

## THE MAIN COMPONENTS OF GAME PROCESS DEFINING SUCCESS A RIVAL'S SERVE RECEPTION IN VALLEBALL

© 2019 Kareva Yulia Yur'evna  
Senior Lecturer

© 2019 Shikhovtsov Yurii Vladimirovich  
Candidate of Pedagogics, Associate Professor

© 2019 Nikolaeva Irina Valer'evna  
Candidate of Pedagogics, Associate Professor  
Samara State University of Economics  
E-mail: niv2017@bk.ru

**Keywords:** volleyball, serve, serve reception, phase of ball flight, duration, time of movement, main components, time, indicators.

In present article the main components of game process defining a rival's serve reception in competitive activity conditions are considered. Insolvency of effective serve reception is shown if volleyball player begins defense action at the time of performance the attacking player of the shock movement on a ball. Preparation for serve reception has to be carried out in the preparatory period of volleyball player tactical and technical actions of who is caring out a serve.

УДК 796  
Код РИНЦ 77.01.39

## АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

© 2019 Константинова Екатерина Олеговна  
студент

© 2019 Савельева Ольга Викторовна  
старший преподаватель  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: konstantinova-14@yandex.ru

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на организм человека. Исследуются факторы отказа населения от занятий спортом. Проводится анализ отношения населения к здоровому образу жизни на основе статистических данных Самарской области, обращается внимание на социальную политику региона.

На современном этапе развития человечества здоровый образ жизни является приоритетным направлением социальной политики государства, о чем свидетельствуют стратегические документы Российской Федерации ("Концепции развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года"<sup>1</sup>, "Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года"<sup>2</sup>). Физическое образование играет огромную роль в формировании индивидуальности человека. Оно является ключевым элементом в развитии культурной, интеллектуальной, учебной и трудовой деятельности каждой личности, так как физическая культура существенно влияет на состояние всего организма, отражается на психике и статусе. Иными словами, затрагивает все стороны жизнедеятельности человека.

Однако, с развитием науки и техники в современном обществе прослеживается тенденция к сокращению двигательной активности населения. В то же время усиливается пагубное влияние внешних факторов воздействия на организм человека. К таким факторам можно отнести загрязнение окружающей среды, стресс, неправильное питание. Как следствие, увеличивается число людей с различными заболеваниями. По данным исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения почти половина (47,9%) респондентов в 2018 году считают свое здоровье "удовлетворительным"<sup>3</sup>. Возникает необходимость в укреплении и сохранении здоровья человека на протяжении всей его жизни, в формировании устойчивых привычек занятия спортом с раннего возраста. Между тем, согласно данным выборочного наблюдения поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения, подготовленного Федеральной службой государственной статистики<sup>4</sup>, главным фактором отказа населения от занятий спортом и физической культурой у всего населения является отсутствие свободного времени (44,1%), на втором месте - отсутствие желания или интереса (31,5%). А число тех, кто в свободное время отказывается заниматься физической культурой, в 2,5 раза превышает тех, кто проявляет активность. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие физической культуры невозможно без популяризации здорового образа жизни (ЗОЖ) всего населения.

Формирование ЗОЖ у населения должно сопровождаться осознанием ответственности за состояние своего здоровья, появлением интереса к его сохранению и укреплению. Занятие спортом способствует наиболее полезному использованию человеком своего свободного времени, а также помогает избавиться от вредных привычек, если таковые имеются. Физическая активность не только помогает предотвратить развитие многих хронических заболеваний, но и является полезным дополнением к лекарственным препаратам и другим методам лечения таких недугов, как рак, диабет и сердечно-сосудистые заболевания<sup>5</sup>. Физические нагрузки также положительно влияют на внимание, мышление, память, что улучшает результаты умственной и трудовой деятельности. По результатам исследования Левада-Центра<sup>6</sup> наиболее активным последователем здорового образа жизни является молодое поколение граждан. Более того, по данным посещаемости дополнительных спортивных и оздоровительных занятий и секций помимо обязательной программы образования студентами высшего или профессионального образования в 2016-2017 годах по данным РОССТАТ<sup>7</sup> составляет 47,8%. Причем желание занятия спортом детерминируется не только модой и стандартами общества, но и культурным потенциалом того или иного региона.

