ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796

ББК 75

DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-14-18

ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Алалван Али Абдуладхим Аббас

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена спортивно-игровая направленность занятий физическими упражнениями для людей зрелого возраста. В работе рассмотрены различные аспекты, связанные с игровой формой двигательной активности, включая её влияние на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и поддержание психоэмоционального состояния занимающихся. Особое внимание уделено принципам организации тренировочного процесса: доступности, постепенности и индивидуализации нагрузки.

Ключевые слова: *спортивно-игровая направленность, волейбол, физическая активность, зрелый возраст, физиологическое развитие, эмоциональное состояние, социальная адаптация.*

В современном обществе проблема сохранения здоровья и поддержания активности в зрелом возрасте приобретает особую актуальность. В условиях, когда уровень физической нагрузки у большинства людей с возрастом существенно снижается, а малоподвижный образ жизни становится нормой, возникает необходимость поиска эффективных способов укрепления организма и повышения качества жизни. Одним из них является включение в режим двигательной активности людей зрелого возраста спортивно-игровых занятий, ориентированных на потребности и возможности данной возрастной группы.

Среди различных игровых видов спорта волейбол выделяется своей доступностью, универсальностью и потенциалом для адаптации к индивидуальным особенностям занимающихся. Специфика спортивно-игровой направленности занятий, сочетающей умеренные физические нагрузки и элементы соревновательного взаимодействия, делает её особенно привлекательной для людей зрелого возраста, ведущих активный образ жизни. Спортивно-игровая деятельность позволяет не только развивать физические качества, но и поддерживать социальные связи, что немаловажно для высокого уровня психоэмоционального состояния людей зрелого возраста.

Целью проводимого исследования является определение особенностей применения волейбола в спортивно-игровой направленности занятий физическими упражнениями у людей зрелого возраста.

Спортивно-игровая направленность занятий физической культурой представляет собой систему двигательной активности, в основе которой лежит использование игровых форм занятий, обеспечивающих развитие физических качеств и формирование положительного психоэмоционального состояния людей. Данный подход направлен на создание условий, обеспечивающих гармоничное взаимодействие физических и умственных нагрузок у людей зрелого возраста, что стимулирует вовлечение участников в систематические занятия физической культурой.

Спортивно-игровая направленность занятий физической культурой представляют собой систему педагогических приемов, использующих элементы игры для достижения целей и задач занятий, направленных на удовлетворение потребностей людей зрелого возраста в двигательной активности [4].

Для людей зрелого возраста спортивно-игровая направленность занятий обладает рядом значительных преимуществ. В зрелом возрасте снижается естественная потребность в двигательной активности, а игровые элементы способны восстанавливать утраченный интерес к физическим упражнениям, трансформируя их из рутинной обязанности в увлекательный процесс [7]. Спортивно-игровая среда создает условия, в которых физическая нагрузка воспринимается как средство достижения цели, связанной с успехом команды или личным результатом, активизируя эмоциональную сферу, усиливая мотивацию к регулярным занятиям.

Один из популярных видов спорта, который можно реализовывать в рамках спортивной игровой направленности занятий физическими упражнениями, является волейбол. В процессе занятий волейболом создается уникальная среда гармоничного взаимодействия физических и умственных нагрузок с социальным взаимодействием, что усиливает привлекательность двигательной активности для людей зрелого возраста.

Воздействие волейбола на организм позволяет выделить как физиологические, так и психоэмоциональные составляющие, делающие его уникальным средством укрепления здоровья и формирования двигательных навыков. Л. Д. Назаренко отмечает, что игровая деятельность, в том числе волейбол, соответствует естественной потребности человека в движении, обеспечивая развитие физических и морально-волевых качеств [6].

Особенность волейбола заключается в его способности сочетать доступность выполнения игровых действий с высокой степенью физической нагрузки. Комплекс разнонаправленных движений, таких как прыжки, короткие пробежки, подачи и приемы мяча, способствует гармоничному развитию силы, выносливости, ловкости и координации. Одновременно игра требует быстроты реакций, точности движений и способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям, что активно развивает функциональные возможности нервной системы.

Как подчеркивает А. А. Борзенкова, занятия волейболом способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, тренируют дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также эффективно развивают мышечный корсет [2]. Использование акробатических элементов — перекаты, падения и прыжки, стимулирует работу всех групп мышц, что позволяет комплексно воздействовать на организм.

Особенно важно, что волейбол, благодаря возможности самодозирования нагрузки, подходит людям зрелого возраста и разного уровня физической подготовки. Элементы игры, содержащие стратегию, обманные маневры и взаимодействие в команде, создают условия для получения умственной нагрузки, эмоционального удовлетворения, и развития социальных навыков.

Регулярные занятия волейболом развивают навык самоконтроля за психофизиологическим состоянием, что подтверждается исследованиями Д. А. Бухаревой и Е. И. Коробейниковой [3]. Способность адекватно оценивать действия партнеров и противников, быстро принимать решения развивает стрессоустойчивость и концентрацию.

