

[zdorovie.html/](#). – Дата доступа: 25.11.2025.

3. Нет дыма без огня, или как курение вейпов влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы / Медицинский вестник [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: <https://medvestnik.by/technology/net-dyma-bez-ognya-ili-kak-kurenie-vejпов-vliyaet-na-serdechno-sosudistuyu-i-dykhatelnyuyu-sistemy/>. – Дата доступа: 25.11.2025.

УДК 796.

ВОЗМОЖНОСТИ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ

В.А. Ткачук, доц, канд. пед. наук;
А.А. Тимофеев, доц, канд. пед. наук;
А.В. Езутов, препод.

Учреждение образования «Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»,
г. Минск, Республика Беларусь

В рамках программы по физическому воспитанию для высших учебных заведений, включающей различные виды спорта, достойное место отведено волейболу. Наиболее эффективной формой организации занятий по волейболу со студентами является специализированная группа.

Занимаясь волейболом в вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях знакомятся с правилами игры, основными методами обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки, а также сведениями по истории развития волейбола. На практических занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство. Поскольку работа спортивных групп по волейболу наряду с другими видами стала одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования такой работы, определение объема и содержания учебного материала, а также методики обучения.

Курс физического воспитания студентов основного отделения, специализирующихся по волейболу, предусматривает:

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всестороннюю физическую подготовку;

- профессионально-прикладную физическую подготовку с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;
- приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки по волейболу;
- совершенствование спортивного мастерства;
- подготовку студентов для работы в качестве общественных инструкторов и судей.

Кроме того, задачами 4-летнего обучения по курсу волейбола являются:

- 1) развитие основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
- 2) обучение основным техническим приемам: основам техники стойки и перемещений; подаче; приему и передаче мяча; нападающему удару;
- 3) обучение начальным тактическим действиям, в основном индивидуальным и групповым;
- 4) приучение к игровой обстановке. Участие в соревнованиях;
- 5) повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры в волейбол;
- 6) совершенствование основных технических действий;
- 7) совершенствование тактики индивидуальных, групповых, командных действий;
- 8) определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого - индивидуализация видов подготовки. Приучение к соревновательным условиям;
- 9) приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу;
- 10) участие в первенстве факультета (университета) по волейболу.

Структура учебно-тренировочного процесса в волейболе отличается сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемом (подаче мяча, передаче, нападающему удару) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым, при кратковременном соприкосновении с летящим мячом без предварительной его обработки. Помимо этого волейболистам при выполнении игрового приема в короткий отрезок времени приходится решать несколько двигательных задач с одновременным проявлением скоростных, силовых и динамических дифференцировок.

В условиях непрерывно меняющихся ситуаций от игроков требуется:

- 1) Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов;

2) Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку-направление и скорость полета мяча, расположение партнеров и соперников, быть готовым к быстрым меняющимся ситуациям на площадке;

3) Быстро переместиться и своевременно занять исходное положение до касания мяча;

4) Выполнить игровой прием наиболее рациональным способом, строго по заданию в соответствии с тактическим планом игры;

В процессе спортивной подготовки у волейболистов воспитание умений и навыков, развития и совершенствование физических качеств достигается неоднократным повторением упражнений, которое в свою очередь оказывает воздействие на функционирование всех органов и систем.

Учебно-тренировочные занятия по волейболу проводятся в форме урока. Каждому уроку должен предшествовать план, позволяющий преподавателю разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок по волейболу отвечает тем же дидактическим требованиям, что и уроки по другим предметам. Он должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

Урок состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной**. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Подготовительная часть. Основное назначение этой части – организация группы, подготовка организма занимающихся к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят построение группы, рапорт, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного урока.

Здесь применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и другое), подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношения к выработке хорошей осанки.

В группе новичков предпочтение отдается общеразвивающим упражнениям, в группах, укомплектованных волейболистами второго и первого спортивных зарядов, – подготовительным упражнениям, совершенствующим быстроту реакции, скорость, ловкость, прыгучесть, выносливость и другие двигательные качества.

Подготовительная часть в группах волейболистов – разрядников может проходить в виде разминки. Последняя обычно включает подготовительные упражнения и упражнения по своей структуре, характеру, темпу и ритму схожая с многими движениями и действиями волейболиста. На подготовительную часть в полуторачасовом занятии

обычно отводят 20-25 минут, а в двухчасовом 25-30 минут.

