



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 37.073

Психофизиологические особенности студентов, занимающихся волейболом в период подготовки и участия в соревнованиях

¹Харитоновна Н.Ю., ¹Тараканова М.Е., ¹Мальцева Л.В., ²Сими́на Т.Е.,
¹Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет,
²Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова

Аннотация: в статье дается анализ психофизиологических характеристик студенток, занимающихся волейболом в химико-фармацевтическом вузе. Обследованы студенты в возрасте 17-22 лет, обучающиеся в СПбХФУ на факультетах: фармацевтический и промышленной технологии лекарств. Экспериментальные группы составили студентки, занимающиеся волейболом. Величина нагрузок, представляющих собой физические и эмоциональные напряжения, характеризуется определенной изменчивостью и зависит от многих факторов: личной и командной технико-тактической и физической подготовленности, значимости и масштабности соревнований, реакции зрителей и партнеров по команде, неполного восстановления от предшествующих игр.

Гипотеза исследования: студенческие спортивные секции предполагают выделить из разнородной студенческой массы студенток – спортсменов для занятия волейболом.

Задачами спортивной секции по волейболу в Центре физической культуры и здоровья (ЦФКиЗ) стали воспитание и развитие активного, ответственного, высокопрофессионального студента, который способен успешно учиться и параллельно участвовать в студенческих соревнованиях, а также оценка уровня эмоционального состояния и мотивации у волейболисток.

В исследовании использовались методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент.

Ключевые слова: волейболистки, студентки, спортивные секции, эмоциональное состояние

Для цитирования: Харитоновна Н.Ю., Тараканова М.Е., Мальцева Л.В., Сими́на Т.Е. Психофизиологические особенности студентов, занимающихся волейболом в период подготовки и участия в соревнованиях // Modern Humanities Success. 2025. № 3. С. 149 – 153.

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 5 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 28 марта 2025 г.

Psychophysiological features of students involved in volleyball during the preparation and participation in competitions

¹Kharitonova N.Yu., ¹Tarakanova M.E., ¹Maltseva L.V., ²Simina T.E.,
¹St. Petersburg State Chemical and Pharmaceutical University,
²Plekhanov Russian University of Economics

Abstract: the article analyzes the psychophysiological characteristics of female students involved in volleyball at a chemical and pharmaceutical university. Students aged 17-22 years old, studying at St. Petersburg State University at the faculties of pharmaceutical and industrial technology of medicines, were examined. The experimental groups were made up of female volleyball students. The magnitude of the loads, which are physical and emotional stresses, is characterized by a certain variability and depends on many factors: personal and team technical, tactical and physical fitness, the significance and scale of the competition, the reaction of spectators and teammates, incomplete recovery from previous games.

The hypothesis of the study: student sports sections are supposed to select female athletes from a diverse student body to practice volleyball.

The tasks of the volleyball sports section at the Center for Physical Education and Health (CPEH) were the education and development of an active, responsible, highly professional student who is able to successfully study and simultaneously participate in student competitions, as well as assessing the level of emotional state and motivation of female volleyball players.

The following methods were used in the study: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical experiment.

Keywords: volleyball players, female students, sports clubs, emotional state

For citation: Kharitonova N.Yu., Tarakanova M.E., Maltseva L.V., Simina T.E. Psychophysiological features of students involved in volleyball during the preparation and participation in competitions. Modern Humanities Success. 2025. 3. P. 149 – 153.

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 5, 2025; Accepted for publication: March 28, 2025.

Введение

Волейбол – это командный вид спорта, который требует от спортсменов высокой физической подготовки, скоростных реакций, психологической устойчивости и настроенности на результат. Психофизиологические особенности спортсменов, включая волейболисток, играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов.

В настоящее время все исследования в области физической культуры по подготовке студентов – волейболисток к соревнованиям имеют специфические особенности. Зачастую тренер навязывает воспитаннику программу подготовки, которая не соответствует его индивидуальным особенностям [1-3]. Нагрузка в секции волейбола, составляется с соблюдением некоторых методических требований, которая к сожалению не обеспечивает нужные условия для каждого спортсмена в отдельности. Это приводит к тому, что динамика всех показателей, которые отражают и состояние различных систем организма, и также уровень готовности волейболисток отличается [4-6, 9].

Резюмируя вышесказанное, следует подчеркнуть, что проведение соревнований по спортивным играм в высшей школе мероприятие важное и волнительное.

Материалы и методы исследований

Изучены условия тренировок волейболисток СПбХФУ.

Исследование проводилось на базе СПбХФУ в Центре физической культуры и здоровья. В исследовании приняли студенты химико-фармацевтического вуза. Обследованы студентки в возрасте 17-22 лет в количестве 22 человек. Секцией с 1982 года руководит тренер, кандидат в мастера спорта по волейболу Савичев М.В.

