

Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету

Мусхаріна Ю.Ю., Чернобай С.О.

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

Анотація:

Розглянуті особливості валеологічного педагогічного впливу занять волейболом на емоційний стан студентів педагогічного університету. В експерименті брали участь 96 студентів різних факультетів обох статей у віці 18-20 років. З'ясовано, що 72% студентів почувають задоволення більшої емоційних запитів саме під час гри у волейбол, 86, 4% указують на яскравий сплеск почуттів, відчуття взаємодопомоги під час гри, 24% студентів зустріли кращих друзів серед гравців секції, 89, 3% студентів затверджують, що майстерність, почуття гумору, енергійність, особистий приклад і підтримка викладача (тренера) під час тренування здатні впливати на емоційний стан команди та кожного студента. Професійні та особисті якості тренера, залучення студентської молоді до занять волейболом позитивно впливають на фізичну, розумову працездатність, поліпшують увагу, уміння працювати в колективі, долати емоційну напругу, почуття стомлення, поліпшують емоційний стан студентів.

Мусхаріна Ю.Ю., Чернобай С.А. Волейбол и эмоциональное здоровье студентов педагогического университета. Рассмотрены особенности валеологического педагогического влияния занятий волейболом на эмоциональное состояние студентов педагогического университета. В эксперименте принимали участие 96 студентов разных факультетов обоих полов в возрасте 18-20 лет. Выяснено, что 72% студентов чувствуют удовлетворение большинства эмоциональных запросов именно во время игры в волейбол, 86, 4% указывают на яркий всплеск чувств, ощущение взаимопомощи во время игры, 24% студентов встретили лучших друзей среди игроков секции, 89, 3% студентов утверждают, что мастерство, чувство юмора, энергичность, личный пример и поддержка преподавателя (тренера) во время тренировки способны влиять на эмоциональное состояние команды и каждого студента. Профессиональные и личные качества тренера, привлечение студенческой молодежи к занятиям волейболом положительно влияют на физическую, умственную работоспособность, улучшают внимание, умение работать в коллективе, преодолевать эмоциональное напряжение, чувство утомления, улучшают эмоциональное состояние студентов.

Muskharina Y.Y., Chernobay S.A. Volleyball and emotional health of students of pedagogical university. The features of valueological pedagogical influence of volleyball lessons on the emotional state of pedagogical university students. In the experiment involved 96 students aged 18-20 years. It was found that 72% of students feel the satisfaction of most emotional needs during the game, 86.4% indicate a bright splash of feelings and a sense of mutual aid during the game, 24% of students met the best friends among the players section. 89.3% of students say that skill, sense of humor, energy, example and support of teacher (trainer) during exercise can affect the emotional state of the team and each student. Professional and personal qualities of the coach, to encourage students to employment volleyball positive impact on the physical, mental performance, improve attention, ability to work in a team, to overcome emotional stress, feelings of fatigue, improves emotional state of students.

Ключові слова:

волейбол, студенти, емоції, тренер, вплив.

волейбол, студенты, эмоции, тренер, влияние.

volleyball, students, emotions, trainer, influence.

Вступ.

Здоров'я людини є найважливішою передумовою до самоствердження і щастя. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує його аспекти – фізичний, психічний (розумовий), емоційний, соціальний (суспільний) і духовний.

Низький рівень здоров'я сучасних учнів та студентів обертається негативними наслідками не лише індивідуального, а й загального соціального значення. Для ефективного оздоровлення та формування особистої культури здоров'я учнів необхідна поява в загальноосвітньому навчальному закладі вчителя нового типу – дослідника, персоніфікованого еталону здорового способу життя, ідеолога становлення культури здоров'я дітей та підлітків. Тому зміст професійної підготовки майбутніх вчителів на сучасному етапі повинен бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, уміннями й навичками щодо формування, збереження й зміцнення здоров'я у всіх його аспектах.

