

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ СПЛОЧЕННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Крыловская Ю.С., Сидаш А.Л., Парахина О.В.

Курский государственный медицинский университет (КГМУ)

Россия, 305041, Курская область, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3

Актуальность. Обучение в медицинском вузе связано с высокими психоэмоциональными нагрузками и недостаточной физической активностью, что делает актуальным поиск эффективных способов их компенсации. В связи с этим, поиск средств, которые не только компенсируют гиподинамию, но и положительно влияют на социально-психологическую сферу, представляется особенно важным. Однако, несмотря на очевидный потенциал исследования, комплексное изучение влияния систематических занятий волейболом именно на психологическую сплоченность и эмоциональный статус студенток-медиков в современной литературе остается фрагментарным.

Цель – оценить динамику групповой сплоченности, уровня тревожности и субъективного благополучия студенток медицинского вуза под влиянием систематических занятий волейболом.

Материалы и методы. В данном исследовании приняли участие 28 студенток 2-3 курсов КГМУ. Основную группу (ОГ, n=14) составили участницы, посещающие волейбольную секцию 2 раза в неделю, контрольную группу (КГ, n=14) – занимающиеся на академических занятиях по физической культуре. Группы были сопоставимы по возрасту и исходным психологическим показателям ($p>0,05$). Для оценки психологических показателей использовался следующий психодиагностический инструментарий: опросник групповой сплоченности (адаптация GEQ), шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина, опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Результаты. В ОГ выявлена положительная динамика по всем показателям. Уровень групповой сплоченности достоверно повысился на 7,1% ($p<0,05$). Показатель ситуативной тревожности снизился на 6,9% ($p<0,05$). По методике САН зафиксирован рост баллов по шкалам: «самочувствие» – на 8,9%, «активность» – на 5,6%, «настроение» – на 8,5% ($p<0,05$). В КГ изменения произошли, но незначительные.

Заключение. Систематические занятия волейболом оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние и социально-психологические характеристики студенток-медиков, способствуя повышению групповой сплоченности, снижению тревожности и улучшению субъективного благополучия. Интеграция волейбола в образовательную среду медицинского вуза может быть рекомендована как эффективная здоровьесберегающая технология.

Ключевые слова: волейбол, психологическая сплоченность, тревожность, студентки-медики, групповое взаимодействие, эмоциональное состояние.

Крыловская Юлия Сергеевна – студентка 2 курса фармацевтического факультета, КГМУ, г. Курск. E-MAIL: YU.KRYLOVSKAY06@MAIL.RU (автор, ответственный за переписку).

Сидаш Александр Леонидович – старший преподаватель кафедры физической культуры, КГМУ, г. Курск. E-MAIL: SIDASHAL@KURSKSMU.NET.

Парахина Ольга Владимировна – к.п.н., доцент кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии, КГМУ, г. Курск. ORCID ID: 0000-0002-6372-0262. E-MAIL: PARAHINA-1970@MAIL.RU.

УДК 796.325

THE INFLUENCE OF SYSTEMATIC VOLLEYBALL TRAINING ON THE PSYCHOLOGICAL COHESION AND EMOTIONAL STATE OF FEMALE MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

KRYLOVSKAYA YU.S., SIDASH A.L., PARAKHINA O.V.

KURSK STATE MEDICAL UNIVERSITY (KSMU)

305041, 3, K. MARX STREET, KURSK, RUSSIAN FEDERATION

RELEVANCE. STUDYING AT A MEDICAL SCHOOL IS ASSOCIATED WITH HIGH PSYCHO-EMOTIONAL STRESS AND INSUFFICIENT PHYSICAL ACTIVITY, MAKING IT CRUCIAL TO FIND EFFECTIVE WAYS TO COMPENSATE FOR THIS. THEREFORE, FINDING METHODS THAT NOT ONLY COMPENSATE FOR PHYSICAL INACTIVITY BUT ALSO POSITIVELY IMPACT SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IS PARTICULARLY IMPORTANT. HOWEVER, DESPITE THE OBVIOUS POTENTIAL FOR RESEARCH, COMPREHENSIVE STUDIES OF THE IMPACT OF REGULAR VOLLEYBALL TRAINING SPECIFICALLY ON THE PSYCHOLOGICAL COHESION AND EMOTIONAL WELL-BEING OF FEMALE MEDICAL STUDENTS REMAIN FRAGMENTED IN THE CURRENT LITERATURE.

OBJECTIVE: TO EVALUATE THE DYNAMICS OF GROUP COHESION, ANXIETY LEVELS, AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG FEMALE MEDICAL STUDENTS UNDER THE INFLUENCE OF REGULAR VOLLEYBALL TRAINING.

