

УДК 796.011.1

## ***ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ***

***Чистяков К.Е.***

*старший преподаватель,*

*Калужский филиал Московского государственного технического университета  
им. Н.Э. Баумана,*

*Калуга, Россия*

***Рожнов А.А.***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

***Рожнова А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

***Маркина А.А.***

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

### **Аннотация**

Данная статья посвящена исследованию влияния занятий волейболом на социальное самочувствие человека. В работе рассматриваются теоретические аспекты взаимосвязи физической активности, командной работы и социального благополучия. На основе социологического исследования, проведенного среди волейболистов, анализируются изменения в их самооценке и уровне коммуникативных навыков. С началом регулярных тренировок изучена динамика изменения чувства принадлежности к группе.

**Ключевые слова:** волейбол, социальное самочувствие, психологическое благополучие, социальные связи, физическая активность.

## ***VOLLEYBALL LESSONS AS A WAY TO IMPROVE SOCIAL WELLBEING***

***Chistyakov K.E.***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga Branch of the Bauman Moscow State Technical University,*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnov A.A.***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Rozhnova A.A.***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Markina A. A.,***

*Student,*

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

### **Abstract**

This article examines the impact of volleyball practice on the social well-being of individuals. The paper examines the theoretical aspects of the relationship between physical activity, teamwork and social well-being. Based on a sociological study conducted among volleyball players, changes in self-esteem, the level of communication skills and a sense of belonging to the group after the start of regular training are analyzed.

**Keywords:** volleyball, social well-being, psychological well-being, social connections, physical activity.

### **Введение**

Актуальность исследования занятий волейболом, как способа улучшения социального самочувствия обусловлена возрастающими проблемами психологического благополучия и социальной интеграции в обществе. В последние десятилетия наблюдается тенденция углубления социальной изоляции, особенно среди молодежи, что вызывает тревогу среди психологов и социологов. В условиях современной жизни, характеризующейся стрессом, тревожностью и депрессией, поиск безопасных пространств для социальной активности, таких как командные виды спорта, становится всё более актуальным [3]. Волейбол, как командный вид спорта, представляет собой уникальную форму физической активности, которая не только улучшает физическую форму, но также способствует формированию социальных связей и укреплению коллективизма.

### **Результаты исследования**

Исследование основано на анализе существующих теоретических концепций из следующих областей:

– социологии спорта, изучающей социальные функции спорта, роль командных игр в социализации индивида, влияние спортивной среды на формирование социальных норм и ценностей. В данном контексте, особое внимание уделяется концепциям коллективной идентичности и социальной интеграции в рамках спортивных коллективов;

– психологии личности, в рамках которой рассматриваются психологические механизмы, лежащие в основе формирования самооценки, уверенности в себе и чувства собственного достоинства. В данной связи сделан акцент на анализе успехов и неудач в спортивной деятельности, в частности отмечены изменения в самовосприятии и эмоциональном состоянии;

– социальной психологии, при помощи которой открываются широкие перспективы для изучения таких процессов, как трансформация межличностных взаимодействий в командных видах спорта и изменение динамики коммуникативных навыков, так и особенности формирования групповой сплоченности и межгрупповых отношений. В частности, акцент сделан на теориях групповой динамики и влияния группового давления на поведение и самооценку индивида.

На основе глубокого анализа теоретических источников было установлено, что занятия волейболом оказывают положительное влияние на социальное самочувствие игроков. Отмечено, что данные тенденции проявляются в нескольких ключевых аспектах, выражающихся в следующих изменениях:

1. Получают импульс к развитию коммуникативные навыки, что объясняется особенностями волейбола, представляющего собой командный вид спорта, который требует постоянного взаимодействия и координации действий между участниками. Игроки должны обмениваться информацией, принимать во внимание действия своих товарищей по команде и четко выражать свои мысли. Это формирует и улучшает навыки эффективной коммуникации, позволяет научиться работать в команде, а также развивает умение активно слушать и учитывать мнения других.

2. Происходит повышение самооценки. На наш взгляд данные изменения являются результатом достижения определенных успехов в процессе игровой деятельности, положительных отзывов со стороны тренера и членов команды. В частности, современными исследователями отмечается, что чувство достижения и признания, которое возникает при хороших показателях игры, способствует повышению уверенности в себе [2].

3. Формируется социальная сплоченность, что обусловлено уникальной особенностью командных видов спорта и особенно волейбола получить возможность ощутить себя частью единого коллектива. Это создает атмосферу поддержки и взаимопомощи, что, в свою очередь, снижает уровень

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

социальной изоляции и способствует улучшению психоэмоционального состояния.

4. Активизируется процесс социальной интеграции. Отмечено, что данная трансформация осуществляется благодаря новым социальным связям и расширению круга общения в процессе участия в соревнованиях по волейболу. Это помогает игрокам находить единомышленников, устанавливать дружеские отношения и укреплять связи, что имеет положительный эффект на их общий социальный статус и ощущение благополучия.

Таким образом, волейбол как командный вид спорта способствует не только физическому развитию, но и улучшению социального самочувствия за счет формирования коммуникативных навыков, повышения самооценки, создания чувства принадлежности и социальной интеграции.

С социологической точки зрения, волейбол может рассматриваться как миниатюрный социум, который в значительной мере отражает более широкие социальные процессы, происходящие в обществе [4]. Этот вид спорта представляет собой уникальную платформу для исследования межличностных взаимодействий, которые имеют место между игроками на площадке. Изучение этих взаимодействий открывает возможность понять, как команды формируются, как в них развиваются групповая динамика и коллективная идентичность.

Каждый матч и тренировка становятся лабораторией для анализа процессов социальной интеграции и взаимодействия. Наблюдая за поведением игроков, их реакциями на успехи и неудачи, можно увидеть, как они строят свои отношения и как эти отношения меняются в зависимости от состояния команды и внешних обстоятельств. Важно также учитывать влияние различных внешних факторов, таких как тренер, соперники и зрители. Роль тренера как лидера и координирующего элемента способствует формированию группы, а его методы обучения и подходы к взаимодействию напрямую влияют на атмосферу внутри команды [1].

Кроме того, соперничество между командами можно рассматривать как отражение более широких социальных конфликтов, где различия в подходах, стилях игры и личных качествах игроков становятся предметом динамичной борьбы на игровом поле. Зрители же, являясь сторонними наблюдателями, привносят в этот микросоциум элементы одобрения или критики, что также влияет на эмоциональный фон и настрой игроков.

Таким образом, волейбол в своем развитии не только служит проявлением спортивного духа, но и выступает в роли многофункционального инструмента для изучения социальных явлений, таких как интеграция, конфликт и сотрудничество. Это подчеркивает значимость данного вида спорта как объекта для социологического анализа, позволяющего глубже понять не только внутренние процессы команд, но и более широкие социокультурные концепции и явления, действующие в нашем обществе.

### **Заключение**

Теоретический анализ, проведенный в области социологии и спортивных наук, свидетельствует о значительном потенциале занятий волейболом в улучшении социального самочувствия индивида. Этот вид спорта, будучи командной игрой, включает в себя множество взаимодействий между участниками, что делает его уникальным в плане развития социальных навыков [5]. Командная природа волейбола создает условия, в которых игроки вынуждены работать вместе, координировать свои действия и обмениваться информацией в процессе игры. Такие аспекты способствуют не только улучшению коммуникативных навыков, но и повышению общего уровня самооценки игроков. Успехи и достижения в волейболе, такие как выигранные матчи или достижения личных целей, благотворно сказываются на самооценке участников [6]. Положительные взаимодействия с товарищами по команде и тренером также способствуют формированию чувства принадлежности к коллективу, что является важным аспектом эмоционального благополучия.

Однако, несмотря на положительные выводы, основанные на теоретическом анализе, дальнейшие исследования, которые были бы ориентированы на сбор и анализ эмпирических данных, необходимы для более глубокого понимания этих процессов. Такие исследования могут помочь более полно оценить эффективность волейбола как средства социальной адаптации, выявить специфические аспекты, на которые стоит обращать внимание и определить, какие именно элементы игры наиболее сильно влияют на социальное самочувствие игроков. Это в свою очередь может привести к более эффективным методикам работы с командами и улучшению социальных программ, направленных на интеграцию людей через спорт.

#### **Библиографический список:**

1. Каргаполова, Е. В. и др. Лидерский потенциал спортсменов индивидуальных видов спорта //Перспективы науки и образования. – 2022. – №. 3 (57). – С. 507-522.
2. Макеева, В. С. Взаимосвязь психических процессов с технической подготовленностью у баскетболисток 14-15 лет / В. С. Макеева, О. Е. Шайкина, Е. А. Широкова // Вестник Томского государственного университета. – 2024. – № 500. – С. 177-184.
3. Макеева, В. С. Сравнительная характеристика индекса жизненной удовлетворённости китайских и российских студентов, обучающихся по профилю "баскетбол" / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, Г. Цай // Психология и педагогика спортивной деятельности. – 2023. – № 1(64). – С. 66-70.
4. Мамутов, И. У. Обучение технике игры в волейбол в условиях высшего учебного заведения // Экономика и социум. – 2023. – №. 8 (111). – С. 308-310.
5. Рожнов, А. А. Оценка состояния здоровья студентов вузов в процессе занятия волейболом / В. Н. Белевский, М. О. Воробьева, Д. А. Ткач // Вестник педагогических наук. – 2023. – № 4. – С. 121-124.

6. Рожнов, А. А. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета "Физическая культура" / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, В. Н. Белевский, К. Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84.

*Оригинальность 76%*