Очевидним є те, що мета сучасної освіти – не тільки навчання, виховання, але й зміцнення здоров'я підрастаючого покоління. Чи може педагог бути прикладом для своїх вихованців у питаннях формування та зміцнення здоров'я? Медичні, соціологічні та валеологічні дослідження свідчать про негативні тенденції в стані здоров'я сучасних учителів. Особли-

во слід зазначити, що зі збільшенням педагогічного стажу у вчителя відбувається наростання дезадаптивних процесів і психопатологічних станів невротичного або психопатичного характеру, які переходять згодом у хронічну форму, що типово для людей стресогенних професій (О. Осницький). Ріст невротичних і психопатичних реакцій у вчителя негативно позначається на його відносинах з учнями (Л. Мітіна, Н. Трушина). У результаті сам учитель нерідко стає фактором ризику для нервово-психічної дезадаптації школярів і погіршення їхнього здоров'я, що з валеологічної точки зору зовсім неприпустимо [4]. Таким чином, «діяльність учителя по формуванню власного здоров'я повинна бути спрямована на оптимізацію, оздоровлення індивідуального способу життя й реорганізацію педагогічної праці на валеологічній основі, тобто з користю для свого здоров'я й здоров'я школярів.» [4, с. 6-7]. Чим нижче рівень грамотності педагога в питаннях збереження й зміцнення здоров'я, тим менш ефективний педагогічний вплив на учнів.

Згодні з думкою О. Гевко, яка вважає що метою вищого педагогічного навчального закладу є спонукування кожної особистості студента до здорового способу життя, заснованого на принципах моральності, раціональної зорганізованості, активності, працелюбності, загартовування і захисту від несприятливого впливу оточуючого середовища, що дозволить майбутньому педагогові до глибокої старості зберігати фізичне, психічне і моральне здоров'я. Здо-

ровий спосіб життя дозволить укріпити і удосконалити резервні можливості організму, чим забезпечують успішне виконання соціальних і професійних функцій педагога, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [6].

Саме у вищій школі майбутній учитель має навчитися знімати напругу в стресовій ситуації, вміти опанувати свої емоції та в подальшому допомагати це робити своїм майбутнім вихованцям. Тож, емоційне здоров'я – одна зі складових частин ідеалу здоров'я [6].

Період навчання в університеті є одним із найбільш ефективних для формування фізичної активності. Ритм життя сьогоденного студента педагогічного університету характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування мотивації для заняття фізичною культурою і спортом є достатньо важливим аспектом валеопедагогічного впливу на майбутніх педагогів. Дуже важливе значення має емоційна привабливість фізичних навантажень, тому в спортивній фізіології звичайно рекомендується використовувати ігрову діяльність: саме впродовж ігрової діяльності командна взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних й психологічних якостей студента [1].

За думкою В. Бальсевича, Л. Лубишевої, спортивні ігри є потужним засобом комплексного впливу на організм студента, характерною рисою яких є висока емоційна насиченість навчальних занять й вагома значимість для оздоровлення студентської молоді. Заняття спортивними іграми профілактично-оздоровчої спрямованості є дієвим засобом корекції рівня фізичного стану організму студентів, завдяки здатності достатньо легко коректувати об'єм й інтенсивність навантажень, комплектувати приблизно рівні склади команд тощо [2].

На думку науковців [1, 3, 5, 11], з метою забезпечення повною мірою вирішення головної мети фізичного виховання у ВНЗ – ефективного оздоровлення й вирішення найважливіших завдань всебічного розвитку особистості молодого фахівця, доцільно задіяти студентів до занять волейболом, як виду спорту, що всесторонньо розвиває організм студента, є доступним, цікавим й популярним серед молоді. Але чи здатні заняття волейболом допомогти зняти нервову напругу, покращити емоційний стан студентів науковцями висвітлено недостатньо.

Проблема ролі викладача (тренера) з волейболу, його валеопедагогічний вплив на емоційний стан майбутніх педагогів потребує нагальної уваги.

Робота виконана за планом науково-дослідницької роботи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Мета, завдання роботи, матеріали і методи.

Мета роботи – довести валеопедагогічний вплив занять волейболом на емоційний стан майбутніх педагогів.

Завдання дослідження: теоретично обґрунтувати вплив занять волейболом на здоров'я студентів та показати роль викладача (тренера) у покращенні їх емоційного стану.

Матеріали і методи дослідження. У дослідженні приймали участь 96 студентів педагогічного університету у віці 18-21 років. У якості методів дослідження використовувались теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, анкетування, узагальнення.

Результати дослідження.

Серед сучасних науковців, які займаються питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження таких відомих науковців, як І. Беха, Т. Глазько, Г. Ващенко, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова, С. Омельченко, Н. Паніної, Н. Романової, Н. Суботи, Л. Сущенко, Т. Титаренко, О. Яременка та інш. Вченими Н. Абаскаловою, Н. Гендіним, Г. Кураєвим, Л. Петровською та інш. обговорюються питання здоров'я студентської молоді та її способу життя; вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів досліджується Т. Івановою, Н. Крутогорською, А. Пивоваровим, В. Пonomарьовим, Н. Русіною та ін.

