

4. Zabora, A.V., Serhienko, V.V. (2018), "Hyrovyi sport yak efektyvnyi zasib fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovky kursantiv KhNUVS", Fizychna kultura, sport ta zdorovia : materialy XVIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Kharkiv, pp. 14-16, available at: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3600/Hyrovyi%20sport%20_Zabora_Serhienko_2018.pdf?sequence=3
5. Zabora, A.V. (2009), "Shliakhy udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv", Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia, № 2, pp. 35–37, available at: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/497/489>
6. Lavrentiev, O.M. (2012), "Udoskonalennia profesiino-prykładnoi pidhotovky operatyvnykh pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv Ukrainy (na prykladi podatkovoi militsii)": avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 "Fiz. kultura, fiz. vykhovannia riznykh hrup naseleennia"; Kharkiv. derzh. akad. fiz. Kultury, 19 s., available at: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/7927>
7. Mykhailov, R.V. (2021), "Rol dziudo u fizychnii pidhotovtsi spivrobotnykiv spetsialnykh struktur (na prykladi ofitseriv operatyvno-taktychnoi lanky upravlinnia)", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141)), pp. 78-84, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).18)
8. Torlo, O., Chervonoshapka, M., Chychkan, O., Kostovskyi, M., Kmytsiak, M., Flud, O., Muzyka, B., & Holodivskiy, M. (2021), "Psykhofiziologichni kharakterystyky zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti "Pravookhoronna diialnist" u protsesi sektsiinykh zaniat ihrovymy vydamy sportu", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (10(141)), pp. 128-130, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).28)
9. Torlo, O., Dominiuk, M., Holodivskiy, M., Kmytsiak, M., Kostovskyi, M. & Pidopryhora, M. (2022), "Obgruntuvannia neobkhdnosti pidvyshchennia rivnia spetsialnoi pidhotovlenosti maibutnykh ofitseriv-zhinok pidrozdiliv Natsionalnoi politsii", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M.P. Drahomanova. Serii № 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.], no. (2(146)), pp. 132-135, available at: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).28)
10. Yarmoshchuk, O.A. (2001), "Fizychna pidhotovka zhinok-kursantiv u navchalnykh zakladakh MVS Ukrainy", Moloda sportyvna nauka Ukrainy : [zb. nauk. pr.], Vyp. 5, pp. 280-284.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).23
УДК 613.84:178.7]:378

Хомицька В.М.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету харчових технологій
Підвальна О.В.
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення
Національний технічний університет України
«Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського»
Булейченко О.В.
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення
Національний педагогічний університет ім. Драгоманова

СТАН ПРОБЛЕМИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ ЗВО

Куріння у всіх його проявах (сигарети, сигари, біді, трубочний тютюн, кальян, нюхальний тютюн, снюс, бетель, квід), а також вплив продуктів його згоряння на тих, хто не палить (пасивне або вимушене паління), значно підвищують захворюваність і передчасну смертність, що спричиняються більш як 20 різними хворобами. Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю. Паління цигарок негайно впливає на організм людини та створює довгострокові ефекти. Негайний вплив є наслідком збільшення рівня адреналіну в крові та полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень на 30%, артеріального тиску – на 5-10 мм рт. ст., уповільнення периферичного кровообігу, яке спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок. Аналіз проведеного анкетування показав, що 100% опитаних розуміють щодо шкідливого впливу тютюнопаління на стан здоров'я. Серед опитаних 81,2 % респондентів палять або хоч раз спробували, та лише 18,2 % жодного разу не палили. Перша спроба палити у 57,6% опитаних відбулася за компанію, а у 42,4% заради цікавості. У 21,2 % респондентів, один з батьків палить, у 39,4 % - обидва батьки палять, та у 39,4 % респондентів, батьки не палять. На запитання, «Чи палите Ви регулярно?» 33,3 % відповіли - так, 66,7% - ні. При визначенні звички до тютюнопаління, 63,6% опитаних, відповіли, що мають психологічну залежність, 36,4% - фізичну, тобто більшість опитаних палить зважаючи на психологічний стан, коли відчувають стрес, для емоційного розвантаження. Тому, актуальність проблеми обумовлена значним поширенням тютюнопаління серед населення України, в тому числі, серед студентів університетів та безпосереднім впливом тютюнопаління на стан їх здоров'я та оточуючих.