Экспериментальные группы составили студентки, занимающиеся в основной группе по дисциплине «Физическая культура», выбравшие волейбол. Контрольные группы составили студентки

того же возраста, занимающиеся в основной группе по общей физической подготовке, в соответствии с ФГОС. Студенческие спортивные соревнования входят в выбор деятельности студенток, посещающих секции в ЦФКиЗ СПбХФУ. Такие мероприятия в стенах нашего вуза это всегда ответственность, как для преподавателей ФК, так и для самих студентов.

Результаты и обсуждения

Обсуждение препятствий и сложностей в соревнованиях по волейболу мы разделили на несколько категорий:

- сложности, связанные с проведением соревнований по волейболу;
- сложности, связанные с физическими нагрузками игроков;
- сложности, связанные с техникой игры в волейболе;
- сложности, связанные с моральной подготовленностью студентов;

Анализируя эти сложности, можно выделить, что все трудности связаны с разными моментами подготовленности студентов – волейболисток, как физической, так и технической, тактической и моральной. Отдельно стоят сложности, связанные с организацией соревнований и их условиями.

Систематизации сложностей соревновательно-го процесса, указывает, что к причинам сложностей и максимального снижения результата игр следует отметить: различную степень психического состояния студентов-волейболисток; меняющиеся метеоусловия (Санкт-Петербург); разнообразные ограничения, создаваемые соперниками, тренерами и судьями. Как видно из данного списка ряд сложностей педагоги связывают с внешними факторами.

Психофизиологические особенности играют важную роль в подготовке и участии волейболисток в соревнованиях:

- Стрессоустойчивость: волейбол – это соревновательный вид спорта, студенту-медику как представителю медицинского сообщества проще психологически воспринимать поражения. Эмоционально неподготовленный человек будет переносить проигрыши значительно тяжелее, а медики способны справляться даже с самыми сильными эмоциональными переживаниями, которые не могут сравниться со сдачей сессии в медицинских вузах.

- Мотивация: уровень внутренней и внешней мотивации может варьироваться, но высокомотивированные спортсменки, как правило, достигают лучших результатов.

- Командная работа: волейбол – это командный вид спорта, и способность взаимодействовать с партнёрами по команде, строить доверительные отношения и поддерживать коммуникацию на площадке увеличивает шансы на победу. Профессия врача и фармацевта требует не только индивидуальных усилий, но и умения работать в команде. Волейбол способствует укреплению связей как в спортивной среде, так и в профессиональной деятельности [10]. Примером командной игры в медицине может служить работа в операционной, где работают врач-анестезиолог, хирург, операционная медсестра и анестезист. В результате совместной и сплоченной работы команда достигает лучших результатов.

- Принятие решений: Особенность работы медиков в критических ситуациях заключается в необходимости принимать важные решения в условиях ограниченного времени. В волейболе, где события развиваются стремительно, принципы быстрого реагирования становятся особенно актуальными. Наличие такого опыта дает студентам-медикам-волейболистам преимущество в сравнении с другими: они способны принимать решения быстрее своих оппонентов, что имеет решающее значение в экстренных обстоятельствах.

Понимание психофизиологических особенностей волейболисток СПбГПМУ позволяет трене-

рам адаптировать тренировочный процесс для максимизации эффективности подготовки. Включение психологических аспектов, таких как работа с мотивацией, техника работы с эмоциями и улучшение командного взаимодействия, может повысить общий уровень игры.

Психофизиологические особенности волейболисток СПбГПМУ играют важную роль не только в их спортивных достижениях, но и профессиональных. Учет этих характеристик в процессе тренировок и подготовки позволяет оптимизировать подход к развитию как физических, так и психологических аспектов, что, в свою очередь, способствует улучшению результатов. Интеграция этих знаний в систему подготовки спортсменок станет основой для достижения новых спортивных высот.

Выводы

Выявленные различия в психофизиологических показателях спортсменок специализирующихся в различных видах спорта, позволяют составить более полное и дифференцированное представление о влиянии индивидуально-типологических особенностей на эффективность подготовки и участия в соревнованиях.

Анализ соревновательной деятельности волейболисток показал, что состоит из чередования активных действий. Нами установлено, что в среднем активные фазы составляют 7,8 с, а пассивные – 6,1 с. Способность изменяться к изменениям внешней и внутренней среды можно сказать уникальным свойством организма студенческой молодежи. С позиций теории управления, биологическая адаптация представляет собой динамический колебательный процесс, сопровождающийся перестройкой функциональной системы гомеостаза на новый уровень регулирования.

В физиологическом отношении адаптация к мышечной деятельности является системным ответом организма, направленным на достижение высокой тренированности и минимизацию физиологической цены за это.

Список источников

1. Волкова Л.М., Иващенко В.П., Комиссарчик К.М., Митенкова Л.В., Халилова Л.И., Шигабуудинов А.В. Контролирующая компьютерная программа по теории физической культуры для студентов вузов: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7 (197). С. 50 – 52.
2. Калина И.Г., Халилова Л.И. Патриотическое воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивных занятий в Вузе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 1. С. 22 – 28.
3. Митенкова Л.В., Иващенко В.П., Халилова Л.И., Сименчук Т.А., Шигабуудинов А.В., Комиссарчик К.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с ослабленным здоровьем // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2018. № 3. С. 32 – 39.
4. Павлов С.Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. МГАФК. Малаховка, 2010. 88 с.

5. Комиссарчик К.М., Халилова Л.И., Бушма Т.В., Комиссарова О.А., Харитонов Н.Ю. Анализ полученных антропометрических данных и показателей физического развития // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 197 – 200.
6. Иващенко В.П., Шигабуудинов А.В. Портретная характеристика абитуриента – студента 2016 педиатрического медицинского университета // В сборнике: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2017. С. 251 – 254.
7. Татаринцева Р.Я., Мащенко Е.О., Татаринцева Г.Ю. Оздоровительные техники нейропсихологическая коррекция Цигун-терапия нейрогимнастика и фейс-фитнес показания возможности и объективизация результатов // В сборнике: Имидж женщины в эпоху диджитализации: наука или практика: Материалы шестого Международного женского конгресса. Москва, 2021. С. 130 – 134.
8. Халилова Л.И., Комиссарчик К.М., Халилов Р.Ф., Комиссарчик А.К. Влияние спортивных нагрузок на здоровье сердечно-сосудистой системы спортсменов во время занятий флорболом // В сборнике: Мировые стратегии развития науки и образования в новой реальности междисциплинарные исследования: Материалы 1 Международной научно-практической конференции. Москва, 2024. С. 102 – 106.
9. Халилова Л.И. Спортивные игры: учебно методическое пособие для преподавателей и студентов медицинских вузов. Сер.: Библиотека педиатрического университета. Санкт-Петербург, 2023.
10. Халилова Л.И., Сименчук Р.В., Халилов Р.Ф. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой // В сборнике: Физическая культура студентов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 238 – 241.

References

1. Volkova L.M., Ivaschenko V.P., Komissarchik K.M., Mitenkova L.V., Khalilova L.I., Shigabudinov A.V. Control computer program on the theory of physical education for university students: Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2021. No. 7 (197). P. 50 – 52.
2. Kalina I.G., Khalilova L.I. Patriotic education of students in the process of physical education and sports classes at the University. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2025. № 1. P. 22 – 28.
3. Mitenkova L.V., Ivaschenko V.P., Khalilova L.I., Simenchuk T.A., Shigabudinov A.V., Komissarchik K.M. Professional and applied physical training of students with poor health. Scientific review: humanitarian research. 2018. № 3. P. 32 – 39.
4. Pavlov S.E. Physiological foundations of training qualified athletes: a tutorial for students of physical education universities. MGAFK. Malakhovka, 2010. 88 p.
5. Komissarchik K.M., Khalilova L.I., Bushma T.V., Komissarova O.A., Kharitonova N.Yu. Analysis of the obtained anthropometric data and physical development indicators. Scientific notes named after P.F. Lesgaft. 2021. No. 11 (201). P. 197 – 200.
6. Ivaschenko V.P., Shigabudinov A.V. Portrait characteristics of an applicant – student of the 2016 Pediatric Medical University. In the collection: Strategic directions for reforming the university system of physical education: Collection of scientific papers of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. 2017. P. 251 – 254.
7. Tatarintseva R.Ya., Mashchenko E.O., Tatarintseva G.Yu. Health techniques neuropsychological correction Qigong therapy neurogymnastics and face fitness indications possibilities and objectification of results. In the collection: Image of a woman in the era of digitalization: science or practice: Materials of the Sixth International Women's Congress. Moscow, 2021. P. 130 – 134.
8. Khalilova L.I., Komissarchik K.M., Khalilov R.F., Komissarchik A.K. The influence of sports loads on the health of the cardiovascular system of athletes during floorball classes. In the collection: World strategies for the development of science and education in the new reality: interdisciplinary research: Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Moscow, 2024. P. 102 – 106.
9. Khalilova L.I. Sports games: a teaching aid for teachers and students of medical universities. Series: Library of the Pediatric University. St. Petersburg, 2023.
10. Khalilova L.I., Simenchuk R.V., Khalilov R.F. Professional and personal education of students in the process of physical education classes. In the collection: Physical education of students: Materials of the All-Russian scientific and practical conference. 2019. P. 238 – 241.

Информация об авторах

Харитонов Н.Ю., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9184-2120>, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, 197022, г. Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, 14

Тараканова М.Е., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7852-5139>, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, г. Санкт-Петербург, 197022, ул. Профессора Попова, 14

Мальцева Л.В., старший преподаватель, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4202-0846>, Санкт-Петербургский государственный химико-фармацевтический университет, 197022, г. Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, 14

Симина Т.Е., кандидат педагогических наук, доцент, ORCID ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3980-4877>, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва, 115054, Стремянный пер., 36

© Харитонов Н.Ю., Тараканова М.Е., Мальцева Л.В., Симина Т.Е., 2025