

Василевская К.С., Лагун Е.В.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР: ВЛИЯНИЕ ВОЛЕЙБОЛА НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Научный руководитель: ст. преп. Полянский Д.Н.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Современная система высшего медицинского образования предъявляет высокие требования к психоэмоциональной устойчивости студентов. Высокая учебная нагрузка, постоянный стресс, дефицит времени и необходимость принятия ответственных решений в будущей профессиональной деятельности формируют риски развития тревожных состояний, эмоционального выгорания и снижения когнитивной работоспособности. В этой связи особое значение приобретают средства физической культуры, способствующие не только поддержанию физического здоровья, но и коррекции психоэмоционального статуса.

Цель. Проанализировать влияние волейбола на психоэмоциональный статус студентов медицинского университета.

Материалы и методы. В работе использовались следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы по психологической подготовке в командных видах спорта, педагогическое наблюдение за студентами в процессе тренировочных занятий по волейболу, анкетирование, а также методы математической статистики для обработки полученных данных. Для решения поставленных задач было проведено анкетирование студентов-медиков, занимающихся волейболом ($n=79$). Анкета включала вопросы, направленные на оценку субъективного уровня стресса за последний месяц по 10-балльной шкале, а также частоту проявлений повышенной тревожности.

Результаты и их обсуждение. Анкетируемые были разделены на две группы: студенты, регулярно занимающиеся волейболом (не менее 2 раз в неделю) — 41 человек (51,9%), и студенты, не вовлеченные в систематическую спортивную активность (контрольная группа) — 38 человек (48,1%). Студентам было предложено оценить уровень стресса за последний месяц по 10-балльной шкале. В группе занимающихся волейболом средний показатель составил 4,2 балла, тогда как в группе не занимающихся спортом — 7,5 балла. На наличие повышенной тревожности (ощущение беспокойства более 3 раз в неделю) пожаловались 62% не занимающихся студентов, в то время как среди волейболистов этот показатель составил всего 22%.

Выводы. Волейбол как командная игра является эффективным путём социальной адаптации, поскольку требует от спортсменов постоянного ролевого взаимодействия, развитой эмпатии и навыков кооперации. Высокая динамика и коллективная ответственность формируют гибкость поведения, снижают ригидность и способствуют адаптации студентов в новых социальных группах. Специфика волейбола (непредсказуемость игровых ситуаций, необходимость мгновенных решений в условиях ограниченного времени и высокая цена ошибки) обуславливает развитие путей для снижения стресса и повышение стрессоустойчивости. Выявлена взаимосвязь между сплоченностью команды и уровнем психологической защиты, что позволяет рассматривать волейбол как эффективный инструмент профилактики стрессовых состояний и повышения психологической устойчивости личности.