Интеграция игровых элементов в процесс занятий волейболом для лиц зрелого возраста выступает значимым компонентом формирования мотивационной среды и оптимизации физического развития участников. Особое значение имеют упражнения, адаптированные под начальный уровень физической подготовленности; задания, включающие игровые ситуации, направленные на повышение вовлеченности и поддержание интереса участников.

Разнообразие игровых ситуаций, исключая монотонность тренировочного процесса, повышает привлекательность занятий для лиц зрелого возраста, одновременно стимулируя их интерес. Задания, предполагающие сочетание физической активности с когнитивной составляющей, активизируют процессы мышления, что придает дополнительное значение занятиям физическими упражнениями людей зрелого возраста [5].

Положительное влияние занятий волейболом проявляется в следующих эффектах (рис. 1).

Занятия волейболом оказывают многостороннее положительное влияние на людей зрелого возраста. Физиологическое воздействие выражается в укреплении сердечно-сосудистой системы, повышении гибкости, координации и выносливости, что помогает адаптации организма к физическим нагрузкам и профилактике возрастных изменений. Эмоциональная составляющая игры снижает уровень стресса, улучшает настроение, одновременно развивая коммуникативные навыки через взаимодействие в команде. Социальные аспекты занятий проявляются в формировании групповой сплоченности, укреплении межличностных связей и создании возможностей для активного и содержательного досуга, особенно важных для поддержания высокого качества жизни [1].

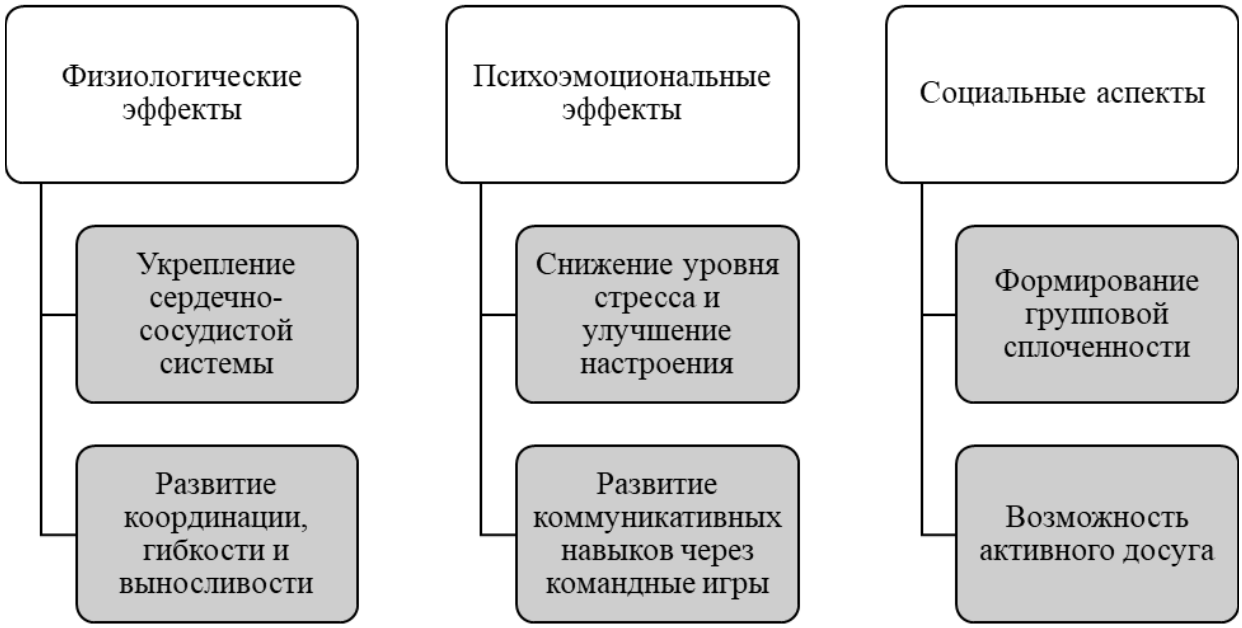

Рис. 1. Влияние занятий волейболом на людей зрелого возраста

В заключении можно отметить, что спортивно-игровая направленность занятий физическими упражнениями для людей зрелого возраста обладает значительным потенциалом, обеспечивает комплексное воздействие на организм, содействуя укреплению здоровья, развитию двигательных качеств и улучшению психоэмоционального состояния.

В процессе организации занятий спортивно-игровой направленности физическими упражнениями с людьми зрелого возраста, рекомендуется использовать волейбол, адаптируя упражнения и игровые ситуации к уровню подготовки и состоянию здоровья занимающихся.

Людям зрелого возраста, стремящимся включить волейбол в свой режим физической активности, целесообразно начинать с упрощенных игровых форм, постепенно увеличивая сложность и интенсивность. Регулярность занятий в сочетании с умеренной нагрузкой и ориентацией на удовольствие от процесса позволит поддерживать физическую форму и укреплять социальные связи, что особенно важно для повышения уровня двигательной активности людей зрелого возраста.

Список литературы

1. Бибик, Р. В. Анализ современных оздоровительных технологий, используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2008. № 4. С. 16–27.

