение студентов к занятию волейболом.

**Задачи работы:** В данной работе будем исследовать волейбол как вид спорта, попытаемся выяснить, насколько же сегодня развито искусство волейбола. Главной задачей остается выяснить, насколько активно на сегодняшний день используется волейбол как средство укрепления здоровья, выносливости подрастающего поколения во время учебного процесса, в том числе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

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.

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья школьников как наиболее массового контингента детей и подростков. В большинстве территорий России состояние здоровья детей расценивается специалистами как неблагоприятное, а в некоторых регионах признано катастрофическим.

Интенсификация учебного процесса и существующая его организация, основанная на преобладании нагрузок, способствует искусственному сокращению объема произвольной двигательной активности учащихся.

В настоящее время известно, что 70% детей школьного возраста страдает гиподинамией. Гиподинамия - сниженная физическая активность - одна из причин возникновения и развития большинства заболеваний, которые приводят к преждевременной инвалидности и смертности десятков и сотен тысяч людей, не достигших пятидесятилетнего возраста. Гипотензия учащихся не компенсируется существующей организацией физического воспитания в школе.

Как известно, волейбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта.

Врачи и ученые всё более настойчиво рекомендуют занятия физической культурой и спортом для укрепления здоровья, особенно людям среднего и пожилого возраста. Для такого контингента при парках культуры и отдыха, спортивных базах и на стадионах создаются группы здоровья, секции по общей физической подготовке и различным видам спорта. Заслуженной популярностью у желающих укрепить здоровье пользуется волейбол.

Каково же влияние волейбола на организм человека? Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение - бег используется в малых дозах.

Интенсивность основных движений в волейболе зависит от темпа игры и рассчитаны на использование основных групп мышц: удары по мячу; прыжки из глубокого приседа; прыжки с использованием скакалки; прыжки вверх с легким отягощением; прыжки вверх на одной, а также обеих ногах.

Из всех имеющихся и известных физических качеств менее изученным и рассмотренным является такое физическое качество, как ловкость. Различают три степени ловкости: точность движения, точность в быстроте, точность в быстроте при переменных условиях. Не секрет, что студентам, играющим в волейбол, желательно овладеть всеми перечисленными степенями ловкости. Как же развивать данный вид физических качеств? Для этого используются любые упражнения, которые будут включать элементы новизны, требующие быстрого реагирования на резко изменяющиеся обстоятельства.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снимает умственную усталость.

Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование) являются хорошим координирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру.

По единодушному мнению, медиков и специалистов по физической культуре и спорту лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны. Игру в волейбол можно рекомендовать в качестве дополнения к медицинским методам лечения даже больным, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями - атеросклерозом и гипертонической болезнью.

Люди среднего и пожилого возраста, играя в волейбол, получают отличную физическую разрядку, активно и эмоционально отдыхают.

Мы говорим о волейболе как о целебном средстве, но в этом лишь одно из его достоинств.

Многоликость волейбола и такие его качества, как доступность, несложное материальное обеспечение, относительно небольшая техническая сложность, подчеркивают его место в арсенале средств борьбы за здоровье и долголетие человека.

Волейбол в последние годы эволюционировал гигантскими шагами. Сложные комбинации с подключением игроков задней линии, силовая подача в прыжке, разнообразие защитных действий - все это значительно изменило волейбол, сделав его необыкновенно зрелищной и захватывающей игрой. Волейбол - одно из эффективных средств физического воспитания. Он позволяет укреплять здоровье, закалять организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков, отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Эта игра благоприятна для здоровья людей разного возраста - и пожилых, и молодых. Вершиной занятий волейболом являются соревнования. Эта спортивная игра введена в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, ПТУ, техникумах, в высших учебных заведениях и т. д.

В данном исследовании принимали участие 40 студентов: 20 юношей и 20 девушек. Все они занимались в группах ОФП с использованием подготовительных и подводящих волейбольных упражнений. В начале учебного года студенты выполняли тесты, определяющие уровень их физической подготовленности: челночный бег (3x10 м), прыжок в длину с места, бег 100 м и 1000 м, прыжки через скакалку. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица 1

Оценочные показатели физической подготовленности студентов

Виды испытаний	Юноши		Девушки	
	хор	отл	хор	отл
Челночный бег 3x10 (с)	8,6	7,7	9,0	8,7
Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
Бег 1000 м (мин, с)	3,55	3,30	4,35	4,20
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 с)	55	70	65	80

Волейбол широко используется и в качестве действенного средства оздоровительного характера в домах отдыха, санаториях и лечебных учреждениях. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма. Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы, ловкости. Психологическая подготовка волейболистов занимает существенное место в работе тренера. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера и постоянно меняющихся ситуаций игры, доводит физическую нагрузку до предела: частота сердечных сокращений у волейболистов достигает 180-200 ударов в минуту, а потери веса доходят до 3 кг. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся - климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление). Состояние спортивного сооружения; поведение зрителей (фактор своего и чужого поля); социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов; объективность судейства; продолжительность переездов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов. Только оценив влияние этих факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена.

Особенность игры в волейбол заключается в несложном оборудовании: небольшая площадка, сетка, мяч. Правила игры в волейбол содержат в себе необходимость поддерживать мяч в воздухе и,

передавая его друг другу, обеспечить более удобное положение, включают в себя разные короткие пробежки, скачки, прыжки, прием мяча у самого пола.

Существуют различные методики обучения игры в волейбол. В волейболе есть множество способов выполнения подачи, есть свои преимущества и недостатки, и у каждого игрока появляется свой определенный способ подачи. Обучение игре начинается с отработки самых простых навыков: как правильно стоять, как держать руки, как принимать мяч.

При постоянных занятиях волейболом повышается не только двигательная активность студентов, но и появляется мощный стимул 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.

#### **Заключение**

Занятия на свежем воздухе в игровой форме под воздействием сил окружающей среды и физических упражнений способствуют улучшению показателей здоровья и физической подготовленности студентов.

Волейбол в целом необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий. Не стоит сомневаться, что именно волейбол является одним из средств, с помощью которого происходит развитие физических качеств студентов вузов.

Эта игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Еще одной важной особенностью игры является разнообразие двигательных действий, которые оказывают активное влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость соглашаться с установленными правилами игры оказывает большое воздействие на психику человека. Находясь на площадке, игроки испытывают дух соперничества. А игра с победой, как известно, вызывает бурю положительных эмоций.

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. В жизни человека, какую – то, часть времени непосредственно должен занимать спорт, для хорошего самочувствия, поддержания тонуса, и подтянутой фигуры. Для достижения этих качеств и существует очень хороший вид спорта волейбол. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

#### **Литература.**

1. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с
2. Волейбол / Автор-сост. А.Б. Донченко. - М: Вече, 2002. - 384 с. («Игра в спорт»).
3. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб, пособие / Ю.Н. Клещев- М.: СпортАкадем- Пресс. 2002.-192с.
4. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. -271с.
5. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.
6. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. -649с.
7. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва,2013. - 184 с.
8. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва,2009. 176 с.