

В. Я. Борисов, М. В. Лукашенко, А. Н. Буд-Гусаим

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К СПОРТИВНЫМ ИНТЕРЕСАМ СТУДЕНТОВ – ВОЛЕЙБОЛ, ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

На кафедре физического воспитания и спорта сложилась многолетняя традиция в предоставлении студентам, начиная с первого курса, возможность заниматься теми видами спорта, которые им интересны. Такая уникальная возможность позволяет привлечь еще больший контингент студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура». Большая обойма видов спорта, культивируемых на кафедре, предлагает студентам широкий выбор средств как циклического, так и ациклического характера. Особый интерес у них вызывают ситуационные виды спорта – игровые виды: футбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис и др. Но по количеству занимающихся студентов по видам спорта первое место принадлежит волейболу. Этот вид спорта пользуется большой популярностью во всем мире, постоянно развивается и модифицируется. В последнее время появились такие виды волейбола как: пляжный, волейбол в водной среде и т.п. Такой вид спорта как пляжный волейбол уже стал самостоятельным видом в программе Олимпийских игр. Студенты нашего университета также активно увлеклись этим видом спорта, и уже есть определенные успехи. Наши спортсменки–волейболистки заняли третье место в Республиканской универсиаде 2025 года.

Целью данного исследования явился анализ особенностей игры в классический и пляжный волейбол. Их различие в условиях игры, правилах, технике выполнения технических приемов и тактических действий. А также их воздействие на функциональную подготовку занимающихся и развитие физических качеств.

К средствам физической культуры, имеющих оздоровительную направленность, относятся упражнения из массовых видов спорта. В их числе могут быть названы: лыжный спорт, ходьба, бег, плавание, гребля, велоспорт,

волейбол, футбол, атлетическая и ритмическая гимнастика. Каждый из названных видов характеризуется теми или иными особенностями движений, а также специфическим воздействием на организм.

Виды спорта, характеризующиеся ситуационными (нестандартными) движениями (волейбол, футбол, теннис, кроссы, гонка на лыжах), динамичны, имеют скоростно-силовую направленность, требуют развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Они способствуют отработке быстрых, точных координационных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия волейболом пользуются заслуженной популярностью у студенческой молодежи за сравнительно не сложные технические действия, простоту обучения, и правила проведения соревнований. Игра на небольшой площадке (9x18 м), где располагаются 12 человек, не требует значительных напряжений. Нагрузки, действующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Несложное выполнение технических приемов и тактических действий, а также отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником, делает игру в волейбол общедоступной.

Достаточно мощное в функциональном плане упражнение – бег – используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе (ударов по мячу, рывков на 2-6 м, бросков за мячом и прыжков) зависит от темпа игры, который может варьировать в широких пределах.

Воздействие игры волейбол на организм занимающихся способствует развитию мышечного аппарата; вырабатывает такие жизненно необходимые физические качества как быстрота реакции, ловкость, выносливость; укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы; снижает умственную усталость.

Прыжковые игровые элементы, например, передачи мяча и блокирование, являются хорошим корригирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая основные системы и органы. Волейбол приучает игроков к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. По единодушному мнению медиков и специалистов по физической культуре и спорту, лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны. Игру в волейбол (при периодическом врачебном контроле) можно рекомендовать в качестве средства для занятия в группах специального медицинского отделения.

При соблюдении всех правил методики тренировки, с постепенным повышением нагрузки, у занимающихся волейболом урежается сердечный ритм, снижается артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. Соответственно разумное использование волейбола в санаториях, домах отдыха, профилакториях, по месту жительства, в местах массового отдыха и др. способно принести пользу людям.

Нагрузка в течение тренировочного процесса и двусторонних играх легко может регулироваться. Учитывая оздоровительную направленность волейбола, нагрузку целесообразно варьировать за счет повышения или понижения интенсивности выполняемых упражнений, увеличения или уменьшения количества мячей на занятиях или игроков при двусторонних играх. Чем меньше игроков на площадке, тем больше нагрузка приходится на них. Интервал между занятиями не должен превышать 3 дней, в противном случае тренировка не принесет желаемых результатов.

Пляжный волейбол имеет свои характерные особенности в отличие от классического волейбола. Прежде всего, это условия, в которых проходит игра. По технике приема и подаче мяча естественно и по тактике построения игры в нападении и защите. Различаются и требования к общей и специальной физической подготовке, а также по методике обучения и построения тактического рисунка игры (игра в защите, игра в нападении). Пляжный волейбол предполагает постоянную смену деятельности, игровых ситуации и условий игры. Нагрузки кратковременные, но интенсивные длительностью от 5 до 7 секунд. Перерыв между действиями колеблется от 16 до 18 с.

Смена сторон в пляжном волейболе длится до 77 с, игровая пауза доходит до 1,5 мин. В среднем партия длится 40 мин, есть исключения – 50-65 мин. Профессиональный игрок за один час в пляжный волейбол выполняет 83-85 прыжков, пробегает 770-753 м и делает 2333-234 старта.

Если сравнить два вида спорта, получится следующее:

Т а б л и ц а 1

Сравнительная характеристика технических параметров пляжного и классического волейбола

Вид		Начало прыжка	Начало рывка	Размер площадки	Кол-во игроков в команде	Покрытие
Классический волейбол		Каждую 1 мин	Каждые 19 с	18x9	6	Ровная поверхность; земля, дерево, пластик, теннисит
Пляжный		Каждые 42 с	Каждые 15,4 с	16x8	2	Песок 40 см глубиной

Из данной таблицы следует, что двигательная активность у игроков в пляжный волейбол выше.

Исходя из специфики рабочего покрытия, размера площадки, количества игроков в команде, интенсивности нагрузок, в тренировочном процессе следует больше внимания уделять развитию скоростно-силовых, силовых и координационных способностей, «взрывной» силы.

Регулярная тренировка – основа результата спортсмена. Параллельно обучению техническим приемам необходимо уделить отдельное время тренингам по общефизической подготовке. Это подготовит организм к спортивной деятельности и даст базу для дальнейшего технического совершенствования.

Победа на соревнованиях, физическая подготовка и подтянутое тело – результат регулярных тренировок и дисциплины. Тренер следит за правильным выполнением элементов, техникой, подбирает партнеров по команде, совместимых психологически. Построение тренировки проходит согласно программе подготовки, учитываются индивидуальные особенности студента.

В результате сравнительного анализа классического и пляжного волейбола следует, что, несмотря на существенные различия, они способствуют развитию физических возможностей занимающихся, психологической разрядке от большого объема умственной деятельности, воспитывают чувства коллективизма и взаимопомощи, формируют ценностные нравственные ориентации по ведению здорового образа жизни.

В перспективе планируется создание собственной песочной площадки на территории МГЛУ. Дальнейшее развитие этого вида спорта в университете лишний раз подтверждает, что дифференцированный подход к выбору видов спорта для занятий физической культурой и спортом имеет место быть.