Підтримуємо думку М. Зубалія, Б. Ведмеденко, В. Мудріка, О. Леонова та інш., які вважають, що «на стан здоров'я студентів впливає ряд причин:

- емоційний дискомфорт, спричинений труднощами навчання;
- складність стосунків у системі «студенти – викладачі – батьки»;
- інтенсивний негативний вплив середовища існування;
- зростання почуття невпевненості, невдоволення собою і світом [7, с.2]».

Тож, емоційний стан відіграє неабияку роль у формуванні та збереженні здоров'я студентів.

Емоційне здоров'я – це стан емоційного, душевного комфорту і ладу, що сприяє розвитку повноцінної особистості, збереженню її здоров'я; дає змогу сформувати цілісне гармонійне ставлення до себе і світу, перетворювати негативні та породжувати позитивно забарвлені почуття.

Емоційні здатності недооцінені відносно тієї ролі, що вони відіграють у допомозі збереження й розвитку здорового й успішного життя. Емоційне здоров'я студентів включає можливість справлятися з надмірним навантаженням, депресією й занепокоєнням, що пов'язані із навчанням, а також виражати й управляти своїми емоціями та почуттями.

Безперечно позитивну роль у формуванні й зміцненні здоров'я відіграють адекватні фізичні навантаження. У сучасному житті все більше занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення цієї проблеми найбільш ефективними засобами є спортивні ігри.

А. Галіздра стверджує, що проведений аналіз і методи дослідження свідчать про можливість і доцільність використання спортивної гри волейбол у фізичному вихованні студентів як ефективного засобу підвищення розвитку фізичних якостей, розумової працездатності, для зміцнення здоров'я, ведення

здорового способу життя [5]. У волейболі чергуються різноманітні форми рухової діяльності – хода, біг, стрибки, передачі, удари. Ігрова діяльність у волейбол розвиває зір, точність й швидкість рухів, м'язову силу, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової й дихальної системи, відбувається покращення обміну речовин, зміцнення опорно-рухового апарату [1, 5, 9, 10].

Волейбол, як ігровий вид спорту, характеризуються постійною зміною ігрової обстановки й сприяє розвитку швидкого орієнтування, спритності й рішучості [8]. Необхідність дотримання певних правил у волейболі й наявність командних дій допомагає розвивати у гравців дисциплінованість й вміння діяти у колективі. Різноманітне виконання техніко-тактичних прийомів й наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою, всебічно впливає на організм й, тому, волейбол є цінним засобом оздоровчої фізичної культури студента вищого навчального закладу [1, 5].

Крім того, необхідність узгоджених зусиль в досягненні загальної мети під час гри привчає гравця до колективних дій, прагнення і взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства.

Тривалість й темп рухового навантаження у занятті повинно підбиратись у залежності від функціональної підготовки студентів, стану здоров'я й кількості навчальних занять на тиждень, що залежить від ступеня фізичної підготовки студентів. Впродовж гри серцево-судинна система достатньо активно реагує на фізичне навантаження, тому під час активної гри (при високій щільності гри) може спостерігатись досить істотне підвищення пульсу, але складність, щільність, темп й об'єм ігрового часу слід підбирати з урахуванням функціонального стану студентів, які займаються [8].

Волейбол відрізняється швидкими різноманітними діями гравців, тому ігрова обстановка, у якій відбуваються ці дії, постійно змінюється: гравець, який діє в умовах, що змінюються, повинен швидко оцінювати дії свого суперника, добре орієнтуватись у складних ігрових ситуаціях, що вимагає від гравця вміння концентрувати увагу, правильно розподіляти і швидко її перемикає [1, 5].

При цьому важливо, щоб фізичні навантаження на організм здійснювались поступово і регулярно, були різноманітними й не викликали значного перенавантаження і перевтоми організму студентів. Спортивні ігри взагалі, й заняття волейболом зокрема, здатні здійснювати різноманітний вплив оздоровчого напрямку на організм студента.

Волейбол – дієвий чинник боротьби зі втомою, відновлення функціональних можливостей організму і задоволення емоційних запитів. Діапазон емоцій надзвичайно широкий. У грі сплеск почуттів викликають кожний втрачений або виграний м'яч, вдалі дії і помилки партнерів. Так що, кожна гра супроводжується тренуванням емоційно-психічної сфери людини [3].

