

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2023.99.33.089

## **Целесообразность организации элективных курсов по физическому воспитанию в вузах на основе волейбола**

**Рожнов Андрей Александрович**

Старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
248023, Российская Федерация, Калуга, ул. Степана Разина, 26;  
e-mail: roznov1976@yandex.ru

**Жилина Лариса Васильевна**

Доцент, кафедра спортивных дисциплин,  
Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет,  
308015, Российская Федерация, Белгород, ул. Победы, 85;  
e-mail: zhilina\_1@bsu.edu.ru

**Воробьева Мария Олеговна**

Студент,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
248023, Российская Федерация, Калуга, ул. Степана Разина, 26;  
e-mail: WoMari@yandex.ru

**Ткач Дарья Александровна**

Студент,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
248023, Российская Федерация, Калуга, ул. Степана Разина, 26;  
e-mail: Tkach2002@yandex.ru

### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются положительные аспекты занятия волейболом, являющиеся решающими для включения волейбола в программу физического воспитания в вузах. В рамках теоретического исследования обосновывается целесообразность выбора волейбола в качестве средства для организации элективных курсов для студентов вуза. Отмечено эффективное воздействие волейбола на всестороннее развитие студенческой молодежи, в том числе оздоровление студентов. Раскрываются преимущества волейбола, по отношению к другим командным видам спорта, в социальной адаптации и профессиональном становлении студентов. В связи с изучением основных нюансов современного волейбола был сделан вывод что, выбор его в качестве элективных курсов по физическому воспитанию студентами вузов имеет практическую целесообразность. Она заключается в возможности студентов вузов развить у себя хорошую выносливость, стать

сильнее, быстрее, а также приобрести ловкость и хорошую гибкость. Данные физические качества имеют большую востребованность в современном мире, как фундамент для сохранения и укрепления здоровья, так и для успешного выполнения будущих профессиональных обязанностей. Бесконтактный характер волейбола и невысокие требования к необходимой спортивной инфраструктуре и спортивному инвентарю игры обеспечивает важное преимущество в выборе волейбола в качестве средства физического воспитания студентов вузов и обеспечивают целесообразность его выбора в качестве средства для развития физических качеств студентов.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Рожнов А.А., Жилина Л.В., Воробьева М.О., Ткач Д.А. Целесообразность организации элективных курсов по физическому воспитанию в вузах на основе волейбола // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 4А. С. 741-747. DOI: 10.34670/AR.2023.99.33.089

#### **Ключевые слова**

Физическое воспитание, элективные курсы, волейбол, физические качества, студенты, игровые виды спорта.

## **Введение**

Согласно социологическим опросам волейбол был и остается одним из популярных видов спорта у студенческой молодежи. Данная игра развивает физические и психические качества, укрепляет здоровье и помогает адаптироваться к различным воздействиям внешней среды [Рожнов и др., 2020].

В настоящее время обучение волейболу включено в программу по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» [Соломченко, 2019]. В связи с внедрением в процесс физического воспитания в вузах элективных курсов, у студентов появилась возможность выбора определенного вида спорта из предлагаемого перечня, для дальнейшего изучения. В результате изучения научной литературы, было установлено, что многие вузы нашей страны предлагают на рассмотрение студентов в качестве одного из видов спорта волейбол. *Целью* данного теоретического исследования было определение целесообразности применения волейбола для развития физических качеств студентов вузов.

Говоря о целесообразности, мы выделили ряд основных вопросов, ответы на которые, по нашему мнению, могут служить ее обоснованием:

- степень популярности волейбола среди студентов вузов;
- основания для включения волейбола в перечень элективных курсов по дисциплине «физическое воспитанию и спорт»;
- возможности волейбола для развития определенных физических качеств студентов.

## **Основная часть**

Анализируя популярность волейбола среди студенческой молодежи, мы пришли к однозначному ответу, что волейбол очень популярен у студентов вузов. Данное утверждение подтверждается многочисленными исследованиями, проведенными в различных вузах нашей страны (В.Л. Коновалов, К.А. Иудина (2021) [Коновалов, 2021], П.А. Рябчук (2020) [Рябчук, 2020], А.Е. Осыченко (2020) [Осыченко, 2020], В.Н. Белевский (2021) [Рожнов, 2020], И.И.