MATERIALS AND METHODS. THE STUDY INVOLVED 28 2ND-3RD YEAR STUDENTS OF KSMU. THE MAIN GROUP (OG, N=14) CONSISTED OF PARTICIPANTS WHO ATTENDED A VOLLEYBALL SECTION 2 TIMES A WEEK, WHILE THE CONTROL GROUP (CG, N=14) CONSISTED OF PARTICIPANTS WHO ATTENDED ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION CLASSES. THE GROUPS WERE COMPARABLE IN TERMS OF AGE AND INITIAL PSYCHOLOGICAL INDICATORS ($P>0,05$). THE FOLLOWING PSYCHODIAGNOSTIC TOOLS WERE USED TO ASSESS PSYCHOLOGICAL INDICATORS: THE GROUP COHESION QUESTIONNAIRE (GEQ ADAPTATION), THE SPIELBERGER-KHANIN SCALE OF SITUATIONAL AND PERSONAL ANXIETY, AND THE SELF-PERCEPTION, ACTIVITY, AND MOOD QUESTIONNAIRE (SAN).

RESULTS. IN THE EXPERIMENTAL GROUP, THERE WAS A POSITIVE TREND IN ALL INDICATORS. THE LEVEL OF GROUP COHESION INCREASED SIGNIFICANTLY BY 7,1% ($P < 0,05$). THE LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY DECREASED BY 6,9% ($P < 0,05$). ACCORDING TO THE SAN METHOD, THERE WAS AN INCREASE IN SCORES ON THE FOLLOWING SCALES: "WELL-BEING" BY 8,9%, "ACTIVITY" BY 5,6%, AND "MOOD" BY 8,5% ($P < 0,05$). IN THE CONTROL GROUP, THERE WERE CHANGES, BUT THEY WERE NOT SIGNIFICANT.

CONCLUSION. SYSTEMATIC VOLLEYBALL CLASSES HAVE A POSITIVE EFFECT ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE AND SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF MEDICAL STUDENTS, CONTRIBUTING TO INCREASED GROUP COHESION, REDUCED ANXIETY, AND IMPROVED SUBJECTIVE WELL-BEING. THE INTEGRATION OF VOLLEYBALL INTO THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A MEDICAL UNIVERSITY CAN BE RECOMMENDED AS AN EFFECTIVE HEALTH-PRESERVING TECHNOLOGY.

KEYWORDS: VOLLEYBALL, PSYCHOLOGICAL COHESION, ANXIETY, MEDICAL STUDENTS, GROUP INTERACTION, EMOTIONAL STATE.

KRYLOVSKAYA YULIA S. – 2 YEAR STUDENT OF THE FACULTY OF PHARMACY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: YU.KRYLOVSKAYIY06@MAIL.RU (THE AUTHOR RESPONSIBLE FOR CORRESPONDENCE).

SIDASH ALEXANDER L. – SENIOR LECTURER OF THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. E-MAIL: SIDASHAL@KURSKSMU.NET

PARAKHINA OLGA V. – CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, ASSOCIATE PROFESSOR OF THE DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY, VIROLOGY, IMMUNOLOGY, KSMU, KURSK, RUSSIAN FEDERATION. ORCID ID: 0000-0002-6372-0262. E-MAIL: PARAHINA-1970@MAIL.RU.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Период обучения в медицинском вузе характеризуется интенсивной умственной нагрузкой, требует запоминания большого объема информации при подготовке к занятиям, что снижает двигательную активность и может негативно отражаться на психологическом состоянии студентов. В связи с этим, поиск средств, которые не только компенсируют гиподинамию, но и положительно влияют на социально-психологическую сферу, представляется особенно важным. В этом контексте волейбол, будучи командным видом спорта, представляет собой уникальный инструмент, поскольку сочетает физическую активность с необходимостью постоянного межличностного взаимодействия. Однако, несмотря на очевидный потенциал, комплексное изучение влияния систематических занятий волейболом именно на психологическую сплоченность и эмоциональный статус студенток-медиков в современной литературе остается фрагментарным. Таким образом, целесообразно изучить и измерить, как работа в команде улучшает психологическое состояние будущих врачей [1, 2].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано на базе кафедры физической культуры Курского государственного медицинского университета. В эксперименте приняли добровольное участие 28 студенток 2-3 курсов в возрасте 19-21 года. Основная группа (ОГ, $n=14$) посещала секцию по волейболу 2 раза в неделю по 90 минут. Контрольная группа (КГ, $n=14$) была ограничена лишь обязательными занятиями по учебной программе дисциплины «Физическая культура». Для оценки психологических показателей использовался адаптированный опросник групповой среды (GEQ), методика диагностики самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина) и опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы STATISTICA 12.0. Различия считались

статистически значимыми при $P<0,05$. Данные представлены в виде $M \pm m$, где M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка среднего.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Сравнительный анализ данных выявил статистически значимую положительную динамику в основной группе по всем исследуемым параметрам, а в контрольной ситуации осталась практически без изменений. Это четко указывает на то, что наблюдаемые улучшения являются следствием именно систематических занятий девушек волейболом в секции.