2. Борзенкова, А. А. Волейбол как способ укрепления здоровья и поддержания физической формы / А. А. Борзенкова, В. П. Оспищев // Научный лидер. 2024. № 3 (153).

3. Бухарева, Д. А. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека / Д. А. Бухарева, Е. И. Коробейникова // Наука–2020. 2022. № 5 (59). С. 5–10.

4. Дащинский, А. К. Методы оценки уровня здоровья и эффективности физкультурно-оздоровительных занятий лиц зрелого возраста. Минск, 1999. 64 с.

5. Мазурина, А. В. Направленность и содержание занятий волейболом с женщинами среднего возраста / А. В. Мазурина, Е. В. Алпацкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023.

6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : пособие для учителя. М. : ВЛАДОС, 2002. 240 с.

7. Сиротин, А. Б. Влияние двигательной активности на старение мужчин зрелого возраста / А. Б. Сиротин, Л. М. Белозерова, Г. М. Щепина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2009. № 6. С. 21–24.

Статья поступила в редакцию 06.12.2024; одобрена после рецензирования 26.02.2025; принята к публикации 12.05.2025.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Алалван Али Абдуладхим Аббас. Волейбол в системе спортивно-игровой направленности занятий физическими упражнениями людей зрелого возраста / Алалван Али Абдуладхим Аббас // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2025. Т. 10, № 2. С. 14–18. DOI 10.47475/2500-0365-2025-10-2-14-18.

Сведения об авторе

Алалван Али Абдуладхим Аббас — аспирант, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия. **E-mail:** alalvanali5@gmail.com.

Научный руководитель

Кривсун Софья Нишановна — кандидат педагогических наук, доцент, Академия физической культуры и спорта, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия. **E-mail:** snkrivsun@sfedu.ru.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2025, vol. 10, no. 2, pp. 14–18.

Volleyball in the System of Sports and Game-Oriented Physical Activities for Middle-Aged and Older Adults

Alalwan Ali Abduladhim Abbas
Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia. alalvanali5@gmail.com

Abstract. The article examines the sports and game-oriented approach to physical exercise for middle-aged and older adults. Various aspects of using a game-based form of physical activity are considered, including its impact on health improvement, the development of motor skills, and the maintenance of participants' psycho-emotional well-being. Special attention is given to the principles of training organization: accessibility, gradual progression, and individualized load.

Keywords: *sports and game orientation, volleyball, physical activity, middle-aged adults, physiological development, emotional well-being, social adaptation.*

References

1. Bibik R.V. Analiz sovremennykh ozdorovitelnykh tekhnologiy, ispolzuyemykh v protsesse fizicheskogo vospitaniya zhenshchin pervogo zrelogo vozrasta [Analysis of modern health-improving technologies used in the process of physical education of women in early adulthood]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostey* [Physical education of students of creative specialties], 2008, no. 4, pp. 16–27. (In Russ.).

2. Borzenkova A.A., Ospishchev V.P. Voleybol kak sposob ukrepleniya zdorovya i podderzhaniya fizicheskoy formy [Volleyball as a means of health improvement and maintaining physical fitness]. *Nauchnyy lider* [Scientific Leader], 2024, no. 3 (153). (In Russ.).

3. Bukhareva D.A., Korobeynikova E.I. Voleybol i ego vliyanie na zdorovye i razvitie cheloveka [Volleyball and its impact on human health and development]. *Nauka-2020* [Science-2020], 2022, no. 5 (59), pp. 5–10. (In Russ.).

4. Dashchinskiy A.K. Metody otsenki urovnya zdorovya i effektivnosti fizkulturno-ozdorovitelnykh zanyatiy lits zrelogo vozrasta [Methods for assessing the level of health and the effectiveness of physical culture and wellness activities for middle-aged and older adults]. Minsk, 1999. 64 p. (In Russ.).

5. Mazurina A.V., Alpatskaya E.V. Napravlennost i soderzhanie zanyatiy voleybolom s zhenshchinami srednego vozrasta [Focus and content of volleyball training sessions with middle-aged women]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of P. F. Lesgaft University], 2023. (In Russ.).

6. Nazarenko L.D. Ozdorovitelnyye osnovy fizicheskikh uprazhneniy [Health-improving fundamentals of physical exercises]. Moscow, 2002. 240 p. (In Russ.).

7. Sirotin A.B., Belozerova L.M., Shchepina G.M. Vliyanie dvigatelnoy aktivnosti na starenie muzhchin zrelogo vozrasta [The influence of physical activity on aging in middle-aged men]. *Lechebnaya fizkultura i sportivnaya meditsina* [Therapeutic physical culture and sports medicine], 2009, no. 6, pp. 21–24. (In Russ.).

Information about the author

Alalvan Ali Abduladhim Abbas — graduate student, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia. **E-mail:** alalvanali5@gmail.com.

Scientific supervisor

Krivsun Sofya Nishanovna — Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Academy of Physical Culture and Sports, Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia. **E-mail:** snkrivsun@sfedu.ru.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/