Влияние занятий волейболом на здоровье студентов

Гринченкова Юлия Михайловна

студент, Юридический факультет

Специальность: Юриспруденция

## «Российская таможенная академия, филиал имени В.Б. Бобкова»

РФ, г. Санкт-Петербург

1. mail:Uliakruger311@gmail.com

Дудус Александр Николаевич
научный руководитель, «Российская таможенная академия, филиал имени В.Б. Бобкова»
РФ, г. Санкт-Петербург

The impact of volleyball on the health of students.

Grinchenkova Yulia Mikhailovna

Student, Faculty of Law Specialty: Jurisprudence

 "Russian Customs Academy, branch named after V.B. Bobkov"

Russian Federation, St. Petersburg"

E-mail:Uliakruger311@gmail.com

Dudus Alexander Nikolaevich
Scientific Supervisor, Russian Customs Academy, V.B. Bobkov Branch of the , Russia, St. Petersburg

АННОТАЦИЯ

Здоровье студентов в современной общественной среде является одной из наиболее актуальных тем для исследований. Вместе с тем, физическая активность становится значимым аспектом этой темы и уже давно подтверждено, что занятия спортом и физические упражнения положительно влияют на здоровье и состояние организма. Среди многих видов спорта, волейбол является одним из наиболее популярных, особенно среди студентов, так как он сочетает в себе пользу для здоровья и увлекательную игру. Именно поэтому, вопрос о влиянии занятий волейболом на здоровье студентов является актуальной проблемой, которая требует исследований.

Annotation

The health of students in the modern social environment is one of the most relevant research topics. At the same time, physical activity is becoming an important aspect of this topic and it has long been confirmed that sports and physical exercise have a positive effect on the health and condition of the body. Among many sports, volleyball is one of the most popular, especially among students, as it combines health benefits and an exciting game. That is why the question of the impact of volleyball on the health of students is an urgent problem that requires research.

**Идея** научной статьи заключается в изучении влияния занятий волейболом на здоровье студентов и выявлении основных факторов, влияющих на этот процесс. Хочется понять, какие аспекты занятий волейболом оказывают положительное воздействие на здоровье студентов и какие риски могут возникать в процессе занятий.

**Актуальность** этой темы заключается в том, что занятия волейболом являются популярным видом спорта во многих странах и среди различных возрастных групп, в том числе и среди студентов. Это означает, что необходимо более глубоко изучить влияние волейбола на здоровье студентов, чтобы помочь им правильно организовать свою физическую активность и предотвратить возможные риски.

**Целью** научной статьи является выявление основных факторов, влияющих на здоровье студентов при занятиях волейболом и анализ эффективности занятий волейболом в целом. Также необходимо провести обзор литературы и сделать выводы на основе исследований.

1. Физические аспекты здоровья

Занятия волейболом оказывают значительное влияние на различные аспекты здоровья студентов, включая сердечно-сосудистую систему, мышечную силу и выносливость. В этой секции мы рассмотрим основные физические аспекты, связанные с регулярными тренировками и играми в волейбол, а также их роль в улучшении здоровья студентов.

1.1 Улучшение сердечно-сосудистой системы: занятия волейболом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы студентов. Это достигается благодаря активным физическим нагрузкам, которые способствуют повышению частоты сердечных сокращений и улучшению кровообращения. В результате регулярных тренировок наблюдается следующее:

1. Увеличение объёма сердца: Сердце у спортсменов становится более объёмным, что позволяет ему прокачивать больше крови за одно сокращение и, следовательно, улучшать кислородоснабжение тканей.
2. Снижение артериального давления: Регулярные физические нагрузки помогают нормализовать уровень артериального давления, предотвращая развитие гипертонии, что особенно актуально для студентов, часто испытывающих стресс.
3. Улучшение липидного профиля: Занятия волейболом способствуют улучшению соотношения липидов в крови, способствуя снижению уровня плохого холестерина (ЛПНП) и повышению уровня хорошего холестерина (ЛПВП), что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Таким образом, занятия волейболом являются эффективным способом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и улучшения работы сердца у студентов.

1.2 Развитие мышечной силы и выносливости: Волейбол — это спорт, который требует от игроков как аэробной, так и анаэробной выносливости. Во время игры студентам приходится выполнять разнообразные движения: это и быстрые пробежки, и резкие прыжки, и разные варианты ударов. Регулярные тренировки в волейболе способствуют следующим аспектам развития мышечной силы и выносливости:

1. Укрепление мышц: Занятия волейболом активно развивают группы мышц, участвующие в прыжках, подачах и приеме мяча, что способствует их укреплению и увеличению мышечной массы.