Ключові слова: тютюнопаління, поширеність, студенти, профілактика.

Khomitska V., Pidvalna O., Buleychenko O. The state of the problem of smoking among first-year students of the ZVO. Smoking in all its manifestations (cigarettes, cigars, calamities, pipe tobacco, hookah, snuff, snus, betel, quid), as well

as the impact of its combustion products on non-smokers (passive or forced smoking), significantly increase the incidence and premature deaths caused by more than 20 different diseases. Physical and psychological dependence on nicotine develops much faster than on alcohol. Cigarette smoking immediately affects the human body and creates long-term effects. Immediate exposure is a consequence of increased levels of adrenaline in the blood and is to increase heart rate by 30%, blood pressure - by 5-10 mm Hg. Art., slowing of peripheral blood circulation, which causes a decrease in temperature of the upper and lower extremities. An analysis of the survey showed that 100% of respondents understand the harmful effects of smoking on health. Among the respondents, 81.2% of respondents smoke or have tried at least once, but only 18.2% have never smoked. The first attempt to smoke in 57.6% of respondents was for the company, and 42.4% out of curiosity. In 21.2% of respondents, one parent smokes, in 39.4% - both parents smoke, and in 39.4% of respondents, parents do not smoke. To the question, "Do you smoke regularly?" 33.3% answered -yes, 66.7% - no. When determining the habit of smoking, 63.6% of respondents said that they have a psychological dependence, 36.4% - physical, ie most respondents smoke due to the psychological state when they experience stress, for emotional relief. Therefore, the urgency of the problem is due to the significant spread of smoking among the population of Ukraine, including among university students and the direct impact of smoking on their health and others.

Key words: smoking, prevalence, students, prevention.

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Шкода споживання тютюну для здоров'я неодноразово доведена. Куріння скорочує життя на 10-12 років, а однією з основних причин смертності від респіраторної патології (рак легень та верхніх дихальних шляхів, хронічна обструктивна хвороба легень) є активне тютюнопаління. Головною причиною виникнення і розвитку "тютюнового" кашлю стають краплі дьогтю, які осіли в легенях, речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секретії та слизу, що пов'язаний з виділенням мокроту при кашлі. Куріння є безпосередньою причиною розвитку раку губи, язика, глотки, стравоходу, шлунка, підшлункової залози, печінки, а також ішемічної хвороби серця, аневризми аорти, гангрен, сліпоту, раннього старіння, безпліддя, мимовільних абортів тощо [8].

За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5% всіх цигарок у світі. У той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалюваних за рік цигарок, то в Україні – 1500-1800 це майже 4,5 цигарок в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому на земній кулі. Крім того, науковці стверджують, що справжні економічні втрати держави внаслідок куріння її населення є ще більшими, якщо врахувати видатки держави на лікування захворювань, спричинених курінням [3]. Тому один з пріоритетних напрямків діяльності викладачів ЗВО – це робота з пропаганди здорового способу життя та профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилося за допомогою спеціально розробленої анкетно-опитувальної, що включає питання, що стосуються способу життя студентів і статусу тютюнопаління, а також кілька питань, присвячених мотивації до початку та відмови від куріння. Анонімне анкетування проводилося за участю 33 студентів першого курсу «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського». У процесі дослідження нами були використані такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Для визначення статусу куріння використовувалися рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з якими курці – це особи, які викурюють хоча б одну цигарку за добу, що кинула палити – це особи, які курили у минулому і не курять протягом 30 і більше днів [5].

Незважаючи на величезну кількість публікацій, за останні 70 років, на цю тему опубліковано понад 70 тисяч наукових статей, вивчення поширеності, причин та наслідків тютюнопаління залишається надзвичайно актуальним. У зв'язку з чим метою цього дослідження стало вивчення особливостей поширеності тютюнопаління, ступеня нікотинової залежності, факторів мотивації куріння, оцінка мотивації відмови від куріння, стажу куріння серед студентів перших курсів Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показав аналіз літератури, поширеність тютюнопаління серед студентів, варіює в межах від 25% до 50% [3]. Більшість дослідників вказують, що з початку куріння до появи перших клінічних симптомів може пройти до 20 років. Протягом усіх цих років людина навіть не підозрює про наявність хронічного та, на жаль, вже незворотного захворювання. Проблема тютюнопаління полягає в тому, що ця згубна залежність сприймається суспільством як досить невинна звичка, яка не пов'язана з ризиком для здоров'я. Щорічні збитки України від куріння становлять 3 мільярди доларів [5].