Развитие массового спорта в Самарской области находится под контролем регионального спортивного ведомства, результатами деятельности которого является увеличение числа граждан, вовлеченного в занятия физической культурой и спортом. В 2018 году данный показатель составил 38% населения. По сравнению с 2015 годом данный показатель увеличился на 8%.

По состоянию на начало 2019 года первое место по количеству занимающихся физической культурой и спортом занимает возрастная группа от 3 до 14 лет (см. таблицу). Современные родители стремятся укрепить иммунитет ребенка, развить в нем новые спортивные качества и способности. Более того, занятие спортом считается модным направлением проведения досуга у ребенка.

#### **Число занимающихся физической культурой и спортом в Самарской области (2019г.)<sup>8</sup>**

<b>Возрастные категории</b>	<b>Число занимающихся (тыс. человек)</b>
3-14 лет	405,72
15-18 лет	119,82
19-29 лет	277,81
30-54 лет	265,75
55-79 лет	54,11
80 лет и старше	0,61

На втором месте - возрастная группа от 19 до 29 лет. Эти годы обычно связаны со студенчеством. Высшие и профессиональные образовательные учреждения стремятся замотивировать обучающихся занятием физической культурой и спортом с помощью квалифицированных педагогов, спортивной инфраструктурой учреждения, открытием дополнительных секций. Не мало важным является то, что студентам предоставляется право выбора вида спорта, которым они хотели бы заниматься. К тому же, прослеживается отличие в предпочтениях и мотивах занятия спортом у юношей и девушек. Таким образом они укрепляют здоровье и одновременно с этим получают удовольствие, что поддерживает их интерес к здоровому образу жизни. На третьем месте по количеству занимающихся физической культурой и спортом находится возрастная группа от 30 до 54 лет (265,7 тыс. человек). Это говорит о том, что люди стараются поддерживать ЗОЖ. Однако, возрастной интервал достаточно велик. У людей меняются их приоритеты, образ жизни, интересы.

Для поддержания массового интереса к здоровому образу жизни всех категорий населения в Самарской области проводятся спортивные мероприятия, победители которых получают ценные призы. По количеству участников спортивных состязаний можно сделать вывод, что подобные мероприятия являются эффективным инструментом мотивации граждан к занятию спортом и укреплению своего здоровья. Самым популярным спортивным мероприятием в Самарской области является областной турнир по футболу среди дворовых команд "Лето с футбольным мячом", в котором в 2019 году приняло участие около 30 тыс. человек. На втором месте - Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России", число участников которой составило почти 10 тыс. человек.

Не малую роль в вовлечении широких масс населения Самарской области в занятия физической культурой играет развитие спортивной инфраструктуры региона. С уве-

личением числа спортивных объектов повышается и доступность граждан к занятиям спортом разного вида. Строительство, модернизация и реконструкция спортивных объектов проводится не только благодаря средствам правительства региона, но и благодаря средствам сторонних инвесторов. Например, в рамках государственно-частного партнерства предприятия нефтехимического комплекса (ПАО "НК "Роснефть", ПАО "ЛУКОЙЛ", ООО "Регион-нефть") на безвозмездной основе направляют финансовые средства на реализацию спортивных проектов. Более того, с 2019 года предусмотрено строительство новых спортивных объектов с привлечением федеральных средств в рамках федерального проекта "Спорт - норма жизни", национального проекта "Демография". Планируется строительство Дворца пляжных видов спорта. Также прослеживается расширение сетей фитнес-центров, месторасположение которых основывается на принципе шаговой доступности для их клиентов.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура является неотъемлемым элементом жизни каждого человека. Формирование здорового образа жизни у населения является приоритетным направлением социальной политики государства и региона. В современных условиях с развитием научно-технического прогресса важным остается поддержание мотивации и интереса населения к занятиям спортом, что способствует укреплению здоровья населения, профилактике заболеваний. С увеличением числа спортивных мероприятий, улучшением спортивной инфраструктуры, с повышением доступности граждан к спортивным объектам растет и их интерес к занятию физической культурой. Здоровый образ жизни это не только модная тенденция и общественные стандарты, но и путь к укреплению организма, к сохранению и поддержанию уровня здоровья человека, к укреплению его иммунитета, к воспитанию волевых качеств личности.