Результаты динамики групповой сплоченности были получены с помощью опросника GEQ (Табл. 1).

Как следует из данных Таблицы 1, в основной группе наблюдался достоверный рост по всем компонентам сплоченности. Наибольший прирост был зафиксирован по шкале «Индивидуальная привлекательность деятельности» (ИД) – +7,7%. Это свидетельствует о том, что в процессе регулярных тренировок для участниц возрастает ценность самой совместной деятельности и стремления к общему результату, что, в свою очередь, усиливает их личную мотивацию. Полученные данные согласуются с работами, подтверждающими, что совместная деятельность, ориентированная на достижение общей цели, является мощным фактором групповой интеграции. Таким образом, регулярные тренировки и игровая практика способствуют формированию общих групповых норм и взаимопомощи, укрепляя чувство социальной принадлежности («мы-чувство»), что является прямым путем к повышению сплоченности. Полученные данные наглядно демонстрируют, как совместная спортивная деятельность способствует формированию и укреплению социальных связей в группе.

Результаты оценки психоэмоционального состояния – динамика тревожности и субъективное состояние студенток представлены в Таблице 2.

Анализируемые показатели свидетельствуют о достоверном снижении в основной группе как ситуативной (на 6,9%), так и

Таблица 1. Показатели групповой сплоченности (GEQ) в основной и контрольной группах ($M \pm m$)

Показатель	Группа	Начало исследования	Конец исследования	Уровень значимости	Изменение, %
Индивидуальная привлекательность общения (ИО)	ОГ	4,9±0,3	5,2±0,2	<0,05	+6,1%
	КГ	5,1±0,4	5,1±0,3	>0,05	0%
Индивидуальная привлекательность деятельности (ИД)	ОГ	5,2±0,3	5,6±0,2	<0,05	+7,7%
	КГ	5,4±0,3	5,4±0,4	>0,05	0%
Групповое единство в деятельности (ГД)	ОГ	4,6±0,4	4,9±0,3	<0,05	+6,5%
	КГ	4,8±0,3	4,8±0,3	>0,05	0%
Групповое единство в общении (ГО)	ОГ	5,1±0,3	5,5±0,2	<0,05	+7,8%
	КГ	5,3±0,4	5,3±0,3	>0,05	0%
Интегральный показатель сплоченности	ОГ	4,95±0,2	5,3±0,1	<0,01	+7,1%
	КГ	5,15±0,2	5,15±0,2	>0,05	0%

Таблица 2. Показатели тревожности (по Спилбергеру-Ханину) и субъективного состояния (по опроснику САН) у студенток ($M \pm m$)

Методика	Параметр	Группа	Начало исследования	Конец исследования	Уровень значимости	Изменение, %
Опросник Спилбергера-Ханина	Ситуативная тревожность (баллы)	ОГ	43,2±1,5	40,2±1,3	<0,05	-6,9%
		КГ	42,5±1,7	42,3±1,6	>0,05	-0,5%
	Личностная тревожность (баллы)	ОГ	41,8±1,6	39,5±1,4	<0,05	-5,5%
		КГ	42,1±1,8	41,9±1,7	>0,05	-0,5%
Опросник САН	Самочувствие (баллы)	ОГ	4,5±0,3	4,9±0,2	<0,05	+8,9%
		КГ	4,6±0,3	4,6±0,3	>0,05	0%
	Активность (баллы)	ОГ	4,8±0,3	5,1±0,2	<0,05	+5,6%
		КГ	4,7±0,3	4,7±0,3	>0,05	0%
	Настроение (баллы)	ОГ	4,7±0,3	5,1±0,2	<0,05	+8,5%
		КГ	4,9±0,3	4,9±0,3	>0,05	0%

личностной тревожности (на 5,5%). Умеренное, но статистически значимое снижение тревожности имеет важное значение и может быть объяснено не только биохимическими эффектами физической активности (выработка эндорфинов), но и психологическим «переключением»: во время игры происходит полное «погружение» в процесс и когнитивное переключение с академических задач на спортивные. Этот эффект можно охарактеризовать как состояние «потока», которое

обеспечивает психическую разгрузку и снижает накопленный академический стресс.

