

Влияние волейбола на учебную деятельность студентов

Постарнакова Анна Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье говорится, что активно занимающиеся физическими упражнениями имеют преимущество в умственной работоспособности. А регулярные занятия спортом - волейболом, оказывают позитивное влияние на уровень общей активности студента и его физической и умственной активности.

Ключевые слова: учебная деятельность, студент, волейбол, работоспособность.

Influence of volleyball on students' learning activities

Postarnakova Anna Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article states that actively engaged in physical exercise has an advantage in mental performance. And regular sports - volleyball, have a positive effect on the level of general activity of the student and his physical and mental activity.

Keywords: learning activities, student, volleyball, performance.

В современной обстановке стало актуальным обсуждение важности физической подготовки у студентов. Занятия спортом всегда служили не только возможностью для выражения личностных качеств, но и способом улучшить физическое состояние организма в целом. Исследования показывают, что участие в различных спортивных мероприятиях играет значительную роль в поднятии настроения и эмоционального состояния студентов, что в свою очередь способствует повышению уровня готовности к обучению [3, 4, 5].

В наше время в учебных заведениях уделяется внимание формированию гуманистических принципов, но не следует забывать о важности физической подготовки и занятий спортом. Студенты, занимающиеся спортом регулярно, проявляют более высокую учебную успеваемость. Регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации внимания, а также помогают развивать у них умение принимать решения и укрепляют позитивное самоощущение и отношение к окружающему миру.

Цель исследования – показать влияние волейбола на степень восстановления функционального и психического состояния студентов в процессе учебной деятельности.

С появлением новых технологий в повседневной жизни, интерес к спорту становится все меньше. Учебный процесс несет огромную информационную нагрузку, из-за чего возникает нехватка временного ресурса для посещения спортивных занятий. Это пагубно может сказаться на умственном, физическом и половом созревании и здоровье в целом. Но говоря о здоровье, нельзя забывать и о психическом развитии [1].

Физическая активность не только способствует улучшению умственной деятельности, но также является важным компонентом в поддержании общего здоровья. Регулярные тренировки способствуют увеличению выносливости, силы и гибкости, что в свою очередь повышает уровень энергии и улучшает общее самочувствие. Кроме того, спорт способствует снижению стресса и улучшению настроения, что является важным аспектом для студентов, сталкивающихся с большим давлением и требованиями в учебе.

Занятия спортом также способствуют формированию дисциплины и организованности у студентов. Регулярные тренировки требуют постоянной самодисциплины и планирования времени, что переносится на другие аспекты жизни, включая учебу. Студенты, занимающиеся спортом, обычно более ответственные, усидчивые и способны эффективно управлять своим временем, что положительно сказывается на их учебных достижениях.

Кроме того, спорт учит командной работе и сотрудничеству. Участие в командных видах спорта помогает развивать навыки коммуникации, умение работать в коллективе, решать конфликтные ситуации и достигать общих целей. Все это важные навыки для успешной жизни и карьерного роста. Это говорит о том, что спорт играет значительную роль не только в физическом, но и в интеллектуальном и социальном развитии студентов.

Занятия волейболом в учебных заведениях становятся все более популярными с каждым годом и остаются востребованными среди студентов. Перед играми в волейбол студенты должны поднять уровень своего физического здоровья и развить физические качества, которые будут полезны как во время игр, так и в будущей профессиональной деятельности после окончания образования.

П.В. Пустошило и В.П. Губа провели исследование на выявление влияния волейбола на степень восстановления функционального и психического состояния студентов в процессе учебной деятельности [6].

В исследовании приняли 28 студентов Смоленского государственного университета, из них 16 девушек и 12 юношей. Было проведено анкетирование, а для определения функционального состояния исследователями производилась оценка частоты сердечных сокращений (ЧСС) до начала, во время и в конце игровой деятельности, все полученные данные были обработаны в статистических программах.

В результате проведенного анализа была выявлена динамика изменения психического состояния в процессе игры в волейбол (рис.1).