2. Развитие координации движений: Быстрые изменения позы и выполнение различных игровых действий требуют высокой координации, что, в свою очередь, способствует улучшению навыков моторики и баланса.

3. Повышение общей выносливости: Регулярные тренировки в волейболе развивают аэробную выносливость, что позволяет студентам дольше выполнять физическую нагрузку без утомления. Это особенно важно в условиях учебной нагрузки, когда необходимо поддерживать высокую учебную активность.

4. Предотвращение травм: Укрепление мышц и связок, а также развитие координации и баланса уменьшают риск получения травм как в процессе игры, так и в повседневной жизни.

## 2. Психологические аспекты

Занятия волейболом не только способствуют улучшению физического здоровья студентов, но и оказывают значительное влияние на их психологическое состояние и социальные навыки. В этой секции мы рассмотрим два ключевых аспекта: снижение уровня стресса и развитие командного духа и социальных навыков.

2.1. Снижение уровня стресса: физическая активность влечет за собой ряд положительных изменений в психоэмоциональном состоянии человека. Занятия волейболом способствуют снижению уровня стресса и тревожности, что особенно актуально для студентов, подверженных высоким учебным и социальным нагрузкам. Данные эффекты достигаются через следующие механизмы:

1. Выделение эндорфинов: Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают настроение и создают ощущение удовольствия. Это помогает студентам справляться с негативными эмоциями, связанными с учебным процессом.
2. Психологическая разрядка: Занятия спортом позволяют отвлечься от учебных забот и повседневных стрессоров. Командные тренировки и игры служат отличной возможностью для эмоциональной разрядки, что способствует улучшению общей психоэмоциональной состояния студентов.
3. Улучшение качества сна: Регулярные физические нагрузки помогают нормализовать сон, что также негативно сказывается на уровне стресса. Улучшение качества сна способствует лучшему восстановлению организма и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям. Таким образом, занятия волейболом служат эффективным средством для снижения уровня стресса и улучшения психологического комфорта студентов.

2.2. Развитие командного духа и социальных навыков: волейбол — это игра, в которой взаимодействие с партнерами по команде играет ключевую роль. Занятия этим видом спорта способствуют развитию важных социальных навыков и командного духа среди студентов:

1. Командная работа: В волейболе успех игры зависит от способности игроков работать вместе. Это способствует развитию навыков сотрудничества, взаимопомощи и распределения ролей в команде, что может вызывать дополнительные положительные переживания и укреплять межличностные отношения.
2. Улучшение коммуникации: Успех команды требует эффективной коммуникации между игроками. Занятия волейболом помогают студентам развивать навыки вербального и невербального общения, что способствует улучшению их социальных взаимодействий как на спортивной площадке, так и вне ее.
3. Социальная интеграция: Участие в командных видах спорта, таких как волейбол, помогает студентам находить новых друзей, ощущать себя частью группы и интегрироваться в студенческое сообщество. Это может способствовать повышению уровня социальной поддержки и облегчению адаптации к новым социальным условиям.
4. Развитие лидерских качеств: В ходе тренировок и соревнований студенты получают возможность проявить лидерские качества, организовывать действия команды, принимать решения и нести ответственность за результат. Это развивает их уверенность в себе и способность вести за собой других.
5. Социальное значение волейбола
	1. Формирование социального общения: волейбол, как командный вид спорта, способствует развитию социальных связей между студентами. Участие в игре требует взаимодействия, командного духа и умения работать в группе, что способствует установлению отношений внутри команды. Студенческие турниры по волейболу предоставляют платформу для взаимодействия студентов различных факультетов и специальностей, что расширяет их социальную сеть и способствует созданию новых дружеских связей.

3.2. Развитие лидерских качеств и командного взаимодействия: занятия волейболом развивают не только физические качества, но и личностные, такие как ответственность, коммуникабельность и лидерство. Студенты учатся работать в команде, преодолевать трудности и достигать общих целей, что формирует важные навыки, полезные как в учебной деятельности, так и в будущей профессиональной жизни.

1. Организация студенческих турниров

 4.1. Значение турниров для развития спорта: организация студенческих турниров по волейболу способствует популяризации этого вида спорта среди молодежи. Турниры активизируют интерес к занятиям волейболом, привлекают новых участников и зрителей. Это создает атмосферу здорового соперничества и дает возможность студентам продемонстрировать свои навыки и достижения.

