
19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОЛЕЙБОЛА

Безносюк Александр Алексеевич

доктор педагогических наук, профессор

Киевский Национальный университет имени Тараса Шевченко, г. Киев, Украина;

Кременецкая областная гуманитарно-педагогическая академия им. Тараса Шевченко, г. Кременец, Украина.

Маъмуров Баходир Бахишulloевич

доктор педагогических наук, профессор

Бухарский государственный университет

г. Бухара, Узбекистан

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические аспекты волейбола, который, является лидером по популярности среди подвижных игр. Волейбол как спортивная игра характеризуется большой эмоциональной насыщенностью, поэтому психологические особенности деятельности волейболиста определяются характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. И еще один аспект, который важен в волейболе – это подача, которая имеет очень сильное воздействие на психологическое состояние команды.

Ключевые слова: волейбол, психология, техника, спортсмены, команда.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VOLLEYBALL

Beznosiuk Oleksandr Oleksiyovych,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine Kremenets Regional Humanitarian and Pedagogical Academy. Taras Shevchenko, Kremenets, Ukraine.

Mamurov Bahodir Bakhshulloevich,

Doctor of Pedagogy, Professor, Bukhara State University Bukhara, Uzbekistan

Annotation. This article discusses the psychological aspects of volleyball, which is the leader in popularity among outdoor games. Volleyball as a sports game is characterized by great emotional saturation, therefore the psychological characteristics of the volleyball player's activity are determined by the nature of the game actions, the objective features of the competitive struggle. And another aspect that is important in volleyball is the serve, which has a very strong impact on the psychological state of the team.

Keywords: volleyball, psychology, technique, athletes, team.

Волейбол, несомненно, является лидером по популярности среди подвижных игр. Почему? Главным образом потому, что волейбол прост в обучении, широкодоступен и динамичен при проведении. Именно поэтому рассматриваемая игра включается в учебные программы [2, с.4; 5, с.49].

Волейбол как спортивная игра характеризуется большой эмоциональной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы. С помощью аппаратуры, киносъемки и других объективных методов регистрации действий волейболистов специалисты сумели охарактеризовать некоторые временные параметры игровых действий. Так, скорость полета мяча при нападающем ударе равна 20—30 м/с, при подаче — 12—15 м/с, время передачи для нападающего удара (вторая передача) равно 1.10—1.40 с., а время прострельной передачи 0,60—0,70 с., время приема подачи — 1.40—1.50 с., прием нападающего удара — 0,35—0,45 с.[7].

Блокирование совершается за 2.00— 2.05 с., причем в три этапа:

1) распознавание действий противника и определение зоны, где необходимо ставить блок— 0,30—0,50 с.;

- 2) перемещение в зону блокирования 1.00—1.15 с.;
- 3) прыжок и вынос рук над сеткой— 0,40—0,50 с.

Основные двигательные действия волейболистов — это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием в технике волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает захваты. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру [7].

В среднем за игру из 5 партий волейболист выполняет 250—300 двигательных действий, из них прыжков 50—60%; рывков 27—33%; падений 12—16%. Кроме того, в процессе игры волейболистам необходимо выполнить: подач 190—200; приемов подач 190—210; вторых передач 220—240; нападающих ударов 180—210; блокирований нападающего удара 180—210; приемов нападающих ударов 80—100 (всеми игроками) [7].

Анализ действий волейболистов показал, что у высококвалифицированных спортсменов игровые навыки настолько высоко автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны были строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывает необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча.

Под влиянием, тренировки у игроков до минимума сводятся такие составные части латентного периода реакции, как моменты различения, узнавания и особенно выбора действия, за счет выработки соответствующего динамического стереотипа. Но в волейболе нельзя доверяться только одной быстроте реакции. Совершенствуя ее, необходимо вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты.

Почти все действия волейболистов происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях — важнейшие качества волейболистов. Это предъявляет весьма высокие требования к объему поля зрения игроков и точности их глазомера.