За результатами досліджень зарубіжних авторів [10], навчання у ЗВО сприяє початку куріння. Навчання у вищому навчальному закладі супроводжується напругою адаптаційних систем організму студента, розвитком стану хронічної дезадаптації та зниженням толерантності до стресових ситуацій [2,6]. Студенти часто використовують тютюнопаління з метою зняття психоемоційної напруги. Наші дані узгоджуються з наведеними вище дослідженнями, тому що провідними факторами мотивації куріння серед студентів університетів є підтримка при нервовій напрузі, бажання отримати розслаблюючий ефект і психологічна залежність.

За даними вітчизняних та зарубіжних досліджень, залучення до вживання психоактивних речовин починається з куріння тютюну [1, 9]. Літературні дані свідчать про широке поширення тютюнопаління у професійному середовищі [2,4]. У зв'язку з цим дуже актуальними в даний час є вивчення масштабів тютюнової залежності серед молодих людей, а також активізація профілактики та різних форм боротьби з курінням у тому числі. В Україні щоденно курить 42 % дорослих чоловіків і 9 % дорослих жінок, серед молоді курить 45 % юнаків і 35 % дівчат, 68 % курців заявили, що зацікавлені у відмові від куріння, а серед тих, хто будь-коли курило щодня, 26 % вже є колишніми курцями [3].

Метою дослідження було вивчення ситуації з тютюнопалінням серед студентів першого курсу для організації цілеспрямованих профілактичних заходів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз причин, що спонукали молодих людей до першої проби куріння тютюну, показав наступне. Студентам було запропоновано заповнити анонімну анкету, що містить питання про вік, наявність, тривалість, інтенсивність та причин тютюнопаління. Оцінка статусу куріння включала оцінку ступеня нікотинової залежності, оцінку ступеня мотивації кинути палити, оцінку мотивації куріння. Результати представлені у вигляді суми балів відповідей на окремі питання.

Аналіз проведеного анкетування показав, що 100% опитаних розуміють щодо шкідливого впливу тютюнопаління на стан здоров'я. Серед опитаних 81,2 % респондентів палять або хоч раз спробували, та лише 18,2 % жодного разу не палили. Перша спроба палити у 57,6% опитаних відбулася за компанію, а у 42,4% заради цікавості. У 21,2 % респондентів, один з батьків палить, у 39,4 % - обидва батьки палять, та у 39,4 % респондентів, батьки не палять. На запитання, «Чи палите Ви регулярно?» 33,3 % відповіли - так, 66,7% - ні. При визначенні звички до тютюнопаління, 63,6% опитаних, відповіли, що мають психологічну залежність, 36,4% - фізичну, тобто більшість опитаних палять зважаючи на психологічний стан, коли відчувають стрес, для емоційного розвантаження. Протягом доби опитувані палять біля 3 цигарок – 18,2%, більше 5 - 81,8%, а протягом тижня – менше 10 – 9,1%, більше 20 – 90,9%.

Тривалість шкідливої звички у опитаних склала менше року – 45,5%, більше 2 років – 54,5%. Більшість опитаних студентів не рахують скільки витрачають на цигарки (63,6%), лише 36,4% опитаних підраховують вартість своєї звички.

Високий відсоток студентів, які почали курити під час навчання у ЗВО вимагає більш активного проведення профілактичних заходів, спрямованих на запобігання залученню до тютюнопаління студентів на початкових курсах навчання в університеті. Це сприяє не тільки оптимізації процесу навчання, а й надає можливість психологічного розвантаження (спортивні секції, психологічні тренінги, кімнати психологічного розвантаження та ін.), а також використання лікувальних програм з метою зниження куріння та посилення мотивації. Серед способів лікування нікотинової залежності можна виділити такі: нікотин-замісна терапія, поведінкова терапія та психотерапія, посібники для самостійного вивчення, умовно-рефлекторна терапія, акупунктура, колективні лекції. Т. Lancaster зі співавторами [7] провели аналіз ефективності даних методик у результаті якого було показано, що найбільш значущі за ефективністю лише два методи - нікотин-замісна терапія та бесіди лікарів.