Потенційні можливості формування позитивних

переживань студентської молоді повинні використовуватись в самому навчально-виховному процесі. Джерелом радісних переживань є сам викладач (тренер): він випромінює енергію, бажання займатись фізичною культурою [1].

Особистий приклад – краща проповідь. Тренер зобов'язаний постійно стежити за собою, пред'являти до себе високі вимоги.

Викладач (тренер) під час занять волейболом, вкладаючи у завдання особистий інтерес, демонструючи власний здоровий спосіб життя, даючи змогу студентам відчутти результати власної діяльності, формує у вихованців необхідність та інтерес до систематичних занять цією грою не тільки для оздоровлення, але й для емоційної рівноваги [6].

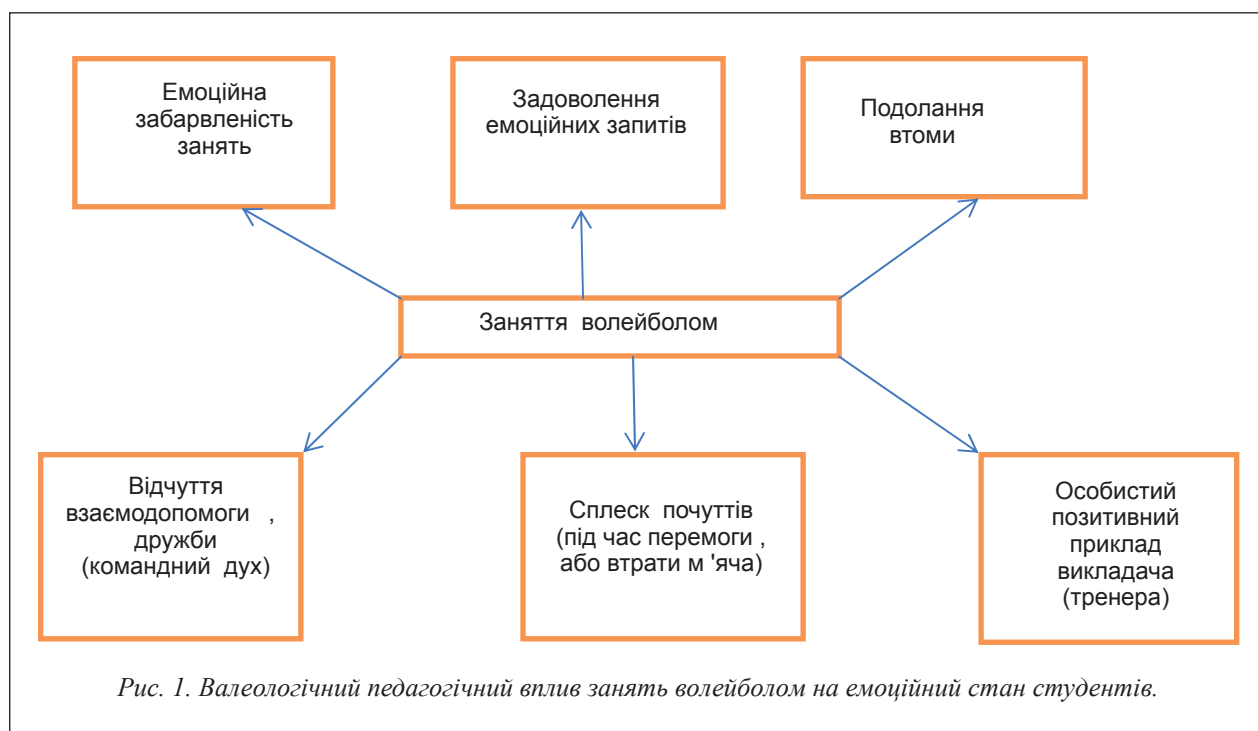
Практика свідчить, що кожна особистість позитивно ставиться до тієї людини, спілкування і взаємодія з якою викликала в них позитивні переживання і принесла радість. За негативних емоцій людина свідомо чи підсвідомо шукає можливості уникнути зустрічі з явищами, процесами, людьми, які колись завдали їм неприємних переживань: не приходять на зустрічі, ухиляються від виконання обов'язків, пропускають заняття. Уміння викладача керувати власним здоров'ям, здорове почуття гумору, веселість, енергійність, готовність до сумісної діяльності посилюють задоволення від спілкування з ним, емоційно забарвлюють тренувальний процес. Тим самим, студенти захоплюються викладачем, а потім – його предметом [6].