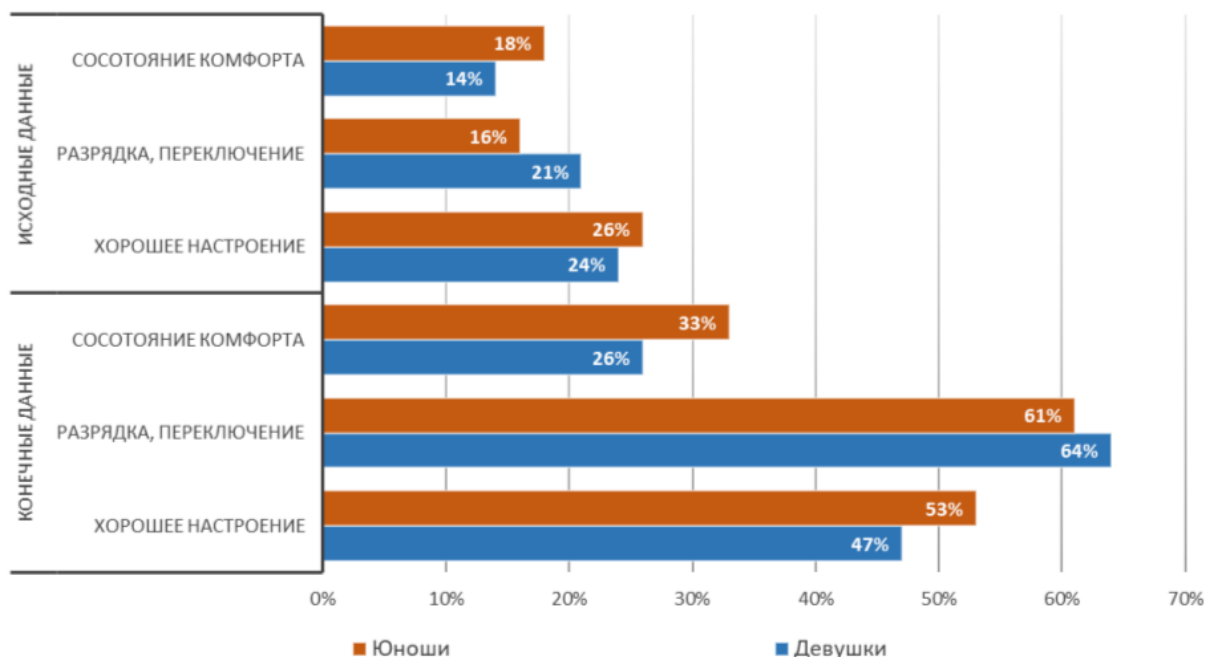


Рис. 1. Динамика изменения психического состояния в процессе игры в волейбол, %

Таким образом, можно увидеть, что игра в волейбол благоприятно влияет на психологическое состояние студентов.

Также важно отметить, что волейбол способствует повышению эффективности работы студентов, снижает риск утомления, развивает стрессоустойчивость, физическую силу, выносливость, ловкость, внимательность, скорость реакции, концентрацию и способность быстро переключать внимание, улучшает оперативную память, повышает уровень наблюдательности, формирует практическое мышление, способствует принятию решений в сложных ситуациях и развивает координацию движений.

Игры в волейбол совершенствуют три физиологических компонента организма учащихся: адаптированность, нейротизм, стабильность баланса нервных процессов. Сочетание всех этих компонентов только подчеркивает важность эмоционально-психической соревновательной деятельности волейболистов, а зрительное восприятие определяет игровую стабильность [2].

Работоспособность студента на занятиях по волейболу влияет на эффективность учебного процесса. Работоспособность студента означает способность выполнять технические приемы и тактические действия на протяжении всего тренировочного времени. Важно, чтобы учащиеся были способны правильно распределять свою активность и поддерживать высокий уровень физической активности во время подготовки.

Известно давно, что активное занятие физическими упражнениями способствует повышению уровня активности студента как в физическом, так и в умственном плане. Однако студенты, игнорирующие спортивные занятия, лишены этих польз. Имеющие значение качества проявляются лишь в случае постоянного развития выносливости, интеллекта, командного духа и физической мощи. Помимо прочих видов спорта, волейбол способствует формированию умения комбинировать сложные действия, обучает быстрому принятию решений в условиях изменяющихся задач. В процессе игры студентам требуется умение мыслить стратегически, улучшать зрительное восприятие и поддерживать внимательность.

Волейбол также способствует формированию коллективного духа и развитию коммуникативных навыков у студентов. Во время игры они учатся работать в команде, общаться друг с другом, доверять партнерам и поддерживать их в трудные моменты. Это помогает им не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни, где умение эффективно взаимодействовать с окружающими играет важную роль.

Кроме того, волейбол способствует развитию физических качеств студентов, таких как выносливость, координация движений, гибкость и скорость. Постоянные тренировки и игры помогают им поддерживать хорошую физическую форму и улучшать свои спортивные результаты. Это важно не только для успешной игры в волейбол, но и для общего здоровья и благополучия студентов.

А также, что является важным, волейбол способствует развитию лидерских качеств у студентов. Когда они играют в команде, каждый из них может проявить себя как лидер, принимая важные решения, мотивируя и поддерживая партнеров. Это помогает им развивать самоуверенность, умение принимать ответственность и руководить другими. Таким образом, волейбол не только способствует физическому и психологическому развитию студентов, но и помогает им стать лидерами и успешно взаимодействовать в коллективе.

Волейбол как вид спорта также способствует развитию координации движений и гибкости у студентов. В процессе игры они вынуждены быстро реагировать на движения партнеров и оппонентов, что тренирует их нервную систему и помогает улучшить координацию движений. Кроме того, различные упражнения и тренировки по волейболу способствуют увеличению гибкости мышц и суставов, что помогает предотвратить травмы и повысить общий уровень физической подготовки.

Игра в волейбол также способствует развитию командного духа и способности к сотрудничеству у студентов. Во время матчей они вынуждены работать вместе, чтобы достичь общей цели - победы. Это помогает развить у них навыки коммуникации, способность анализировать ситуацию и принимать совместные решения, что важно не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни и карьере.

Кроме того, занятия волейболом способствуют улучшению психологического состояния студентов. Физическая нагрузка и командная

работа помогают им расслабиться, снять стресс и улучшить настроение. Это в свою очередь способствует повышению концентрации, улучшению памяти и общей продуктивности студентов в учебе и работе. Таким образом, волейбол не только положительно влияет на физическое состояние студентов, но и способствует развитию их социальных и психологических навыков.

Библиографический список

1. Кабаргина А. А. Физическая культура и спорт в жизни студента // Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 63-66.
2. Рузметов М. А. Влияние волейбола на учебную деятельность студентов в вузе // Проблемы современной науки и образования. 2023. №. 2 (180). С. 30-32.
3. Клепикова А.В., Зелянина А.Н. Особенности эмоциональной сферы студенток, занимающихся волейболом // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. Т.1. № 3. С. 69–71.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. СПб.: Лань. 2005. 384с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. М.: Академия. 2016. 496 с.
6. 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.