

Влияние занятий волейболом на студентов: их психологическое и физическое состояния

Исайко Дарья Дмитриевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние волейбола на психологическое и физическое состояние студентов, так как этот вид спорта очень популярен среди молодежи. В статье проанализированы результаты социологического опроса на тему исследования и выявлены особенности данного вида спорта, которые способствуют выбору студентов в пользу занятий именно волейболом.

Ключевые слова: спорт, волейбол, студенты, влияние.

The impact of volleyball lessons on students: their psychological and physical condition

Isaiko Darya Dmitrievna

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

This article examines the impact of volleyball on the psychological and physical condition of students, as this sport is very popular among young people. The article analyzes the results of a sociological survey on the topic of research and identifies the features of this sport that contribute to the choice of students in favor of practicing volleyball.

Keywords: sports, volleyball, students, influence.

Тема влияния занятий волейболом на психологическое и физическое состояние студентов является актуальной в современном мире. Волейбол – одна из наиболее распространенных и популярных игр. Простота правил, несложность спортивного инвентаря, достаточная легкость дозировки нагрузки, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, большая зрелищность позволяют заниматься лицам от школьного до пожилого возраста. Его можно использовать так же, как средство морально-психологической реабилитации после выполнения задач профессиональной деятельности. Вместе с тем волейбол, как вид спорта, характеризуется динамичностью и большими физическими нагрузками, что позволяет считать его одним из эффективных средств всестороннего физического развития [1]. В связи с этим многие студенты выбирают данный вид спорта, но есть и те, кто

не знают о преимуществах волейбола и боятся приступить к занятиям. Для них мнения ровесников может стать толчком для начала занятий. Данное исследование также будет актуально для преподавателей. Оно поможет им составить программу привлечения студентов на секцию “волейбол” и сделать упор на те критерии, которые важны для тех, кто уже посещает секцию.

Занятия волейболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как ловкость, быстрота и точность реакций и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность, находчивость, инициатива и коллективизм [2].

З.Н. Черных., А.М. Плещев представили упражнения, направленные на развитие способностей человека, выявили положительные качества волейбола [3]. П.В. Пустошило, В.П. Губа, А.Б. Самойлов выявили улучшение психического и функционального состояния организма, а также улучшение процессов восстановления после интенсивной умственной деятельности у занимающихся волейболом студентов [4]. О. В. Демиденко, Л.Б. Никулина, Т.И. Бардина проанализировал влияние занятий волейболом на интеллектуальные способности студентов [5]. Р. Л. Закиров, определил, что волейбол положительно влияет на физическую работоспособность студентов [6]. Е. В. Козлова, в своей статье показала как волейбол влияет на психоэмоциональное состояние студентов [7].

Цель статьи: выяснить как волейбол влияет на психологическое и физическое состояния студентов.

Чтобы узнать практическую ценность этого вида спорта был проведен социальный опрос среди студентов, занимающихся в секции “волейбол” ПГУ им. Шолом-Алейхема г. Биробиджан, Еврейская автономная область. В опросе приняло участие 20 человек. Возрастная группа 17-25 лет. Студентам была отправлена ссылка на гугл опрос из восьми вопросов.

Большинство опрошенных (80%) занимаются волейболом несколько раз в неделю. Пятнадцать процентов (15%) редко посещают занятия. И всего лишь пять (5%) ходят ежедневно.

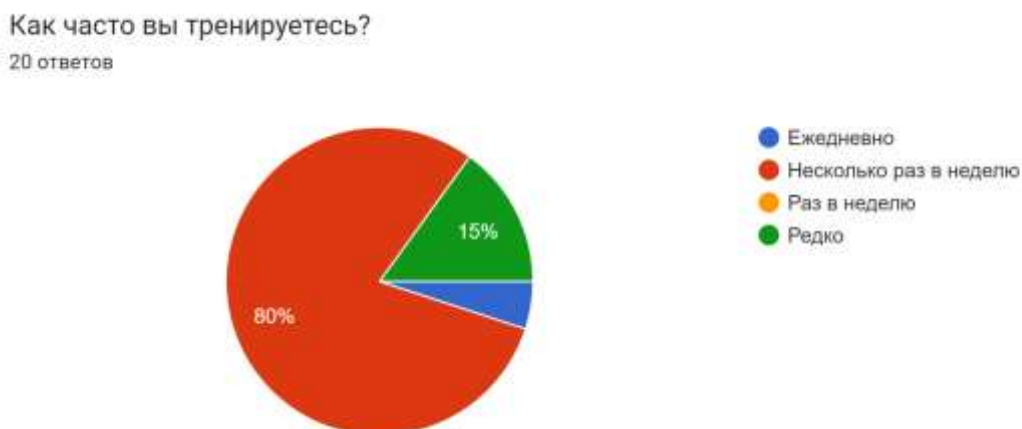


Рисунок 1 – Диаграмма: частота тренировок студентов

В вопросе о навыках, которые студенты развивают на тренировках 100%-ный результат. Ребята совершенствуют все: скорость, силу, гибкость и технику. Ни у кого не нашлось предпочтений чему-то одному.

