

Волейбол развивает реакцию

Быстрота, точность реакции, ловкость – качества, незаменимые в волейболе. Именно они вырабатываются в процессе игры, а потом помогают и в обычной жизни – на дороге, в работе или в сложных ситуациях.

Волейбол снимает стресс

Как и любая игра, волейбол может дать хорошую разрядку после трудового дня, помочь отрешиться от проблем, хорошо отдохнуть и повеселиться. Волейбол заряжает энергией, не дает скучать и не оставляет пространства для мыслей о дедлайнах, отчетах и вообще о работе. Игра – самый лучший психологический отдых от ежедневной рутины.

Противопоказания для занятий волейболом:

Волейболом, а также футболом и баскетболом, противопоказано заниматься людям с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. При наличии таковых недугов или других серьезных болезней перед занятиями волейболом обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Из этой статьи совершенно очевидно, что если у вас нет противопоказаний к занятиям волейболом, то он вам принесет только пользу. Волейбол не только физически развивает человека, а и развивает его характер, силу духа, стимул к победе!

Список использованных источников:

1. Ивойлов А. В. Волейбол. – М., 1981 г.
2. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М., 1980 г.
3. Козленко М. П. Теория и методика физического воспитания. – К., 1984 г.
4. Эдельман А. С. Волейбол: Справочник / Сост. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

Харченко В.Г.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» В ПРОЦЕСІ ВІЗУАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

Проблема здоров'я людини, особливо молодого покоління за своєю практичною значимістю і актуальністю вважається однією із найскладніших проблем сучасної науки, не поступаючись таким напрямам, як проблема природи, довкілля [3].

У нашій країні ця проблема є дуже гострою. Студенти, як невід'ємна та значна частина суспільства, мають різне уявлення про здоров'я та по різному тлумачать його. Це веде до того, що вони не правильно ставляться як до свого здоров'я так і до здоров'я оточуючих.

У будь-якій соціальній практиці, що має пряме або не пряме відношення до здоров'я людини, фахівцеві неминуче доводиться стикатися з фундаментальними питаннями: що таке здоров'я і яке найзагальніше визначення хвороби? Навряд чи знайдеться остаточна і найбільш коректна відповідь на це питання. Проблема в тому, що будь-яке уявлення про здоров'я і хворобу завжди відносні, як і зумовлюючи їх соціокультурні норми і стереотипи [1].

Реалії сьогодення свідчать, що навіть найвищий рівень розвитку медичних технологій не в змозі забезпечити, людині здоров'я, якщо вона не візьме на себе відповідальність за те, що все відбувається з нею (Васильєва О. С., Філатов Ф. Р., 2001) [2].

Тривалий час здоров'я трактувалося як проблема індивідуально-особового буття, що має значення, головним чином, для виживання і розвитку окремого індивіда. В даний час здоров'я у зростаючій мірі осмислюється як значимий феномен соціального буття, як «структуротворний чинник соціальності» [4].

Ніхто не знає звідки походить слово «здоров'я». Але, якщо його розкласти на кореневі складові, то вийде ряд цікавих асоціантів, кожен з яких натякає, так чин інакше характеризує, вказує на сутність категорії здоров'я:

а) *Здор* – скорочене «задор», завзяття, запал, що пов'язується, скоріш, з певним емоційним тоном, тонусом і відповідним до нього настроєм, напруженням, задиркуватістю, готовністю до дій, активності спрямувань у досягнення життєвих цілей;

б) *Дор* – від слова «дорога», відстань, шлях, який (що напрошується) треба пройти, подолати. А це передбачає: сили, рухи, здатності до переміщень, або просто звичайна активність у просторі і часі;

с) *Ор* – від слова «орати», кричати, горланити, репетувати, а це означає напружувати сили до максимуму (здійснювати зусилля), емоційно і пристрасно на чомусь наполягати, відстоювати, досягати. У слові «спорт» також є корінь «ор» – досягти, перемагати у спорті, боротьбі;

д) *Ров* – з російської «канава», рівчак, яр, який треба перейти, подолати, звичайно, приклавши певні зусилля, навички та вміння. Певно, що корінь «ров», може вказувати на можливість подолання труднощів чи перешкод;

е) *В'я* – буквально прямим текстом вказує, що усе це знаходиться в «Я», тобто у власно організмі, в мені, в «Я».