Таким чином, юнаки та дівчата першого курсу найчастіше не кидають палити, тому що не хочуть відмовлятися від тютюнопаління та не мають достатньо переконливої інформації про шкоду куріння, тому вони не переконані у необхідності відмови від куріння. З цього випливає, що є необхідність розробки профілактичної програми та підвищення мотивації студентів до відмови від тютюнопаління. Загалом результати анонімного анкетування студентів узгоджуються з даними, отриманими під час проведення подібних досліджень у вищих навчальних закладах в інших містах країни та поза її межами [1,2,3, 9].

Висновки. Отримані результати вимагають посилення заходів універсальної профілактики та ранньої діагностики в освітніх установах з метою запобігання залученню в тютюнопаління та зловживання алкоголем на початкових курсах навчання. Одним із шляхів зниження поширеності куріння серед студентів та формування у них професійного ставлення до шкоди тютюнопаління є ознайомлення з наслідками для здоров'я у осіб, які мають тютюнову залежність. Результати моніторингу сприяють накопиченню статистичних даних про поширеність тютюнопаління серед студентів та є основою для планування профілактичних заходів у студентському середовищі з метою збереження та зміцнення здоров'я, починаючи з першого курсу.

Перспективи подальших досліджень. Планується продовжити дослідження спрямовані на визначення та зміни у студентів відношення до тютюнопаління.

Література

- 1.Бойко Д.М., Бойко М.Г., Бойко О.С., Чорнуха В.Л., Хрищук В.О. Стан проблеми тютюнопаління серед студентів-медиків // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. [Електронний ресурс]. 2015. №2 (50). Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/stan-problemi-tyutyunopalinnya-sered-studentiv-medikov>
- 2.Грузєва О. В. Поширеність куріння серед студентів вищих медичних навчальних закладів України і світу. Україна. Здоров'я нації. [Електронний ресурс]. 2010. № 1. С. 27-31. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2010_1_5
- 3.Пікас О. Б. Куріння цигарок серед населення та його роль у розвитку захворювань // Вісник проблем біології і медицини [Електронний ресурс] 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurinnya-tsigarok-sered-naseleniya-ta-yogo-rol-u-rozvitku-zahvoryuvan>
- 4.Трухманова С.Л., Нетребін Л.І., Стельмащук А.О., Трухманова О.І. Ставлення студентів 1 курсу ВНМУ ім. М.І. Пирогова до тютюнопаління. Вісник Вінницького національного медичного університету” 2017, №2 (Т.21) 517-519.
- 5.Щорічні збитки України від куріння [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.epravda.com.ua/news/2017/01/20/618214/>
- 6.Європейська стратегія боротьби проти тютюну [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/276931>
- 7.Lancaster T, Stead L, Silagy C, Sowden A: Effectiveness of interventions to help people stop smoking: Findings from the Cochrane library. BMJ 2000. 321. P. 355–358.
- 8.Smith D., Leggat P. The historical decline of tobacco smoking among Australian physicians: 1964–1997 // Tobacco induced diseases. 2008. Vol. 4. № 1. P. 13
- 9.Velicer WF, Redding CA, Sun X, Prochaska JO. Demographic variables, smoking variables, and outcome across five studies. Health Psychology 2007. 26(3). P. 278–87

10. Webb Hooper, M., Rodríguez de Ybarra, D., Baker, E. A. The effect of placebo tailoring on smoking cessation: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2013. 81(5). 800–809.