Тактические действия в волейболе крайне многообразны. В качестве примера можно привести некоторые данные, характеризующие тактические построения в волейболе. Так, игра с первой передачи осуществляется в 6—8% случаев; игра через выходящего игрока задней линии—в 50—70% и игра через игрока передней линии—в 30—40% [7].

Создание ситуаций, в которых имеется наилучшая возможность для осуществления заранее задуманных приемов, маскировка собственных намерений и действий — все это предъявляет высокие требования к мышлению волейболистов.

Тактическое мышление волейболиста имеет свои специфические особенности. В процессе выполнения того или иного технического приема оно включено в само действие, неотделимо от него и связано не только с отысканием правильного тактического хода, но и с его реализацией. Так, принимая мяч после удара противника, волейболист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме, т. е. мышление носит действенный характер. Другая особенность заключается в том, что в групповых действиях мышление носит наглядно-образный характер, требующий высокого развития пространственных и временных представлений, оперативности в оценке ситуации и принятии решения.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, особенно в присутствии большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие — отрицательное. Эмоциональное состояние волейболистов все время колеблется

в процессе игры в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии. Всякое бурное эмоциональное состояние или состояние самоуспокоенности сейчас же отрицательно отражается на качестве технических приемов и тактических действий волейболистов. Волейбол предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований перед спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств.

Волейбол — коллективная игра и успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются выполняемыми функциями его в команде, но подчинены общим задачам коллектива. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимопонимание, взаимостраховка не только определяют степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но и характеризуют моральные качества спортсменов: взаимопомощь, товарищескую поддержку, чувство коллективизма.

Необходимо отметить, что игра в волейбол предъявляет высокие требования и к физическим качествам спортсмена (средний возраст волейболистов женщин— 23—24 года, мужчин—25—27 лет, рост: женщины— 176—180 см, мужчины— 188—192 см) [7].

Волейбол по своему характеру представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Интенсивность работы во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Так, продолжительность игры доходит до 3 часов и более, интенсивность такова, что частота сердечных сокращений достигает 200 и более ударов в минуту, потери веса доходят до 2,5—3 кг.

Но все же основные требования предъявляются к центральной нервной системе.

Волейбол - это постоянный контроль своего состояния. Прежде всего, нельзя давать себе приходиться в неэффективное состояние. Бывает, игрок так обозлится, что не может толком сконцентрироваться - удар идёт очень сильный, но в сетку или аут. Позволить себе завестись и раззадориться - можно (это как раз помогает), а потерять контроль - нельзя[3].

Волейбол - это постоянный анализ состояния других игроков. Если у кого-то пошла игра, можно больше грузить его в атаке. Но если идёт плохая доводка, то иногда лучше дать пас другому игроку, чтобы «не сбить» своего разыгравшегося нападающего с «череды маленьких побед» (ведь дав ему неудачный пас с плохой доводки, можно толкнуть его к ошибке). Здесь надо чувствовать меру[5, с.49].

Испробовали адаптировать для волейбола работу психологов в теннисе и свои эксперименты на бильярде[1, с.164; 6, с.322-323]:

1.Сосредоточенность. В перерывах между партиями взгляд волейболиста должен быть сосредоточен или опущен вниз, чтобы не отвлекаться и не распылять внимание.

2.»Ритуальные» действия. Перед началом матча стоит повторить привычный набор движений, в последнее время команда настраивается в круг и капитан команды дает клич, а также привычный набор движений. будь то подготовка к подаче или к её приёму. Соблюдение «ритуала» – залог сохранения психологического равновесия во время матча.

3.Уверенная походка. Необходимо выработать во время матча уверенную походку, на которую особенно стоит обратить внимание после неудачного мяча или других отрицательных эмоциональных всплесков.

4. Дыхание. Практикуйте глубокое размеренное дыхание в паузах, это успокаивает. Во время удара полезно сделать резкий выдох, это придаст агрессивность движению и будет способствовать эмоциональной разрядке.