Какие навыки вы развиваете на тренировках?

20 ответов

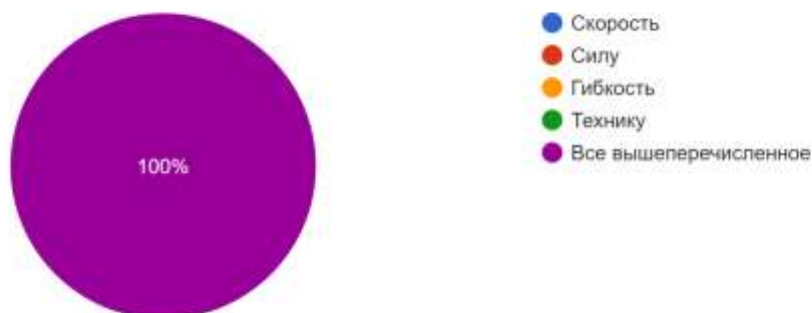


Рисунок 2 – Диаграмма: навыки, развиваемые на тренировках

А вот трудностей в этом виде спорта оказалось много и у всех разные. У 55% это недостаток времени. У двадцати процентов (20%) сложности возникают с физической нагрузкой. У стольких же (20%) появляется страх перед соперниками. И самая непопулярная проблема - недостаток мотивации.

Какие трудности вы испытываете в этом виде спорта?

20 ответов

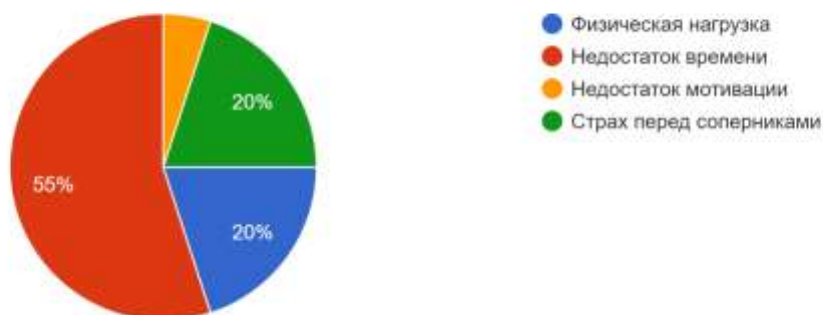


Рисунок 3 – Диаграмма: трудности студентов при занятии волейболом

Спорт всегда влияет на жизнь и ее качество. Студенты согласны с этим определением и в вопросе: "Как волейбол влияет на вашу жизнь вне спорта?", отвечают разнообразно. Для большинства (55%) это улучшение физической формы. Тридцать процентов (30%) считают, что это хороший повод снять стресс. Десяти процентам (10%) это помогает установить новые контакты. И всего лишь 5% это помогает улучшать коммуникативные навыки.

Как волейбол влияет на вашу жизнь вне спорта?

20 ответов

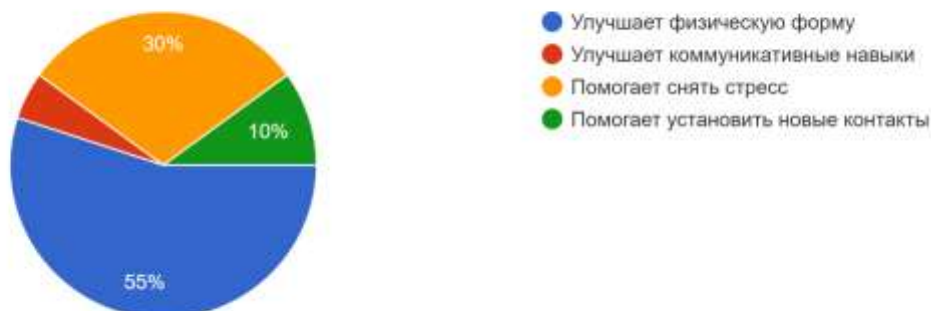


Рисунок 4 – Диаграмма: влияние волейбола на жизнь студентов вне спорта

Волейбол, как и любой другой командный спорт, требует определённых качеств. Но, что является самым важным? Восемьдесят пять (85%) не смогли определиться с тем, что важнее: скорость, сила, гибкость, техника или коммуникабельность, поэтому ответили "всё вышеперечисленное". А оставшиеся 15% единогласно отдали предпочтение технике.

