

УДК 37.01

***ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА.***

Шепелева Е. В.,

к.п.н., доцент,

Пензенский государственный университет,

Пенза, Россия

Кузнецова С.В.,

к.п.н., доцент,

Пензенский государственный университет,

Пенза, Россия

Аннотация

Проблема воспитания здоровой нации сегодня актуальна как никогда из-за глобального увлечения молодёжи гаджетами и компьютерами, что приводит к сокращению времени двигательной активности. В статье рассматривается необходимость воспитания ЗОЖ у современных студентов. Предлагается воспитывать ЗОЖ именно средствами волейбола, т.к. эта игра остаётся одной из самых любимых и популярных в мире уже не одно десятилетие.

Ключевые слова: воспитание, здоровый образ жизни, студенты вузов, волейбол.

***THE EDUCATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG UNIVERSITY
STUDENTS BY MEANS OF VOLLEYBALL.***

Shepeleva E.V.

PhD, Associate Professor,

Penza State University,

Penza, Russia

Kuznetsova S.V.

PhD, Associate Professor,

Penza State University,

Penza, Russia

Annotation

The problem of healthy nation education is relevant today because of the global passion of youth by gadgets and computers, which leads to reduced time of physical activity. The necessity of the education of healthy lifestyle among University students is discussed in the article. It is proposed to educate a healthy lifestyle by means of volleyball as this game remains one of the most beloved and popular in the world for decades.

Key words: education, healthy lifestyle, University students, volleyball.

Воспитание здоровой нации – одна из основных задач государства. Сегодня правительство РФ вкладывает огромные деньги в популяризацию спорта и здорового образа жизни. В последние годы была запрещена реклама табачных изделий и алкоголя, введён запрет на курение и распитие спиртных напитков в общественных местах. В то же самое время по всей стране ведётся строительство физкультурно-оздоровительных комплексов и дворцов спорта, что способствует вовлечению школьников и молодёжи в занятия спортом. При школах и вузах работают различные спортивные секции и кружки. В программах многих предметов (в том числе иностранного языка) есть темы посвященные воспитанию ЗОЖ. Например, в программу иностранного языка входят такие темы как «Правильное питание», «Спорт в моей жизни» и т.п. Воспитать правильные привычки у подрастающего поколения очень важно, так как именно от того, какой образ жизни ведёт человек, во многом зависит его здоровье.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, способствующий укреплению его здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья (как физического, так и психического) с помощью правильно подобранного рациона питания, достаточной физической нагрузки, морального и эмоционального настроя, отказа от вредных привычек. Здоровый образ жизни подразумевает активное участие человека в различных сферах жизни. Здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций и достижению активного долголетия.

Актуальность воспитания здорового образа жизни у студентов вузов вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на их организм в связи с изменением режима дня, увеличением ответственности, усложнением общественной жизни, возрастанием рисков психологического характера. Всё это может привести к негативным сдвигам в состоянии здоровья молодого человека.

Основу здорового образа жизни составляют следующие компоненты: разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, соблюдение правил личной и общественной гигиены, психогигиены.

Оптимальный труд и достаточный отдых оказывают огромное влияние на здоровье человека. Активная деятельность, как физическая, так и умственная, хорошо действует на нервную систему, укрепляет сердечную и сосудистую системы, организм в целом. Для достижения максимально эффективного положительного воздействия на организм необходимо сочетать эти два вида активности. Тем, кто занят физическим трудом, рекомендуется отдых, во время которого будут даны умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха заниматься спортом. Поэтому так важно сформировать у студентов привычку правильно сочетать умственный труд с физическим.

Необходимо помнить, что физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая ежедневная гимнастика приносит огромную пользу организму, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, лёгких, опорно-двигательного аппарата. Например, занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы; ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Итак, здоровый образ жизни тесно связан с физической активностью. Но убедить студенческую молодежь вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями в целях укрепления здоровья не всегда удается, так как большинство молодых людей предпочитают всё своё свободное время проводить перед экраном компьютера, и вести активную жизнь в социальных сетях. Поэтому важно, чтобы молодые люди знали свои физические кондиции, причины, вызвавшие отклонения в состоянии здоровья, и понимали важность здорового образа жизни в формировании и сохранении здоровья.

Студентам университета при подготовке к будущей профессиональной деятельности необходимы знания по контролю и оценке своего физического состояния, а также нормам и правилам здорового образа жизни. Это будет способствовать изменению целевых установок относительно режима двигательной активности, формированию новых черт и правил поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья и активного долголетия. Несмотря на значительные усилия, прилагаемые государством по созданию условий для занятий молодежи физической культурой, по-прежнему количество вовлеченных в спорт остается сравнительно небольшим.

Общеизвестно, что увлечь студентов спортом легче всего посредством игры. Одной из самых популярных и любимых спортивных игр в мире сегодня является волейбол. В эту игру играют не только на спортивной площадке, но также во дворе или на пляже. Играть в волейбол начинают в

младшем школьном возрасте и к студенческим годам практически всем молодым людям известны основные правила и приёмы игры.

Между тем, волейбол оказывает огромное положительное воздействие на здоровье человека, занимающегося этим видом спорта. Волейбол обладает богатым и разнообразным двигательным содержанием. Чтобы хорошо играть в волейбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать и правильно сгруппировавшись падать.

Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата: помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость; улучшает работу дыхательной, сердечной и сосудистой систем, укрепляет костную и мышечную системы, развивает подвижность суставов, увеличивает силу и эластичность мышц; снимает умственную усталость. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игровые приемы, выполняемые в прыжке (блокирование) являются хорошим координирующим средством.

У студентов, играющих в волейбол, развивается чувство ответственности, возрастает скорость принятия решений. Волейбол учит коллективным действиям, умению подчинять свои интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. Благодаря своей эмоциональной составляющей, волейбол является не только средством физического развития, но и активного отдыха. Лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны. Люди любого возраста, играя в волейбол, получают активную физическую разрядку и эмоционально отдыхают.

Наша задача как педагогов состоит в том, чтобы в течение студенческих лет воспитать у студентов потребность в здоровом образе

жизни, одной из главных составляющих которой является спорт, а игра в волейбол остаётся на первом месте по числу вовлеченных в неё студентов.

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

Итак, анализируя всё вышесказанное, можно сделать вывод, что занятия данным видом спорта позволяют студентам повысить успеваемость, динамику роста физической подготовленности, интерес к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

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, умение работать в команде и ставить интересы команды выше своих собственных помогают достичь высоких результатов не только в других видах спорта, но и в профессиональной деятельности.

Для вовлечения студентов в занятия волейболом на базе нашего вуза ежегодно проводится первенство института по волейболу среди женских и мужских команд.

Библиографический список:

1. Иванов Л. О. Волейбол как средство формирования здорового образа жизни// nsportal.ru

2. Овсянкин В. А., Андреева Е. М., Андреев Т. Е. Здоровый образ жизни – путь к здоровью нации// Здоровый образ жизни. Сборник статей. Вып.10. – Минск, 2011. - Республиканское унитарное предприятие «Издательский центр Белорусского государственного университета», 188с. – С. 83-86.

3. Сусанин Д. М., Андреев С. Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(33). URL: [http://sibac.info/archive/guman/6\(33\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/6(33).pdf) (дата обращения: 16.07.2016)

4. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>