

3. Орешкин Ю. А. К здоровью через физкультуру. — 2-е изд. пере-раб. и доп. М.: Медицина, 1990. — 176 с., ил.
4. Спортивная медицина-В. Л. Карпмана М.: Физкультура и спорт, 1980. — 349 с., ил.
5. Физическая культура студента. Учебник для студентов Вузов./ Под ред. Ильинича. В.И. — М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
- 

**Леонов Н.В.**

**К теме индивидуальной подготовки волейболиста  
в высшей школе**

*Институт фундаментальной медицины и биологии  
Казанского федерального университета  
(г. Казань)*

Проблема эффективной подготовки спортивных резервов приобретает огромное значение на современном этапе развития спорта. В условиях стремительного роста его достижений растет и ответственность высшей школы за качество подготовки спортсменов высокой квалификации. В связи с ростом потребности здорового образа жизни, а также наметившейся за последние годы тенденцией к достижению высоких спортивных результатов в целом ряде видов спорта, в том числе и в волейболе, назрела необходимость использования более эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса в высшей школе.

Подготовка спортсменов высшей квалификации – один из центральных вопросов в науке о спорте. Цель данной статьи – теоретически обосновать важность индивидуальной подготовки волейболистов. Волейбол – самая сложная из всех спортивных игр для обучения необходимыми умениями и навыками, так как каждый игрок должен овладеть множеством сложных технических элементов, научиться выполнять разнообразные функции, такие как подача мяча, прием, передача, нападающий удар, блокирование и в равной степени использовать их в будущей игровой деятельности. Каждый будущий игрок должен научиться всем тонкостям волейбола и только после того, как все они в достаточной степени овладеют необходимыми умениями и навыками, наступает следующий, более интересный и привлекательный период учебно-тренировочного процесса, командные действия и игровые тренировки. Для того, чтобы грамотно и эффективно построить учебно-тренировочный процесс, педагогу приходится искать индивидуальные пути решения проблемы.

Эффективность учебно-тренировочного процесса в первую очередь зависит от высокопрофессиональной, творческой личности тренера. От того, насколько грамотно и профессионально он выстроит свою работу, будет зависеть итоговый результат в подготовке волейболистов. В задачи педагога

высшей школы непременно входят подбор средств и методов, а также совершенствование форм индивидуальной подготовки волейболистов.

При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития обучаемого волейболиста не всегда соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости самостоятельно определять методы воздействия и учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности волейболистов.

Резервы, необходимые для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства, имеются, в частности на пути детальной разработки средств и методов индивидуализации общекомандной тренировки. Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим молодым спортсменам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать. Самым ценным навыком для волейболиста следует считать умение быстро решать задачи, подходить к ним творчески, а также не менее важно – способность работать в группах.

Педагог сам должен уметь объективно оценивать реальную ситуацию, находить и исправлять ошибки, правильно определять формы и методы учебного процесса, по необходимости менять структуру тренировок, «так как именно преподаватель дает знания, направляет и организует деятельность студентов» [2, 108]. Для индивидуальной подготовки волейболистов эффективно будет использовать такие формы работы, как индивидуальная тренировка под руководством тренера, а также самостоятельная тренировка как часть самоподготовки. Здесь следует учитывать факт, что способы индивидуальной подготовки весьма разнообразны. В зависимости от ситуации можно использовать, например, индивидуальную тренировку, в которой участвует вся команда, или же индивидуальную тренировку, в которой участвует часть команды, также индивидуальную тренировку с отдельными игроками. Наблюдая за состоянием спортсменов, тренер может успешно корректировать тренировочный процесс, тем самым успешно управлять им. Достижение высоких результатов в спорте во многом зависит от разумного использования средств и методов физического воспитания, совершенствования учебно-тренировочного процесса, также необходимо больше времени уделять игровым командным взаимодействиям, вопросам тактики и психологии.

Итак, спортивные достижения игрока-волейболиста в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и, особенно в условиях соревновательной деятельности, возможности спортсмена, обусловленные его индивидуальными особенностями. Общие и индивидуально-специфические принципы подготовки тесно связаны между собой. Знание, навыки и умелое использование их в тренировочном процессе – залог успешной подготовки волейболиста. Умение выявить индивидуальность и наиболее эффективно использовать ее в процессе подготовки – одна из важнейших задач педагогической деятельности в высшей школе.

...

1. Блохин П.Н. Особенности индивидуальной подготовки юных волейболистов в учебно-тренировочном процессе. Методическая разработка URL: // <https://infourok.ru/osobennosti-individualnoy...html> (дата обращения – 28.02.2017)

2. Янтилина Н.Т. Управление человеческим капиталом // Альманах мировой науки. 2016. № 11-3 (14). С. 107 – 108.

---

**Полишкене Й.**

**Перспектива развития инновационных фитнес- технологий  
в учебной программе в высших учебных заведениях**

*Финансовый университет при Правительстве РФ  
(г. Москва)*

Использование инновационных фитнес- технологий во всем их разнообразии в физическом воспитании студентов позволит увеличить объем двигательной активности и улучшить уровень физического состояния студентов, а также, приобщить к здоровому образу жизни большее количество молодых людей, что в свою очередь является залогом здоровья и активности будущего поколения. В современных условиях одним из важнейших вопросов учебно-воспитательной работы является интерес к занятиям физической культуры. Проблема интереса требует к себе повышенного внимания, так как падение интереса к занятиям физической культурой приводит к ухудшению здоровья, физической подготовленности и физического развития молодежи. Результаты научных исследований, показали, что при опросе студентов ответы на вопрос: “Чего не хватает занятиям физической культуры, чтобы они стали интересными?” распределились следующим образом: 74,3% - внедрение в урок современных фитнес-технологий; 62,3% - необходимость наличия оборудованного зала и современного инвентаря; 48,6% - считают, что повышение интереса зависит и от личности педагога. Он должен мыслить творчески, нестандартно, быть эрудированным, иметь современный имидж и владеть инновационными технологиями.[1] В следствие этого возникает тенденция в популяризации, использовании и внедрении новых оздоровительно-физкультурных технологий в физическом воспитании студентов с целью привлечения наибольшей массы студенческой молодежи к здоровому образу жизни, повышения уровня их двигательной активности и улучшения общего физического состояния. Фитнес - технологии - это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес, кросс-фит и др.), направленные на физическое совершенствование обучающихся в ВУЗах, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры.