

Петровский Вячеслав Дмитриевич

студент

Олейник Александр Александрович

старший преподаватель

Соловейченко Елена Георгиевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий волейболом на физическое развитие и социальную адаптацию школьников и студентов. Проанализировано, как регулярные тренировки влияют на физические качества, такие как выносливость, координация и сила. Особое внимание уделяется социальным аспектам волейбола, включая формирование командного духа, лидерских качеств и навыков взаимодействия. Рассматривается психологическое воздействие занятий волейболом на учащихся, включая снижение стресса и повышение уверенности в себе. Отдельно изучается адаптация волейбола для студентов с ограниченными возможностями и его роль в их интеграции в образовательную и спортивную среду.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физиология человека, студент, формирование личности.

Волейбол, как вид спорта, востребован в системе физического воспитания в школах и университетах благодаря своей доступности, командной динамике и позитивному воздействию на физическое и психосоциальное развитие учащихся. В современных условиях, когда многие молодые люди ведут малоподвижный образ жизни и испытывают дефицит физической активности, занятия

волейболом могут служить важным средством для развития здоровых привычек, улучшения физической формы и профилактики различных заболеваний, связанных с гиподинамией.

Кроме физического развития волейбол в образовательной среде выполняет социальные и психологические функции, помогая школьникам и студентам улучшать свои навыки общения, учиться работать в команде и справляться с эмоциональными нагрузками. Эти аспекты особенно важны в условиях образовательного процесса, так как спорт не только поддерживает здоровье, но и способствует социальной адаптации и личностному росту.

Физическое развитие школьников и студентов через занятия волейболом.

Волейбол является эффективным средством для всестороннего физического развития школьников и студентов. Этот вид спорта способствует улучшению ключевых физических качеств: выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Регулярные тренировки включают активные перемещения, прыжки, подачу и приём мяча, что развивает скоростно-силовые качества и быстроту реакции. Особое внимание уделяется координации движений и точности, поскольку игра требует молниеносного реагирования на изменяющиеся игровые ситуации [1].

Важным аспектом занятий волейболом является профилактика гиподинамии. Современные школьники и студенты часто сталкиваются с недостатком физической активности, что негативно сказывается на здоровье. Волейбол, как динамичный вид спорта, помогает поддерживать физическую активность на высоком уровне, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает выносливость и способствует снижению массы тела.

Также волейбол развивает моторные навыки, улучшает координацию и баланс. Постоянная практика движений в условиях игры помогает учащимся быстрее ориентироваться в пространстве, укрепляет мелкую и крупную моторику, улучшает контроль тела и реакцию. Эти навыки важны не только в спорте, но и в повседневной жизни, способствуя гармоничному физическому развитию молодых людей.

Влияние волейбола на психологическое состояние учащихся.

Занятия волейболом оказывают положительное воздействие на психологическое состояние школьников и студентов, помогая справляться со стрессом и улучшая эмоциональное благополучие. Регулярные тренировки и участие в командных играх способствуют снижению уровня тревожности, поскольку физическая активность стимулирует выработку эндорфинов, отвечающих за чувство радости и удовлетворения. Спорт помогает учащимся отвлечься от учебных и личных проблем, создавая пространство для эмоциональной разрядки.

Кроме того, успехи на волейбольной площадке повышают самооценку и уверенность в себе. Учащиеся чувствуют себя более уверенными в своих способностях, что отражается не только на спортивных достижениях, но и на учебных успехах. Командные игры учат справляться с неудачами и искать пути к достижению целей через совместные усилия, что формирует позитивное отношение к вызовам [1].

Важным аспектом является и социализация: занятия волейболом способствуют развитию коммуникативных навыков, формируют чувство ответственности перед командой и учат взаимодействовать с партнёрами. Взаимная поддержка в команде помогает учащимся лучше адаптироваться в социальном окружении, укрепляет чувство принадлежности и снижает уровень стресса, связанного с социальными взаимодействиями. Таким образом, волейбол помогает учащимся не только укреплять психическое здоровье, но и развивать навыки, необходимые для успешного взаимодействия в коллективе [3].

Социальные аспекты занятий волейболом.

Занятия волейболом играют важную роль в социальном развитии школьников и студентов, способствуя формированию навыков командной работы, лидерства и эффективного взаимодействия с окружающими. Волейбол, будучи командным видом спорта, требует от участников тесного сотрудничества, умения распределять роли и ответственности, а также поддерживать взаимопонимание между игроками. Эти качества напрямую переносятся в учебную и

повседневную жизнь, помогая учащимся лучше адаптироваться в коллективе и улучшать свои коммуникативные способности.

Одним из ключевых социальных аспектов волейбола является развитие командного духа. В процессе игры учащиеся учатся доверять друг другу, осознавать важность вклада каждого участника в общий успех. Такое взаимодействие воспитывает чувство ответственности за коллективный результат и умение ставить командные интересы выше личных амбиций. Это особенно важно для формирования сплочённости в школьных и студенческих группах [3].

Волейбол также способствует развитию лидерских качеств. В игре часто возникают ситуации, когда один из участников должен взять на себя инициативу, вести команду за собой и принимать ответственные решения. Эти навыки формируют способность лидировать не только на спортивной площадке, но и в других жизненных ситуациях, будь то учеба или работа [2].

Значимым фактором является и умение взаимодействовать с партнёрами и соперниками. В процессе игры волейболисты учатся вести конструктивные диалоги, выражать эмоции и соблюдать спортивный этикет. Такое общение помогает развивать эмоциональный интеллект, что особенно важно для подростков и молодых людей в период формирования личности. Навыки корректного общения и решения конфликтных ситуаций в игре переносятся на другие аспекты жизни, делая учащихся более социально адаптированными и эмоционально устойчивыми.

Таким образом, волейбол является не только важным элементом физического воспитания, но и мощным инструментом для личностного и социального развития учащихся, способствуя формированию здорового образа жизни и всесторонне развивающейся личности.

Список литературы

1. Чем хорош волейбол? // Спортмастер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/37264330/> (дата обращения: 26.09.2024).
2. 10 качеств, которые развивает волейбол // Спортивные города [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeKjk> (дата обращения: 27.09.2024).
3. Бухарева Д.А. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека / Д.А. Бухарева, Е.И. Коробейникова // Наука-2020. – 2022. – №5 (59). – С. 5–10 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3DeKvf> (дата обращения: 27.09.2024).