4.2. Поддержка здорового образа жизни: студенческие турниры отражают ценности здорового образа жизни и активного досуга. Участие в таких мероприятиях способствует физическому развитию студентов, улучшению их физического состояния и психоэмоционального благополучия. Регулярные занятия волейболом укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и способствуют профилактике различных заболеваний.

1. Формирование позитивного имиджа спорта

5.1. Привлечение внимания к волейболу: позитивный имидж волейбола формируется через освещение спортивных мероприятий в СМИ и социальных сетях. Успешные турниры и достижения студентов служат примером для подражания, вдохновляя других студентов включаться в занятия спортом. Социальные сети позволяют делиться опытом, мотивируя молодёжь заниматься волейболом и развивать свои спортивные навыки.

 5.2. Укрепление спортивного сообщества: сформировав позитивный имидж волейбола, учебные заведения создают активные сообщества, в которых студенты могут обмениваться опытом и поддерживать друг друга. Эти сообщества становятся центрами притяжения, где молодые люди не только занимаются спортом, но и реализуют свои идеи, участвуют в мероприятиях и соревнованиях, что в свою очередь укрепляет межличностные связи и развивает чувство общности.

6. Выводы и рекомендации

6.1. Выводы:

1. Занятия волейболом положительно влияют на физическое и психоэмоциональное здоровье студентов, способствуя повышению выносливости, укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению уровня стресса.

 2. Волейбол способствует формированию социальных связей и улучшению межличностной коммуникации, что важно для социального развития молодежи.

3. Организация студенческих турниров создает условия для активного участия студентов в спортивной жизни, укрепляя дух взаимопомощи и сотрудничества.

6.2. Рекомендации для студентов:

1. Регулярные тренировки: Старайтесь заниматься волейболом не менее 2-3 раз в неделю, чтобы обеспечить стабильный физический прогресс.

2. Участие в турнирах: Присоединяйтесь к студенческим турнирам для улучшения навыков, расширения кругозора и укрепления командного духа.

3. Поддержка друг друга: Создайте дружескую атмосферу в команде, поддерживайте и мотивируйте своих товарищей по команде как во время тренировок, так и в повседневной жизни.

4.Объединение интересов: Ищите единомышленников и организуйте совместные тренировки или спортивные мероприятия, что поможет усилить желание заниматься спортом и улучшить навыки.

6.3. Предложения для образовательных учреждений:

1. Развитие спортивной инфраструктуры: Создайте условия для занятий волейболом (например, доступные спортивные площадки, материально-техническое обеспечение).

2. Организация турниров и мероприятий: Проводите регулярные студенческие турниры и чемпионаты, что поможет привлечь больше участников к занятиям волейболом и укрепит спортивное сообщество.

3. Создание программ поддержки: Разработайте программы, направленные на популяризацию волейбола, включая проведение мастер-классов, открытых тренировок и лекций о преимуществах спорта.

4. Поддержка инициатив студентов: Поощряйте студентов в организации собственных спортивных мероприятий, оказание финансовой и организационной помощи поможет развить волейбол в учебном заведении.

Эти рекомендации и предложения помогут улучшить здоровье студентов, повысить их активность и создать атмосферу поддержки и единства в студенческом сообществе через занятия волейболом.

 Занятия волейболом положительно влияют на здоровье студентов, способствуя физическому развитию, улучшению сердечно-сосудистой системы и повышению общего уровня жизненной активности. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышечной структуры, улучшению координации и гибкости, а также снижают уровень стресса. Развитие командного духа и социальных навыков также играет важную роль в социальной адаптации студентов.

1. Список литературы
2. Иванова Л.А., Азаров Д.Н., Гурова Н.В., & Казакова О.А. (2022). ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, (3 (205)), 173-178.
3. Аллаяров И.К. (2023). ВОЛЕЙБОЛ КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ. Экономика и социум, (10 (113)-1), 377-380.
4. Воронина В.Т. (2017). О развитии командных видов спорта в России. Карельский научный журнал, 6 (4 (21)), 341-344.
5. Кузнецова Е.Т, Коляда Н.В. (2023). ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Здоровье для всех, (2), 17-22.
6. Журин A.В., Бодакин А.В., Корнеев Е. В. (2023). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ. Ученые записки университета MLA им. П. Ф. Лесгафта, (1 (215)), 161-164.