Файзуллина, Н.А. Киреева, И.П. Уйманова (2022) [Файзуллина, 2022] и т.д., что говорит о целесообразности включения волейбола в перечень элективных курсов по физическому воспитанию, основанной на востребованности данного вида спорта у молодежи.

Важно отметить, что одна лишь популярность среди студентов не может обеспечить целесообразность включения волейбола в программу по физическому воспитанию. К примеру, футбол, гандбол, баскетбол по мнению многих исследователей также имеют достаточную популярность у молодежи, но в тоже время большинство вузов отдает предпочтение волейболу. Таким образом следуя логике исследования, необходимо установить присущие ему особенности, являющиеся решающими для включения волейбола в программу физического воспитания в вузах.

Изучив научные представления об особенностях данного вида спорта, мы рассмотрим выделенные ими положительные результаты от игры в волейбол, которые приводим в виде тезисов:

- волейбол обеспечивает хорошую физическую подготовку, играет важную роль в развитии иммунитета, способствует приобретению устойчивости к стрессовым ситуациям;
- имеет четкую направленность на формирование важных личностных качеств;
- учит командной работе и принятию ответственности за произведенное игровое действие;
- во время игры происходит выброс гормонов, оказывающих положительное влияние на настроение.

Проанализировав данные тезисы, мы согласны с тем, что они характеризуют волейбол, но в тоже время отмечаем, что все они являются производными от занятий и другими популярными командными видами спорта. В результате их нельзя считать предпочтительными в его выборе.

Всем известно, что кроме положительного эффекта от занятия любым видом спорта, существуют и негативные последствия, например, травмы. При сравнении количества травм, возникающих в волейболе в сравнении с другими командными играми, популярными среди молодежи (гандбол, футбол, баскетбол и др.) отмечается, что «травмы в волейболе встречаются относительно редко» [Попова, 2018]. Таким образом мы можем констатировать, что в пользу целесообразности выбора волейбола сыграл тот факт, что выгодным преимуществом по отношению к другим командным видам спорта является его бесконтактный характер, т.к. соперников разделяет сетка и они в соответствии с правилами волейбола не имеют права контактировать друг с другом.

Важным аспектом для участия в любом виде спорта является наличие соответствующей спортивной инфраструктуры и необходимого спортивного инвентаря. В этом плане волейбол является более предпочтительным видом спорта по отношению к другим. Все что нужно для проведения игры в волейбол, это площадка 9 на 18 метров, которая по своим размерам умещается в любом стандартном спортивном зале, как советской, так и современной постройки, а также мяч и сетка. Данная особенность проведения волейбола выглядит более предпочтительно, относительно того же футбола или хоккея, игровое поле для которых требует большого пространства и определенных затрат на содержание, чего может себе позволить не каждый вуз.

Специфика современного волейбола предполагает: большое количество перемещений по площадке с различной амплитудой, от точного, обдуманного выхода под «высокий мяч» для его точной доводки до пасующего, выполнения акробатических элементов с целью оставить мяч в игре. Выполнения большого объема прыжковой нагрузки для реализации блокирования мяча, нападающего удара, подачи и в определенных условиях передачи для дальнейших атакующих действий.

Современный волейбол в настоящее время шагнул далеко вперед и имеет не только

техническую направленность. Отмечается, что с каждым годом волейбол, в определенной степени, приобретает черты силового вида спорта, что накладывает отпечаток на стиль выполнения многих элементов. Например, при выполнении подачи, в ее силовом варианте, скорость полета мяча составляет примерно 100-110 км/час, а по силе выполнения нападающего удара с каждым годом устанавливается новый рекорд. И.Ю. Горская и Д.А. Райчук (2018) проанализировав данные видеоанализа соревновательных игр студенческих мужских команд по волейболу 2017 г. пришли к выводу, что в среднем за игру студенты выполняют  $87 \pm 8,8$  технических элементов, выполненных в сочетании с прыжками разного вида [Горская, Райчук, 2018]. Выполнение такой нагрузки требует серьезной проработки силы в процессе тренировочных занятий, что говорит о том, что студенты вузов выбравшие в качестве средства физического воспитания волейбол – несомненно разовьют свои силовые качества.