Так, власним прикладом, щирим бажанням допомоги студентам у подоланні негативних чинників погіршення здоров'я, залучаючи майбутніх вчителів до занять волейболом, викладач надає один з найважливіших впливів в освітньому середовищі – валеопедагогічний (рис. 1).

Основним принципом при визначенні змісту занять волейболом є диференційований підхід до учбово-виховного процесу, тобто, навчальний матеріал формується з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної й спортивно-технічної підготовленості студентів.

У методиці проведення навчально-тренувальних занять з волейболу дуже важливим є наявність принципу поступовості у підвищенні вимог до оволодіння руховими навичками й вміннями, розвитку фізичних якостей і дозуванню фізичних навантажень.

Процес навчання волейболу включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Під час теоретичних занять відбувається пошук, відкриття та засвоєння теоретичних знань щодо техніки волейболу як цілісної системи рухів. На практичних заняттях продовжується поглиблення знань студентів щодо засобів виконання технічних прийомів, що розучуються та практичного опанування цими способами на рівні рухових умінь.



Загальна й спеціальна фізична підготовка з волейболу проводяться з врахуванням функціональних можливостей студентів. Головним у цих видах підготовки є усунення функціональної недостатності органів й систем, підвищення працездатності організму і оволодіння техніко-тактичними особливостями гри у волейбол.

У процесі наукового пошуку щодо впливу занять волейболом на емоційний стан студентів педагогічного університету було опитано 96 студентів різних факультетів, що займаються у волейбольній секції університету рік та більше. За результатами анкетних даних, 76, 8% опитуваних вважають, що для них волейбол є найкращим засобом подолання втоми, 72% студентів відчувають задоволення більшості емоційних запитів саме під час гри у волейбол, 86, 4% вказують на яскравий сплеск почуттів, відчуття взаємодопомоги під час гри, 24% студентів зустріли найкращих друзів серед гравців секції, 89, 3% студентів стверджують, що майстерність, почуття гумору, енергійність, особистий приклад та підтримка викладача під час тренувань здатні впливати на емоційний стан як команди взагалі, так і кожного студента окремо.

Тож, валеопедагогічний вплив занять волейболом ми розглядаємо як цілеспрямовані дії викладача на зміцнення не тільки фізичного, а й емоційного здоров'я студентів шляхом особистої компетентності, позитивного настрою, уміння власним прикладом довести значущість занять цим видом спорту щодо поліпшення емоційного стану підростаючого

покоління.

Висновки.

Таким чином, увесь навчально-виховний процес вищих педагогічних закладів має бути спрямованим на формування фахівця, що здатний пережити захоплення, проявляти творчість, суспільний інтерес, почуття причетності, єднання з іншими, що має філософське почуття гумору, креативність, творчий підхід до життя, внутрішню незалежність від безпосереднього чи негативного впливу оточуючого середовища, та є еталоном здорового способу життя.

Проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання, що організуються за принципом залучення студентської молоді до занять волейболом, здатні сприяти покращенню фізичної підготовленості студентів, впливають на загальний функціональний стан організму, підвищують рівень збудливості центральної нервової системи (присутність нервово-емоційної складової), позитивно впливають на фізичну й розумову працездатність, збільшують зосередженість і стійкість уваги, уміння працювати в колективі, товаришувати, долати емоційну напругу, почуття втоми, тим самим покращуючи емоційний стан студентів. Головною ланкою в цьому процесі є особистий приклад, професійні та особисті якості викладача (тренера).

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу інших засобів фізичної культури на емоційний стан студентів педагогічного університету.

Література:

1. Абрамов С.А. Волейбол у фізичному вихованні студентів / С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2011. – Т. I. – № 91. – С. 12-14.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1995. – №4. – С. 2-7.
3. Белаев А.В. Пляжный волейбол. Учебник для институтов и академий физкультуры / А.В. Белаев, М.В. Савин. – М., ФОН. – 2000. – 189 с.
4. Белолубская Е.И. Педагогические основы обеспечения здоровья учителя : Автореф. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 / Е.И. Белолубская. – Якутск. – 2006. – 20 с.
5. Галіздр А.А. Ефективність занять волейболом у режимі вільного часу студентів // ТМФВ, 2009. – №3. – С. 45-47.
6. Гевко О.І. Формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я у майбутніх педагогів // Проблеми фізичного здоров'я фахівця XXI століття : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. – 2010. – С. 92-102.
7. Зубалій М.Д. Концепція розвитку фізичного виховання у сфері освіти в Україні / М.Д. Зубалій, Б.Ф.Ведмеденко, В.І.Мудрик, О.З. Леонов та ін. // Основи здоров'я та фізична культура, 2006. – №10. – С. 2-3.
8. Клещев Ю.Н. Волейбол. – Москва, Спорт Академия Пресс. – 2003. – 189 с.
9. Коваленко Ю.О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – №12. – С. 56-58.
10. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности и развития физических качеств определяющих уровень спортивных результатов юных волейболистов: автореф. дис. на соиск. научн степ. канд. наук по физич. воспит. и спорту : спец. 24.00.01 / Р. Я. Проходовский. – К. – 2002. – 20 с.
11. Kozina Zh.L., Iermakov S.S., Pogorelova A.O. The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist // Physical Education of Students. 2012, vol.3, pp. 53-60.