Отже, по відношенню до звичайної, пересічної людини, які із наведених кореневих основ слова Ви віднесете до характеристики «здоров'я» (вибрати два індекси, наприклад, – а, г; чи б, д, а може а, д і так далі), а тепер зробіть те саме для характеристики здоров'я висококваліфікованого спортсмена і ще раз – по відношенню власне до самого (самої) себе.

Відношення до здоров'я є дуже різнобічним. Одним з найбільш впливових факторів цього, на нашу думку, є нерозуміння поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та прямого зв'язку між цими поняттями. Підтвердження цього є проведені дослідження, результати якого показали, що більшість студентів 2 курсу асоціюють «своє здоров'я» з «мобілізаційною готовністю» 28% відповідно (табл. 1).

Високий відсоток студентів 2 курсу (22%) характеризують «своє здоров'я» (табл. 1) як «відчуття власної діє спроможності» і жоден респондент 2 курсу не пов'язує «своє здоров'я» з «усвідомленням своїх можливостей» – 0%, 10% студентів уявляють «своє здоров'я» як «спроможність, подолання перешкод»; 12% опитуваних пов'язують «своє здоров'я» зі «схильністю до завищеної активації»; інші 12% – «активністю рівня повсякдення»; 8% респондентів усвідомлюють «своє здоров'я» як «спроможність до максимальних ресурсних витрат»; 4% – як «відчуття власного життєвого тону» і по 2% студентів асоціюють його зі «спроможністю до силового (спортивного) суперництва» і «самовідчуттям в собі ресурсного енергетичного потенціалу».

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення уявлень про здоров'я студентів 2 курсу

№ питання	Відповідь	2 курс	аб	ав	Аг	ад	бв	бг	бд	Вг	вд	гд
№ 1	%	28%	10%	12%	22%	8%	12%	4%	2%	2%	0%	
№ 2	%	12%	22%	6%	0%	16%	6%	6%	18%	4%	0%	
№ 3	%	18%	12%	10%	16%	8%	0%	16%	4%	4%	12%	

«Здоров'я висококваліфікованого спортсмена» (№ 2) студенти 2 курсу розуміють так: 22% респондентів пов'язують його зі «спроможністю, подоланням перешкод»; 18% опитуваних усвідомлюють «здоров'я спортсмена» як «спроможність до силового (спортивного) суперництва»; по 16% випробовуваних асоціюють «здоров'я спортсмена» зі «спроможністю до максимальних ресурсних витрат» і «активністю рівня повсякдення»; 12% – з «мобілізаційною готовністю»; по 6% студентів вбачають у «здоров'ї спортсмена» «схильність до завищеної активації» і «відчуття власного життєвого тону» і 4% респондентів бачать його як «самовідчуття власної діє спроможності» та «усвідомлення своїх можливостей» не вибрав жоден студент цього курсу.

Аналіз результатів дослідження респондентів 2 курсу щодо «здоров'я звичайної людини» (№ 3) показує, що 18% респондентів вбачають «здоров'я людини» як «усвідомлення своїх можливостей»; 16% опитуваних – як «відчуття власної дієспроможності» і «відчуття власного життєвого тону»; 12% – пов'язують «здоров'я людини» зі «спроможністю, подоланням перешкод» і «усвідомленням своїх можливостей»; 10% – асоціюють зі «схильністю до завищеної активації»; 8% студентів бачать «здоров'я людини» як «спроможність до максимальних ресурсних витрат»; 4% – як «спроможність до силового (спортивного) суперництва» і «самовідчуття в собі ресурсного енергетичного потенціалу».

Домінуючими уявленнями про «своє здоров'я» у студентів 2 курсу є «мобілізаційна готовність» до подолання скрути і перешкод в життєвих умовах середовища.

«Здоров'я висококваліфікованого спортсмена» опитані переважно асоціюють із «спроможністю до подолання перешкод», що напевне можна пояснити тим, що з образом спортсмена, вони пов'язують психотип, який повинен вміти долати перешкоди як на змаганнях, так і в житті.

Список використаних джерел:

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2011. – 950 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
4. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции / Э. В. Сайко // Мир психологии. – 2000. – № 1(21).