Современный волейбол не был бы столь популярен и востребован если бы в него играли волейболисты, не обладающие достаточно развитой ловкостью. Зрелищность волейбола во многом зависит от выполнения игроками не только красивых прыжков с точными и безопасными приземлениями, но также падений и перекатов, требующих от игроков четких, отточенных движений, развитого чувства баланса и мгновенной оценки изменившейся ситуации. Выполнение данных элементов требует от волейболиста наряду с ловкостью и хорошей гибкости, лежащей в основе выполнения всех без исключения технических приемов и двигательных действий.

Увеличение скоростных характеристик современного волейбола предъявляет к игрокам строгие требования к развитию их быстроты. Она необходима в следующих проявлениях:

- необходимость скоростных передвижений спортсменов во время игры, как в игровой площадке, так и за ее пределами;
- возможность проведения быстрых и внезапных технических действий с мячом;
- своевременная реакция на действия игроков, как партнеров по команде, так и соперников;
- адекватная скорость реакции на изменение игровой ситуации.

### Заключение

В связи с изучением основных нюансов современного волейбола был сделан вывод что, выбор его в качестве элективных курсов по физическому воспитанию студентами вузов имеет практическую целесообразность. Она заключается в возможности студентов вузов развить у себя хорошую выносливость, стать сильнее, быстрее, а также приобрести ловкость и хорошую гибкость. Данные физические качества имеют большую востребованность в современном мире, как фундамент для сохранения и укрепления здоровья, так и для успешного выполнения будущих профессиональных обязанностей. Бесконтактный характер волейбола и невысокие требования к необходимой спортивной инфраструктуре и спортивному инвентарю игры обеспечивает важное преимущество в выборе волейбола в качестве средства физического воспитания студентов вузов и обеспечивают целесообразность его выбора в качестве средства для развития физических качеств студентов.

### Библиография

1. Горская И.Ю., Райчук Д.А. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. 2018. С. 29-33.
2. Коновалов В.Л. Волейбол // Научные исследования и разработки: новое и актуальное. Ростов-на-Дону, 2021. Ч. 1. С. 228-231.
3. Осыченко А.Е. Особенности волейбола в техническом вузе // Международная научно-техническая конференция

- молодых ученых. Белгород, 2020. С. 6553-6556.
4. Попова Н.М. Травматизация спортсменов-волейболистов // Синергия наук. 2018. № 30. С. 1524-1527.
  5. Рожнов А.А. и др. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой // Вестник Калужского университета. 2020. № 2 (47). С. 124-126.
  6. Рожнов А.А. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета «Физическая культура» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 6. С. 78-84.
  7. Рябчук А.П. Волейбол как вид спорта в техническом вузе // Colloquium-journal. 2020. № 5 (57). С. 91-92.
  8. Соломченко М.А. Совершенствование процесса обучения волейболу студентов вузов с помощью игровых технологий // Ученые записки Орловского государственного университета. 2019. № 4 (85). С. 281-284.
  9. Файзуллина И.И. Развитие мужской сборной по волейболу в СССР // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. Донецк, 2022. Т. 2. С. 114-119.
  10. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.

## **Feasibility of organizing elective courses on physical education in higher education institutions based on volleyball**

**Andrei A. Rozhnov**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,  
248023, 26, Stepana Razina str., Kaluga, Russian Federation;  
e-mail: roznov1976@yandex.ru

**Larisa V. Zhilina**

Associate Professor,  
Department of Sports Disciplines,  
Belgorod State National Research University,  
308015, 85, Pobedy str., Belgorod, Russian Federation;  
e-mail: zhilina\_1@bsu.edu.ru

**Mariya O. Vorob'eva**

Student,  
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,  
248023, 26, Stepana Razina str., Kaluga, Russian Federation;  
e-mail: WoMari@yandex.ru

**Dar'ya A. Tkach**

Student,  
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,  
248023, 26, Stepana Razina str., Kaluga, Russian Federation;  
e-mail: Tkach2002@yandex.ru