---

<sup>1</sup> Распоряжение Правительства РФ от 08.08.2009 г. № 1121-р. "Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года". [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/194365/>

<sup>2</sup> Распоряжение Правительства РФ от 24.01.2012 г. № 2511-р. "Концепция развития здравоохранения Российской Федерации до 2020 года". [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70290076/>

<sup>3</sup> Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), Здоровый образ жизни: мониторинг, 2019. [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757>

<sup>4</sup> Федеральная служба государственной статистики, Выборочное наблюдение поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения, 2013. [Электронный ресурс]. URL: [https://gks.ru/free\\_doc/new\\_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/index.html](https://gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Sdp2013.Bfs.Publisher/index.html)

<sup>5</sup> Сулейманов М.А., Савельева О.В. Оздоровительный фактор физической активности и ее экономический аспект // Лучшая научная статья - 2019 (Киров, 30 апреля 2019 г.). Киров: Издательство Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании, 2019. С.103-106.

<sup>6</sup> Левада-Центр: аналитический центр Юрия Левады, Общественное мнение, 2012. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.levada.ru/sbornik-obshhestvennoe-mnenie/obshhestvennoe-mnenie-2012/>

<sup>7</sup> Регионы России. Социально-экономические показатели. 2018: Стат. сб. / Росстат. М., 2018. [Электронный ресурс]. URL: [https://gks.ru/bgd/regl/b18\\_14p/Main.htm](https://gks.ru/bgd/regl/b18_14p/Main.htm)

<sup>8</sup> Вирго И. Спорт пошел в массы // Самарское обозрение, 2019. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.63media.ru/press/17.06.2019/229882/>

<sup>9</sup> Правительство Самарской области, Промышленный потенциал, 2018. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.samregion.ru/economy/prom\\_potencial/](https://www.samregion.ru/economy/prom_potencial/)

## ANALYSIS OF POPULATION ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE ON THE EXAMPLE OF SAMARA REGION

© 2019 Konstantinova Ekaterina Olegovna  
Student

© 2019 Savelyeva Olga Viktorovna  
Senior Lecturer

Samara State University of Economics  
E-mail: konstantinova-14@yandex.ru

**Key words:** healthy lifestyle, physical education, sport.

This article discusses the impact of physical education on the human body. The factors of the population's refusal to do sports are investigated. The analysis of the attitude of the population to a healthy lifestyle based on statistical data of the Samara region is carried out, attention is drawn to the social policy of the region.

УДК 796/799  
Код РИНЦ 77.29.19

## ИНТЕНСИФИКАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ: СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

© 2019 Кудинова Юлия Викторовна  
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет  
E-mail: lulu9625@mail.ru

**Ключевые слова:** знания, умения, навыки, опрос, компьютерные технологии, электронное учебное пособие, физическая культура, волейбол, эффективность.

В статье рассматривается вопрос совершенствования учебного процесса, с помощью внедрения современных технологий. Используется электронное учебное пособие по волейболу с целью повышения эффективности овладения практическими умениями и навыками, а также теоретическими знаниями в области физической культуры.

В современном образовательном процессе в высшей школе наблюдается процесс внедрения инновационных технологий. При проведении учебных занятий по большинству дисциплин широко используются методики обучения, основанные на компьютеризации, алгоритмизации, программировании и других цифровых технологиях. К сожалению, в практику физического воспитания студентов передовые технологии внедряются недостаточно. Повышение успеваемости студентов по дисциплине "Физическая культура" достигается, как много лет назад, путем "натаскивания" занимающихся на выполнение