«Факультативные занятия пляжным волейболом, как средство физического совершенствования студентов»

Специалисты в области физического воспитания в стране и за рубежом ведут интенсивный поиск новых идей и подходов к физическому воспитанию молодежи. Определяющее значение в решении данной проблемы играет воспитание заинтересованности молодежи в систематическом занятии физкультурно-спортивной деятельностью не только под руководством педагогов или тренеров, но и формирование привычки к самостоятельным занятиям физической культурой

В настоящее время существует значительное количество популярных и модных среди студентов видов спорта, в процессе занятия которыми они могут получить достаточную физическую нагрузку. Наиболее подходящими видами спорта для этих целей являются новые модифицированные виды традиционных спортивных игр такие как: пляжный волейбол, гандбол, уличный баскетбол, мини-футбол, в которых можно свободно варьировать количество участников. Для самостоятельных занятий, где не требуется дорогостоящего оборудования и больших спортивных залов, можно широко использовать дворовые площадки, парковые зоны, пляжи и т.д.

Волейбол принято считать одной из наиболее популярных и распространенных игр среди населения. В число самых популярных видов спорта волейбол вошел благодаря тому, что он прост в обучении, широкодоступен, динамичен в процессе проведения. Хочется отметить, что наибольшее признание волейбол получил в молодежной среде; по этой причине он, как игровой вид, развивающий и совершенствующий физические качества студентов, входит в учебную программу дисциплины «Физическая культура». Волейбол представляет собой атлетический вид спорта, заниматься которым могут спортсмены, состояние организма которых можно охарактеризовать высоким и сильным уровнем функциональных требований. Ознакомившись с результатами пульсографических исследований и наблюдавшейся фиксированной потерей веса у спортсменов, можно убедиться, что волейбол является видом спорта, которому свойственны большой объем нагрузок и интенсивность проведения занятия. Данные характеристики предъявляют высокие требования к физическому состоянию студентов, которые непосредственно участвуют в процессе игры.

Игра в волейбол способствует развитию быстроты и ее элементарных форм – времени реакции, частоты движений и скорости, с которой будут передвигаться учащиеся во время процесса игры. Подтверждением этого факта является то, что профессиональные спортсмены отличаются мгновенной реакцией, которая отражается в интервале от 0,12 до 0,18, и достаточно высокой частотой движений, о которой можно судить при работе на телеграфном ключе. Максимальный темп движений находится в пределах 70–90 ударов за 10 секунд и превышает показатели по этому тесту спортсменов других видов спорта, что свидетельствует о высокой подвижности и лабильности нервных процессов