## Abstract

This article discusses the positive aspects of volleyball, which are decisive for the inclusion of volleyball in the program of physical education in universities. Within the framework of a theoretical study, the expediency of choosing volleyball as a means for organizing elective courses for university students is substantiated. The effective impact of volleyball on the comprehensive development of student youth, including the improvement of students, was noted. The advantages of volleyball, in relation to other team sports, in social adaptation and professional development of students are revealed. In connection with the study of the main nuances of modern volleyball, it was concluded that choosing it as an elective course in physical education by university students has practical expediency. It lies in the ability of university students to develop good endurance, become stronger, faster, as well as acquire dexterity and good flexibility. These physical qualities are in great demand in the modern world, both as a foundation for maintaining and strengthening health, and for the successful fulfillment of future professional duties. The non-contact nature of volleyball and the low requirements for the necessary sports infrastructure and sports equipment of the game provide an important advantage in choosing volleyball as a means of physical education for university students and ensure the expediency of choosing it as a means for developing the physical qualities of students.

## For citation

Rozhnov A.A., Zhilina L.V., Vorob'eva M.O., Tkach D.A. (2023) Tselesoobraznost' organizatsii elektivnykh kursov po fizicheskomu vospitaniyu v vuzakh na osnove voleibola [Feasibility of organizing elective courses on physical education in higher education institutions based on volleyball]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (4A), pp. 741-747. DOI: 10.34670/AR.2023.99.33.089

## Keywords

Physical education, elective courses, volleyball, physical qualities, students, team sports.

## References

1. Faizullina I.I. (2022) Razvitie muzhskoi sbornoj po volebolu v SSSR [Development of the men's volleyball team in the USSR]. In: *Sovremennye problemy sporta, fizicheskogo vospitaniya i adaptivnoi fizicheskoi kul'tury* [Modern problems of sports, physical education and adaptive physical culture]. Donetsk. Vol. 2.
2. Gorskaya I.Yu., Raichuk D.A. (2018) Pryzhkovaya podgotovka kvalifitsirovannykh voleibolistov [Jump training of qualified volleyball players]. In: *Fizicheskoe vospitanie, sport, fizicheskaya reabilitatsiya i rekreatsiya: problemy i perspektivy razvitiya* [Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects].
3. Konovalov V.L. (2021) Voleibol [Volleyball]. In: *Nauchnye issledovaniya i razrabotki: novoe i aktual'noe* [Scientific research and development: new and actual]. Rostov-on-Don. P. 1.
4. Osychenko A.E. (2020) Osobennosti voleibola v tekhnicheskom vuzе [Features of volleyball in a technical university]. In: *Mezhdunarodnaya nauchno-tekhnicheskaya konferentsiya molodykh uchenykh* [International Scientific and Technical Conference of Young Scientists]. Belgorod.
5. Popova N.M. (2018) Travmatizatsiya sportsmenov-voleibolistov [Traumatization of volleyball athletes]. *Sinergiya nauk* [Synergy of Sciences], 30, pp. 1524-1527.
6. Rozhnov A.A. et al. (2020) Osobennosti motivatsii studentov vuzov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [Motivation features of university students for physical education]. *Vestnik Kaluzhskogo universiteta* [Bulletin of the Kaluga University], 2 (47), pp. 124-126.
7. Rozhnov A.A. (2020) Realizatsiya protsessa obucheniya volebolu studentov vuzov v ramkakh predmeta «Fizicheskaya kul'tura» [Implementation of the process of teaching volleyball to university students within the framework of the subject "Physical culture"]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 6, pp. 78-84.

- 
8. Ryabchuk A.P. (2020) Voleibol kak vid sporta v tekhnicheskoy vuzovskoy sredy [Volleyball as a sport in a technical university]. *Colloquium-journal*, 5 (57), pp. 91-92.
  9. Solomchenko M.A. (2019) Sovershenstvovanie protsessa obucheniya voleibolu studentov vuzov s pomoshch'yu igrovyykh tekhnologii [Improving the process of teaching volleyball among university students with the help of gaming technologies]. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta* [Scientific notes of the Oryol State University], 4 (85), pp. 281-284.
  10. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.