References:

1. Abramov S.A., Kuz'minova M.I. *Visnik Chernigiv's'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu* [Bulletin of the Chernihiv State Pedagogical University], 2011, vol.1(91), pp. 12-14.
2. Bal'sevich V.K., Lubyшева L.I. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1995, vol.4, pp. 2-7.
3. Belaev A.V., Savin M.V. *Pliazhnyj volejbol*. [Beach Volleyball], Moscow, POS, 2000, 189 p.
4. Beloliubskaja E.I. *Pedagogicheskie osnovy obespecheniia zdorov'ia uchitelia* [Pedagogical basis to ensure the health teacher], Cand. Diss., Yakutsk, 2006, 20 p.
5. Galizdra A.A. *Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia* [Theory and methods of physical education], 2009, vol. 3, pp. 45-47.
6. Gevko O.I. Formuvannia zdorovogo sposobu zhittia ta zmicnennia zdorov'ia u majbutnikh pedagogiv [Health Promotion and strengthening the health of future teachers]. *Problemi fizichnogo zdorov'ia fakhivcia XXI stolittia* [Problems of physical health specialist XXI century], Kiev, 2010, pp. 92-102.
7. Zubalij M.D., Vedmedenko B.F., Mudrik V.I., Leonov O.Z. *Osnovi zdorov'ia ta fizichna kul'tura* [Fundamentals of health and physical education], 2006, vol.10, pp. 2-3.
8. Kleshchev Iu.N. *Volejbol* [Volleyball], Moscow, Sport Academy Press, 2003, 189 p.
9. Kovalenko Iu.O. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizichnogo vikhovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2010, vol.12, pp. 56-58.
10. Prokhodovskij R.Ia. *Struktura fizicheskoi podgotovlennosti i razvittia fizicheskikh kachestv opredeliaiushchikh uroven' sportivnykh rezul'tatov iunykh volejbolistov* [The structure of physical fitness and physical qualities of determining the level of athletic performance of young volleyball players], Cand. Diss., Kiev, 2002, 20 p.
11. Kozina Zh.L., Iermakov S.S., Pogorelova A.O. The methodological basis for determining individual characteristics of volleyball players at the stage of basic training specialist. *Physical Education of Students*. 2012, vol.3, pp. 53-60.

Информация об авторах:

Мухарина Юлия Юрьевна: musharina_u@ukr.net; Донбасский государственный педагогический университет; ул. Генерала Батюка, 19, г. Славянск, Донецкая обл, 84116, Украина.

Чернобай Сергей Алексеевич: musharina_u@ukr.net; Донбасский государственный педагогический университет; ул. Генерала Батюка, 19, г. Славянск, Донецкая обл, 84116, Украина.

Information about the authors:

Muskharina Y.Y.: musharina_u@ukr.net; Donbass State Pedagogical University; General Batyuka str. 19, Slavyansk, Donetsk area., 84116, Ukraine.

Chernobay S.A.: musharina_u@ukr.net; Donbass State Pedagogical University; General Batyuka str. 19, Slavyansk, Donetsk area., 84116, Ukraine.

Цитуйте цю статтю як: Мухарина Ю.Ю., Чернобай С.О. Волейбол та емоційне здоров'я студентів педагогічного університету // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7 – С. 34-38. doi:10.6084/m9.figshare.735963

Cite this article as: Muskharina Y.Y., Chernobay S.A. Volleyball and emotional health of students of pedagogical university. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.7, pp. 34-38. doi:10.6084/m9.figshare.735963

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Дата поступления в редакцию: 01.06.2013 г.
Опубликовано: 30.07.2013 г.

Received: 01.06.2013
Published: 30.07.2013