Основная часть. В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика игры, повышается физическое развитие, морально-волевая подготовка. В качестве учебного материала используются основные и вспомогательные упражнения, разучиваются и совершенствуются игровые приемы, проводятся учебные двусторонние игры.

Упражнения по технике игры: перемещения в стойке, передачи мяча на месте и после перемещений, подачи мяча и прием подач, нападающие удары и прием их, блокирование.

Упражнения по тактике: различные индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые действия 2-4 игроков в линиях и между линиями, командные действия – разучивание комбинаций по взаимодействию нападения и защиты.

Изученные приемы игры обязательно должны закрепляться в двусторонней игре.

Практикуется повторение ранее пройденного учебного материала.

Продолжительность основной части при полуторачасовом уроке – 55 - 65 минут, при двухчасовом – 70-80 минут.

Заключительная часть. Ее основное назначение – приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока. Здесь полезны упражнения на расслабление, дыхание, внимание; успокаивающие упражнения – медленный бег, ходьба, различные упражнения для рук и ног; подвижные игры на внимание; контрольные упражнения на точность передач (в баскетбольное кольцо; круг, нарисованный на стене), на точность подач в определенные зоны площадки.

В конце заключительной части подводятся итоги урока, указывается на успехи и недостатки, дается задание для самостоятельной подготовки. О достижениях отдельных игроков следует говорить сдержанно, чтобы не вызвать у них чувства самоуспокоенности или зазнайства; необходимо подчеркнуть успехи всей группы, при этом ободрить отстающих. Продолжительность заключительной части при полуторачасовом уроке – 10 - 15 минут, при двухчасовом – 15-20 минут. Основным средством подготовки волейболистов служат физические упражнения. Их принято группировать по значимости в процессе подготовки. Группирование упражнений в известной мере условно, однако оно способствует лучшему построению учебно-тренировочного процесса, позволяет преподавателю из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению конкретной задачи обучения.

Физические упражнения образуют две группы: основные и вспомогательные. Основные представляют собой упражнения по технике и тактике, то есть те, которые выполняются с мячом так, как это имеет место в игре в волейбол. При подборе основных упражнений

нужно избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Необходимо, чтобы студенты на уроке не простаивали, чтобы на двух-трех занимающихся был как минимум один мяч.

Вспомогательные упражнения содействуют овладению основными упражнениями, разносторонней подготовке занимающихся. Их подразделяют на общеразвивающие и специальные. С помощью общеразвивающих упражнений решаются задачи общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения необходимо включить в каждое занятие. Их содержание, направленность, объем и дозировка должны планироваться в зависимости от решаемых задач и зависеть от уровня физической подготовленности волейболистов, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т.п.

В процессе физической подготовки студенты развивают и совершенствуют такие основные двигательные качества, как силу, быстроту, скорость, прыгучесть, ловкость, выносливость и др.

В процессе технической подготовки занимающиеся овладевают основой техники игры, совершенствуют технику с учетом индивидуальных особенностей каждого волейболиста и игровой функции в команде. Техническая подготовка – наиболее трудоемкий процесс, так как преподавателю предстоит обучить начинающих волейболистов выполнению движений при взаимодействии с мячом.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения и совершенствования игровых приемов волейбола методика технической подготовки включает четыре этапа.

Общее ознакомление с игровым приемом. Оно предусматривает создание у занимающихся глубокого и четкого представления об изучаемом упражнении путем рассказа, показа, или демонстрации кинограмм.

Выполнение технического приема в упрощенных условиях. Ряд технических приемов в волейболе отличается сложностью выполнения и поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. В этом случае рекомендуется изучать игровые приемы предварительно в упрощенных условиях, то есть в начале без сетки при содействии партнеров, используя дополнительное оборудование и тренажеры.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым. Как только занимающиеся научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях, преподаватель должен несколько усложнить упражнение. Например, передачи мяча следует выполнять параллельно сетке, подачи – через сетку, но в определенную зону площадки, нападающий удар – против блока и т.д.

Волейболисты обучаются выполнению игровых приемов из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.