

**Фазрахманов Альмир Ильшатович**

студент

**Аханкин Василий Николаевич**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Российский государственный  
аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева»

г. Москва

## **СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ, СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ**

***Аннотация:** исследование посвящено влиянию волейбола на молодежь. На основе опросов и интервью с участниками секций проанализировано его воздействие на физическое здоровье, социализацию и эмоциональное состояние. Результаты показывают, что волейбол способствует улучшению физической формы, развитию командного духа и позитивно влияет на психологическое благополучие.*

***Ключевые слова:** волейбол, молодежь, здоровье, социализация, психоэмоциональное состояние, командный спорт, физическая активность.*

Волейбол как вид спорта имеет долгую историю и стал неотъемлемой частью культурной жизни многих стран. Он привлекает молодежь благодаря своей динамичности, командному духу и возможностям для социализации. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты влияния волейбола на здоровье, социализацию и психоэмоциональное состояние молодежи [4].

Участие в волейболе способствует улучшению физической формы молодежи. Регулярные тренировки помогают развивать силу, выносливость, координацию и гибкость [1]. По данным опроса, проведенного среди 150 участников волейбольных секций, 85% респондентов отметили улучшение общего физического состояния после начала занятий волейболом.

Волейбол способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, что подтверждается исследованиями, показывающими снижение уровня сердечно-сосудистых заболеваний у активных спортсменов. Регулярная физическая активность также помогает контролировать вес и снижает риск развития ожирения.

Физическая активность, связанная с волейболом, оказывает положительное влияние на психическое здоровье молодежи. Исследования показывают, что занятия спортом способствуют снижению уровня стресса и тревожности. В нашем опросе 70% респондентов отметили, что участие в волейбольных тренировках помогает им справляться с учебными нагрузками и эмоциональными переживаниями.

Волейбол – это командный вид спорта, который требует от игроков взаимодействия и сотрудничества. Участие в команде формирует навыки общения, доверия и взаимопомощи. В процессе тренировок и соревнований молодежь учится работать в группе, что способствует развитию социальных навыков.

Волейбол также служит инструментом социальной интеграции для молодежи из разных социальных слоев. Участие в волейбольных секциях способствует преодолению барьеров между молодыми людьми из различных культурных и социальных групп. Это особенно актуально в многонациональных обществах, где спорт может стать платформой для взаимопонимания и дружбы [2].

Занятия волейболом способствуют улучшению психоэмоционального состояния молодежи. Участники отмечают повышение настроения и улучшение общего самочувствия после тренировок и соревнований [3].

Волейбол способствует формированию таких качеств, как настойчивость, целеустремленность и уверенность в себе. Участие в соревнованиях помогает молодежи справляться с неудачами и учиться извлекать уроки из поражений. Это важные аспекты личностного роста, которые формируют у молодежи позитивное отношение к жизни и готовность к преодолению трудностей.

*Методология. Опрос.*

Опрос состоял из нескольких блоков вопросов.

1. Физическое состояние:

– Как часто вы занимаетесь волейболом?

- Какие изменения в физическом состоянии вы заметили с начала занятий?
- Как вы оцениваете свою физическую форму по шкале от 1 до 10?

## 2. Социализация:

- Какие социальные связи у вас возникли благодаря волейболу?
- Участвуете ли вы в командных мероприятиях или соревнованиях?
- Как волейбол повлиял на ваше общение с друзьями и знакомыми?

## 3. Психоэмоциональное состояние:

- Как занятия волейболом влияют на ваше настроение?
- Испытываете ли вы стресс или тревогу, и как спорт помогает вам справляться с этими состояниями?

- Насколько важно для вас участие в команде и взаимодействие с другими игроками?

## Результаты.

### 1. Физическое состояние:

- большинство респондентов (около 80%) отметили, что занятия волейболом улучшили их физическую форму, повысили выносливость и общую активность;

- 65% участников заявили о снижении уровня усталости и повышении энергии в повседневной жизни;

- средняя оценка физической формы составила 8 из 10, что свидетельствует о положительном влиянии спорта на здоровье.

### 2. Социализация:

- более 75% опрошенных отметили, что благодаря волейболу у них появились новые друзья и знакомые;

- участие в командных соревнованиях способствовало формированию крепких дружеских связей и улучшению навыков командной работы;

- многие респонденты подчеркнули, что волейбол стал для них платформой для общения и взаимодействия с людьми, разделяющими схожие интересы.

### 3. Психоэмоциональное состояние:

– около 70% участников заявили, что занятия волейболом помогают им справляться со стрессом и негативными эмоциями;

– спорт воспринимается как способ повышения самооценки и уверенности в себе;

– респонденты отметили, что командная атмосфера и поддержка со стороны товарищей по команде играют важную роль в их эмоциональном благополучии.

### *Выводы.*

1. Можно сделать вывод, что при формировании положительного отношения к спортивной деятельности посредством волейбола наибольшее влияние оказывают оздоровительные аспекты данной игры, а также возможность развить в себе различные личностные качества и самоконтроль.

2. При подготовке волейболистов основное внимание уделяется их физической подготовке и совершенствованию результатов, но недостаточное значение придается психологическим и коммуникативным функциям спортивной деятельности.

### *Список литературы*

1. Коростелев Д.А. Задачи и перспективы решения проблем массового студенческого спорта на примере вуза сельскохозяйственного профиля / Д.А. Коростелев, В.Н. Ахапкин // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 24–25 ноября 2022 г.). – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 143–146. – EDN XHBXSM.

2. Content Analysis of Qualitative and Quantitative Study of the Content of Documents on the Concept of Team Building at the Department of Physical Culture of Agricultural Universities for the Training of Agricultural Specialists / A. Melentyev, E. Isakov, E. Pozdeyeva [et al.] // XV International Scientific Conference «INTERAGROMASH 2022» (Rostov-na-Donu, 25–27 мая 2022 г.). – Springer: Springer, 2023. – P. 1370–1377. – DOI 10.1007/978-3-031-21219-2\_153. – EDN LDUTHI.

3. Мамутов И.У. Современные методы спортивной тренировки секции волейбол / И.У. Мамутов // Теория и практика современной науки. – 2023. – №8 (98). – С. 25–28. – EDN GQGZGX.

4. Новикова С.А. Волейбол: многогранный анализ спортивного феномена / С.А. Новикова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – №110–14. – С. 159–162. – DOI 10.18411/trnio-06–2024–786. – EDN PYGYQT.

5. Ахапкин В.Н. Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса / В.Н. Ахапкин // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 27–30. – EDN ZTJCWU

6. Ахапкин В.Н. Использование компонентов оздоровительного учения тай-бо на занятиях по физической культуре со студентками РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева / В.Н. Ахапкин // Отечественная и зарубежная наука в сфере физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы: Ежегодный сборник научно-практических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, посвященный 155-летию образования академии (Москва, 02–04 декабря 2020 г.). Т. 2. – М.: Российский государственный аграрный университет – МСХА им. К.А. Тимирязева, 2021. – С. 13–15. – EDN XLAUIX.

7. Ахапкин В.Н. Шахбукс, как средство психолого-педагогической поддержки студентов аграрного вуза / В.Н. Ахапкин // Психолого-педагогические проблемы подготовки кадров для социально-экономического развития агропромышленного комплекса: Ежегодный сборник научно-практических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева III Международной научно-практической конференции по проблемам развития аграрной экономики (Москва, 20–21 октября 2022 г.). – М.: Ипполитова, 2023. – С. 4–8. – EDN YHPIXA.