Reference

1. Boyko D.M., Boyko M.G., Boyko O.S., Chornuha V.L., Hrischuk V.O. (2015) Stan problemi tyutyunopallnnya sered studentiv-medikiv // Aktualni problemi suchasnoyi meditsini: visnik ukrayinskoyi medichnoyi stomatologichnoyi akademiyi. [Elektronniy resurs]. №2 (50). Rezhim dostupu: <https://cyberleninka.ru/article/n/stan-problemi-tyutyunopallnnya-sered-studentiv-medikiv>
2. GruzEva O. V. (2010) Poshirenist kurinnya sered studentiv vischih medichnih navchalnih zakladiv ukrayini i svitu. Ukrayina. Zdorov'ya natsiyi. [Elektronniy resurs]. №1. S. 27-31. Rezhim dostupu: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Uzn_2010_1_5
3. Plikas O. B. (2016) Kurlnnya tsigarok sered naselennya ta yogo rol u rozvitku zahvoryuvan // Visnik problem biologiyi I meditsini [Elektronniy resurs] №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kurinnya-tsigarok-sered-naselennya-ta-yogo-rol-u-rozvitku-zahvoryuvan>
4. Truhmanova S.L., Ntrebln L.I., Stelmaschuk A.O, Truhmanova O.I. (2017) Stavlenya studentiv 1 kursu VNMU Im. M.I. Pirogova do tyutyunopallnnya. Visnik Vinnitskogo natsionalnogo medichnogo universitetu". №2 (T.21) 517-519.
5. Schorichnl zbitki Ukrayini vid kurinnya [Elektronniy resurs]. Rezhim dostupu: <https://www.epravda.com.ua/news/2017/01/20/618214/>
6. Evropeyska strategiya borotbi proti tyutyunu [Elektronniy resurs]. Rezhim dostupu: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/276931>
7. Lancaster T, Stead L, Silagy C, Sowden A (2000): Effectiveness of interventions to help people stop smoking: Findings from the Cochrane library. *BMJ*. 321. P. 355–358.
8. Smith D., Leggat P. (2008) The historical decline of tobacco smoking among Australian physicians: 1964–1997 // Tobacco induced diseases. Vol. 4. № 1. P. 13
9. Velicer WF, Redding CA, Sun X, Prochaska JO. (2007) Demographic variables, smoking variables, and outcome across five studies. *Health Psychology*. 26(3). P. 278–87
10. Webb Hooper, M., Rodríguez de Ybarra, D., Baker, E. A. (2013) The effect of placebo tailoring on smoking cessation: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(5). 800–809.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).24
УДК 378.016:796.325

Хоміцька В.М.
доцент кафедри фізичного виховання
Національного університету харчових технологій, Національний авіаційний університет
Гарнусова В. В.
старший викладач фізичного виховання, Національний авіаційний університет
Гулігас А. Г.
викладач кафедри фізичного виховання, Національний авіаційний університет

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗВО НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Волейбол займає одне з провідних місць на заняттях з фізичної культури у закладах вищої освіти. Систематичні заняття волейболом сприяють формуванню здорового способу життя, мають різнобічний вплив на організм тих, що займаються та сприяють розвитку основних фізичних якостей - швидкості, спритності, витривалості, координації та сили. Навчання здійснюється за допомогою сприйняття та переробки відповідної інформації, а для якісного вивчення техніки потрібна точна інформація та її зрозуміле пояснення. Процес оволодіння технічними прийомами гри у волейбол підпорядковується законам формування рухових навичок, тому при формуванні рухової навички розрізняють фази, що йдуть у певному порядку одна за одною відповідно, їх треба розглядати з фізіологічної, психологічної та методичної точок зору. **Мета:** розглянути засоби та методи підвищення ефективності навчання студентів ЗВО волейболу в процесі фізичного виховання. **Матеріал і методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення. **Результати:** У статті розглядається початковий етап навчання техніки гри у волейбол у вищих навчальних закладах. На кожному навчальному занятті студенти не лише вивчають нову рухову дію, а й закріплюють раніше вивчений матеріал, удосконалюють здобуті рухові навички. Крім вивчення техніко-тактичних дій та вдосконалення навичок, приділяється увага фізичній підготовці, як загальній, так і спеціальній. Ця оздоровча спрямованість простежується на кожному навчальному занятті, та поєднується з формування рухових навичок та навчанням техніко-тактичних дій у волейболі.

Ключові слова: волейбол; навчання; студенти; техніка; прийом.

Khomitskaya V.N., Pavlyuk I.S., Gacko E.V., Gnutova N.P. Pedagogical approach to teaching volleyball to students of the ZVO in physical education classes. Volleyball occupies one of the leading places in physical education classes in higher education institutions. Systematic volleyball lessons contribute to the formation of a healthy lifestyle, have a versatile effect on the body of those involved and contributing to the development of basic physical qualities - speed, agility, endurance, coordination and strength. Learning is carried out through the perception and processing of relevant information, and for the qualitative study of technology, accurate information and its understandable explanation are required. The process of mastering the techniques of playing volleyball is subject to the laws of the formation of motor skills, therefore, in the formation of