Какие качества необходимы для успешной игры в волейбол?

20 ответов

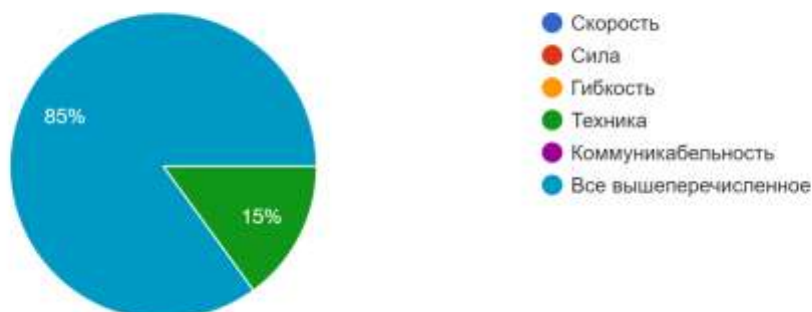


Рисунок 5 – Диаграмма: необходимые качества для игры в волейбол

Волейбол- это прежде всего командная игра, но не всем людям комфортно находиться в команде. Студенты, прошедшие опрос, коммуникабельны - 90% относятся к командной игре положительно. А десять (10%) нейтральны в своих предпочтениях.

Как вы относитесь к волейболу как к командной игре?

20 ответов

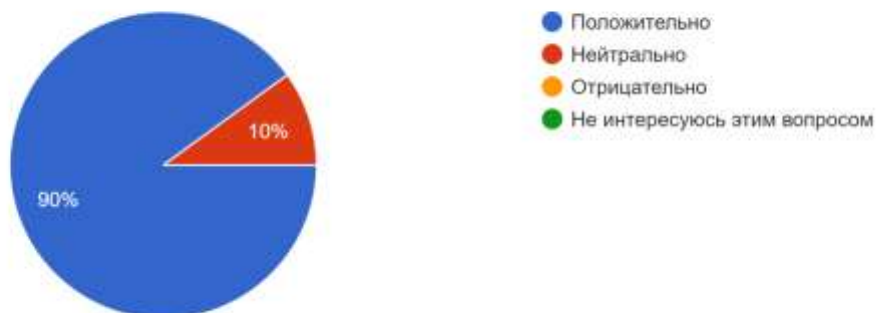


Рисунок 6 – Диаграмма: отношение студентов к волейболу как к командной игре

А для чего студентам нужен волейбол? Каждый приходит туда за своим, но большинству (85%) опрошенных нравится сам процесс игры. У 10% поднимается настроение, а 5% посещает для поддержания физической формы.

Для чего вы занимаетесь этим видом спорта?

20 ответов

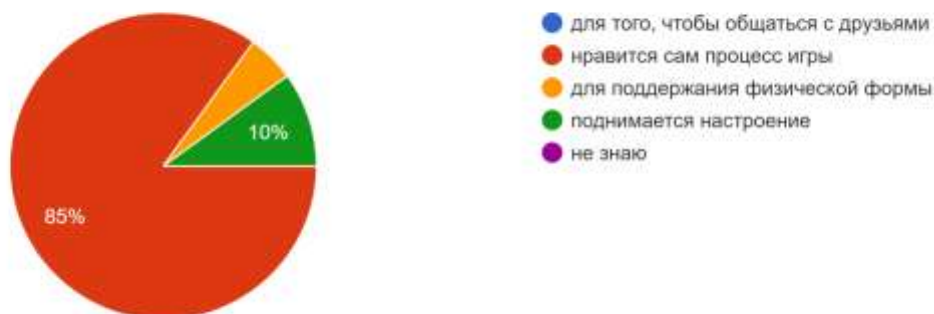


Рисунок 7 – Диаграмма: цели студентов при занятии волейболом

Но важно помнить, что любой вид спорта травмоопасен. Волейбол не исключение, потому нужно соблюдать дисциплину и правила игры. Но даже при полной предосторожности случаются травмы. У 50% опрошенных студентов они были незначительные, 15 % это не коснулось и травм у них не было. А вот 35% получали очень серьезные травмы во время занятий

волейболом.

