

Лунева Дарья Юрьевна

преподаватель

Белозерова Мария Николаевна

студентка

Рулев Григорий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический
университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»
г. Липецк, Липецкая область

ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** командные виды спорта играют большую роль в жизни студентов, они способствуют развитию различных сторон личности, помогают формировать социальные навыки, необходимые для успешной адаптации в обществе и профессиональной деятельности. Статья посвящена исследованию влияния командных видов спорта на формирование социальных навыков среди студенческой молодежи.*

***Ключевые слова:** командные виды спорта, социальные навыки, студенты, физическое воспитание, спортивная активность, коммуникационные способности.*

Участвуя в спортивных командах, студенты приобретают необходимые социальные компетенции, которые являются необходимыми условиями для жизнедеятельности в современном обществе. Рассмотрим главные факторы воздействия командных видов спорта на развитие социально значимых характеристик личности.

Специфику влияния командных игр на развитие социальных навыков изучали такие известные ученые, как К. Левин, основоположник теории поля в социальных науках, подчеркивавший значимость групповой динамики,

Л.С. Выготский, который акцентировал внимание на значимости социального окружения для развития детей, А.И. Анцупов, исследователь проблем лидерства и организации в спортивных командах, А.Г. Донцов, эксперт в вопросах социальной перцепции и механизмов коммуникации в группах; В.П. Сергиенко, специализирующийся на изучении морально-психологического климата в спортивном коллективе. Их труды подтверждают тесную связь между занятиями спортом и формированием важнейших социальных компетенций.

А.В. Доронцев писал, что коммуникационные навыки формируются в процессе постоянного взаимодействия игроков с партнерами по команде. Общение предполагает ясное выражение мыслей, внимательное восприятие мнений окружающих и умение приходить к компромиссному решению [2, с. 130]. Так, футболистам необходимо оперативно обмениваться информацией, передавать мяч и совместно разрабатывать стратегию игры. Подобная практика способствует быстрому принятию решений и четкому изложению собственных идей, повышает качество коммуникативной активности студентов.

Командные виды спорта создают условия для проявления инициативности и готовности брать на себя ответственность за судьбу коллектива. Лидеры в команде – капитаны баскетбольных клубов, вынуждены организовывать совместную деятельность, распределять обязанности и стимулировать коллег к достижению высоких результатов. Эта роль способствует выработке уверенности в себе, самоорганизованности и способности мотивировать других членов команды.

Регулярная физическая нагрузка и участие в соревнованиях существенно снижают уровень тревожности и улучшают психическое самочувствие учащихся. Командные виды спорта предъявляют высокие требования к контролю эмоций и сохранению спокойствия в критических ситуациях [3, с. 46]. Подобные навыки, приобретенные спортсменами, имеют универсальное применение не только в профессиональном спорте, но и в повседневных обстоятельствах.

Например, волейболисты регулярно сталкиваются с необходимостью принимать быстрые и точные решения в решающие моменты матчей, испытывая значительные эмоциональные нагрузки. Благодаря регулярной практике, участ-

ники волейбольных команд обретают способность сохранять сосредоточенность и устойчивость, несмотря на давление внешней обстановки, что благоприятствует продуктивной деятельности вне спортивной площадки.

А.О. Еремеева и Д.Ю. Лунева, проведя анализ влияния занятий физической культурой на эмоциональное благополучие подростков, подтвердили, что эмоциональная регуляция в спортивной среде занимает главное место ввиду своей важности для повышения качества тренировочного процесса и достижения высоких результатов [3, с. 304].

Сохраняя эмоциональную уравновешенность, спортсмены сохраняют концентрацию внимания и улучшают показатели моторных реакций. Негативное воздействие стрессовых ситуаций (например, напряжения, страха проигрыша или излишнего возбуждения), отрицательно сказывается на точности движений и скорости реагирования. Соответственно, грамотная регуляция эмоций поддерживает стабильное функциональное состояние нервной системы, улучшая общую производительность [1].

Высокая степень эмоционального контроля минимизирует вероятность спонтанных поступков и необоснованных действий, которые способны нарушить правила соревнований либо стать причиной ошибок. Такое качество, как сознательное отношение к собственным реакциям, помогает избежать повреждений и неоправданных действий, ведущих к ухудшению результата.

Качественная игра в командных дисциплинах требует высокого уровня взаимопонимания и сотрудничества. Рациональное использование эмоций укрепляет положительные отношения внутри коллектива, создает комфортную атмосферу и снижает число потенциальных конфликтов. Психологическая совместимость и поддержка членов команды повышают ее общий потенциал.

Управление отрицательными эмоциями способствует профилактике негативных последствий длительного стресса, снижая риски развития сердечно-сосудистых патологий, депрессивных состояний и повышенной тревожности. Компетентная обработка стрессоров ограничивает возможность хронических расстройств и поддерживает общее благополучие.

Освоение навыков эмоциональной регуляции помогает развить устойчивый характер, повысить самооценку и обрести уверенность в себе. Этот навык оказывается полезным не только в сфере спорта, но и в обыденной жизни, позволяет преодолевать трудности и добиваться намеченных целей.

Таким образом, овладение методами регуляции эмоций становится необходимым условием достижения профессиональных высот и улучшения общей удовлетворенности жизнью.

Кроме того, спорт содействует воспитанию самодисциплины и чувству ответственности. Постоянные тренировки, строгое следование режиму тренировок, рациональное питание и восстановление организма вырабатывают привычки организованности и исполнительности. Данные характеристики являются важными предпосылками для успешных академических достижений и дальнейшей карьеры выпускников вузов [4].

В заключение отметим, что систематическая вовлеченность студентов в командные виды спорта стимулирует комплексное развитие важнейших социальных навыков: коммуникативные способности, лидерские задатки, эмпатийность, стрессоустойчивость и дисциплинированность.

Совместные усилия и достижение общих целей усиливают сплоченность и солидарность внутри спортивного коллектива. Участники команды начинают лучше осознавать чувства и настроения товарищей, проявляют поддержку и помощь в трудных ситуациях. Например, хоккеисты переживают победы и поражения сообща, укрепляя таким образом эмоциональные связи между собой. Эмпатия и доверие, сформированные в рамках такой среды, становятся ценными ресурсами для последующей взрослой жизни и профессионального роста.

Следовательно, внедрение элементов спортивной подготовки в учебные программы университетов служит эффективным инструментом формирования зрелых профессионалов, обладающих способностью гармонично интегрироваться в современное общество.

Список литературы

1. Губин А.А. Роль коммуникативных взаимодействий в тактической подготовке юных волейболистов / А.А. Губин, С.В. Белокопытова, Р.Н. Белокопытов // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – №71–5. – С. 51–54. – DOI 10.18411/lj-03–2021–174. – EDN UVZRLN.
2. Доронцев А.В., Порубайко Л.Н., Ермолина Н.В., Морозова О.В. Педагогическая оценка применения командных видов спорта на занятиях физической культурой в различных медицинских группах студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №8 (222). – С. 129–134. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p129-134. – EDN MGYVCX
3. Еремеева А.О. Анализ влияния занятий физической культурой на эмоциональное благополучие подростков: теоретический аспект / А.О. Еремеева, Д.Ю. Лунева // Образование, инновации, исследования как ресурс развития общества: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2024. – С. 303–305. EDN HBMMNF
4. Иванов И.И. Развитие лидерских качеств у студентов в процессе спортивной деятельности / И.И. Иванов // Вестник педагогических наук. – 2020. – №3. – С. 45–50.