Параллельно отмечено существенное улучшение субъективного состояния по всем шкалам опросника САН: «самочувствие» выросло на 8,9%, «активность» – на 5,6%, «настроение» – на 8,5% ($p<0,05$). «Настроение» служит интегральным индикатором, отражающим совокупный положительный эффект от физической активности (где нормированная усталость

полезна), социального одобрения со стороны команды и тренера, а также чувства выполненного долга и личного прогресса в освоении игровых навыков. Стоит особо подчеркнуть, что улучшение настроения на 8,5% – это наиболее яркий результат, который непосредственно ощущают сами участницы и который является ключевым для их повседневного благополучия. Регулярные занятия волейболом в команде являются действенным инструментом для улучшения психического состояния. Занятия волейболом не только укрепили психологическую устойчивость респондентов, но и подарили им ощущение полноты и радости жизни.

Проведенное исследование показывает, что волейбол, как командная игра, модифицирует ситуативную и личностную тревожность, самочувствие, активность и настроение. В процессе совместных тренировок и игр естественным образом формируется благоприятный психологический климат, минимизирующий риск возникновения деструктивных конфликтов. Снижение уровня тревожности и рост субъективного благополучия напрямую связаны с ощущением принадлежности к сплоченной группе, что является важным ресурсом для преодоления академических стрессов.

Важно отметить, что выявленное снижение личностной тревожности (на 5,5%) представляется особенно значимым, именно оно указывает на потенциальное влияние систематических занятий командным спортом на более глубокие, устойчивые личностные характеристики, что может являться ресурсом для профилактики эмоционального выгорания в будущей профессиональной деятельности. В отличие от ситуативной тревожности, которая является реакцией на сиюминутные обстоятельства, личностная тревожность – это устойчивая характеристика личности. Это позволяет рассматривать волейбол не просто как развлечение, а как инструмент формирования личностного ресурса стрессоустойчивости, что крайне ценно для студентов, чья будущая профессия связана с высоким уровнем ответственности и эмоционального выгорания.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование показало, что в данной группе испытуемых студенток-медиков регулярные занятия волейболом привели к достоверному повышению уровня групповой сплоченности на 7,1%. Этот рост проявился в положительной динамике всех компонентов: увеличилась индивидуальная привлекательность совместного общения и деятельности, возросло групповое единство, а также вырос интегральный показатель сплоченности. Систематические занятия волейболом способствуют достоверному снижению уровня ситуативной (на 6,9%) и личностной тревожности (на 5,5%), обеспечивая как физиологическую разрядку, так и психологическое «переключение». Наблюдается выраженное улучшение психоэмоционального состояния по параметрам САН: самочувствия (8,9%), активности (5,6%) и настроения (8,5%), что свидетельствует о повышении общего уровня субъективного благополучия. Полученные результаты подтверждают эффективность и целесообразность интеграции волейбола и программы занятий по физической культуре.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Авторы декларируют об отсутствии явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД АВТОРОВ

Крыловская Ю.С. – концепция и дизайн исследования, сбор и обработка материала, статистический анализ данных, написание первоначального варианта текста.

Сидаш А.Л. – научное руководство, методологическая поддержка, утверждение окончательного варианта рукописи.

Парахина О.В. – интерпретация результатов, редактирование текста.

ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Автор заявляет об отсутствии источников финансирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочавер К.А., Савинкина А.О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов. *Социология власти*. 2018;30(2):55-82.
2. Девишидзе В.М., Мдивани М.О., Корнев И.С. Опросник сплочённости спортивной команды. *Акмеология*. 2016;1(57):46-50.
3. Ефремов А. Конфликты в команде: Как преодолеть и использовать их во благо. Москва: Олимпия Пресс. 2015;200.
4. Лубышева Л.И. Спортивизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике. *Теория и практика физической культуры*. 2017;5:3-5.
5. Плотников В.А. Конфликты и их преодоление в контексте командной работы // *Журнал спортивного менеджмента*. 2019;9(1):34-42.
6. MIKKELSEN K., STOJANOVSKA L., POLENAKOVIC M. EXERCISE AND MENTAL HEALTH. *MATURITAS*. 2017;106:48-56.
7. SPITZER S., WEBER D. REPORTING BIASES IN SELF-ASSESSED PHYSICAL AND COGNITIVE HEALTH. *J AGING HEALTH*. 2019;31(6):1048-1068.