Получали ли вы когда-то травмы на волейболе?

20 ответов

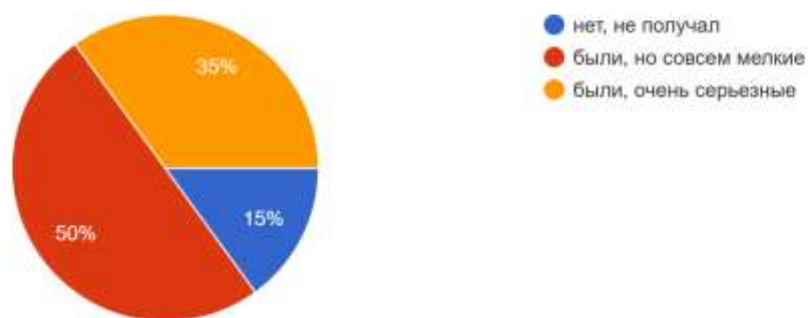


Рисунок 8 – Диаграмма: степень травмирования студентов-волейболистов

Проанализировав результаты социологического опроса выявлены следующие особенности рассматриваемого вида спорта.

1) Развивает такие физические навыки, как сила, скорость и гибкость. Занятия данным видом спорта способствуют укреплению мышц и иммунной системы. Помогает поддерживать физическую форму в целом. Человек, занимающийся волейболом чувствует себя более здоровым. Единственное, что может нарушить физическое здоровье – это полученные травмы, но у большинства опрошенных (75%) они не значительные или их нет вовсе.

Таким образом можно говорить о значительном положительном влиянии волейбола на физическое состояние занимающихся данным видом спорта студентов.

2) Способствует развитию коммуникативных навыков. Общение - это одна из основных потребностей человека, которая влияет на его эмоциональное состояние. Волейбол, как командная игра помогает найти друзей, расширить круг общения, что повышает эмоциональный фон. Это в свою очередь способствует улучшению психологического состояния студента, является профилактикой стресса, тревожности и различных психологических расстройств.

Все это говорит о значительном положительном влиянии занятий волейболом на психологическое состояние студентов, которые занимаются данным видом спорта.

Можно сделать общий вывод о всестороннем влиянии волейбола на студентов. Данный вид спорта является легко доступным и сочетает в себе множество полезных факторов. Занятия волейболом помогают поддерживать физическую форму и способствуют улучшению физического и психологического состояния. Серьезные травмы не распространены при занятии волейболом, что является одной из особенностей, влияющих на выбор данного вида спорта студентами. Кроме того, данный вид спорта с достаточно простыми и понятными правилами, поэтому большинству нравится сам

процесс игры и многие готовы заниматься волейболом несколько раз в неделю.

Библиографический список

1. Ермаков Н.А., Сидоров С.С. Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис). Горно-Алтайск: Библиотечно-издательский центр Горно-Алтайского государственного университета, 2022. 186 с.
2. Егоров В.Ю., Рыбаков Г.П., Тихончук А.А., Горовенко Е.С., Школьников А.В., Одоров Е.И., Ломако Е.А., Романов М.В., Корнеев Е.Н., Пашута В.Л., Дудин А.Ю., Шайдуллоев А.Р., Черный В.С., Шатный Д.И., Меркулов В.С., Макеев О.К., Фокин А.М. Спортивные игры. СПб.: Военный институт физической культуры, 2023. 205 с.
3. Черных З.Н., Плещев А.М. Влияние занятий спортом на физическое состояние студентов (на примере волейбола) // Профессиональные компетенции как интегральные качества личности специалиста. Шадринск: ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», 2023. С. 269-276.
4. Пустошило П.В., Губа В.П., Самойлов А.Б. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов университета в процессе учебной деятельности // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №2. С. 61-66.
5. Демиденко О. В., Никулина Л.Б., Бардина Т.И. Влияние занятий волейболом на интеллектуальные способности студентов // Физическая культура студентов. 2012. №61. С. 148-150.
6. Закиров Р.Л. Влияние занятий волейболом на физическую работоспособность студентов // Студенческий форум. 2021. №22. С. 26-28.
7. Козлова Е. В. Влияние занятий волейболом на психоэмоциональное состояние студентов // Студенческий вестник. 2021. №11. С. 64-66.