5. Положительная мотивация. Даже когда дело не клеится, помните о том, что ваш взгляд должен сохранять уверенность. Обязательно подбадривать партнеров, это вдохновляет на победу.

6.Спокойствие и расслабление. Пусть игровой момент требует предельного напряжения, но в паузах необходимо раскрепоститься, представить себя очень спокойным и расслабленным. И вы таким будете!

7. Реакция на ошибку может быть только одна: «Никаких проблем!». Покажите это всем

своим видом. Обязательно подбадривать партнеров, особенно при неудачах и никакой критики, раз бор игры после.

8. Бескомпромиссность в борьбе. Как бы ни было сложно, противнику нужно дать понять, что сражаться вы будете до конца.

9. Негативные самооценки вредны во время матча: они ослабляют игрока. Оценить ошибку нужно, но нельзя себя корить за неудачи.

10. Положительное мышление. Думайте о создавшейся ситуации только позитивно, вам необходима гибкость мыслей.

11. «Я люблю сражаться!» Не теряйтесь под прессингом, повторяйте себе, что жаркая схватка – это именно то, что привлекает вас в волейболе.

12. Я уверен в себе. После окончания розыгрыша, сделайте несколько бодрых, энергичных шагов, как бы демонстрируя: «Я уверен в себе и хорошо себя чувствую на площадке!»

Еще некоторые советы психологии, которые были апробированы также в теннисе, и на бильярде [6, с.323-325]:

1. Физическая и техническая подготовка залог успеха в первой половине матча, а в завершающей стадии - психологический настрой будет определять результат матча.

2. Старайтесь не думать о победе. Чем больше думаете о ней, тем больше она удаляется от вас.

3. Анализируйте слабые стороны в игре соперника и по ходу поединка корректируйте свою тактику игры.

4. Фраза «только мяч» – самое лучшее средство от психического дискомфорта. Неважно, если вы расстроены, нервозны, злы или просто ваше внимание отвлечено на посторонние предметы, повторяйте эту фразу, чтобы блокировать негативные мысли и сконцентрироваться лишь на мяче.

5. Блокируйте все отвлекающие от игры факторы и концентрируйтесь на ближайших задачах. Ничего не замечайте, кроме мяча, соперника и разметки поля, ничего не слышите, кроме ударов мяча и голоса арбитра, объявляющего счёт.

6. В решающие моменты будьте предельно отмотобилизованными и хладнокровными. В сложной игровой ситуации играйте не туда, куда получается, а туда, куда эта ситуация требует.

7. В несложных игровых ситуациях действуйте агрессивно при полной сосредоточенности и концентрации. Побеждает тот, кто, обостряя игру, допускает меньше ошибок.

8. Чем больше игрок занимается анализом во время матча, тем ниже уровень игры. Инстинкты всегда быстрее и подлиннее, чем рассудок.

9. Уверенный внешний вид при игровом превосходстве станет дополнительным фактором к внутреннему признанию поражения соперником. Или хотя бы поселит сомнения в положительном для него исходе поединка.

10. Не расслабляйтесь после выигранного тай-брейка. Опытный соперник мобилизуется после проигранного в равной борьбе партии, у него появится агрессия и желание любой ценой отыграться. У вас же чувство самоудовлетворённости от победы приведёт к резкому уменьшению концентрации и мотивации на игру.

11. Для обретения концентрации между розыгрышами постарайтесь сосредоточиться на чём-то, не очень отвлекающем от игры.

12. Когда проигрываете, замедляйте темп своих движений между розыгрышами очков, касаясь подающего. Оставайтесь уверенным в себе и сохраняйте положительный эмоциональный настрой после проигрыша очка и даже партии. Это защитит вас от отрицательной психической реакции на воодушевление соперника, которое вы наблюдаете. К тому же, мысли о своей неудачной игре ведут к поражению!

13. Не позволяйте своим страстям одерживать верх над вами.

14. Терпение – гарантия успеха в игре.

15. Избегайте споров с судьями. Делать ошибки свойственно делать каждому из нас. Запомните, компетентность судьи – это последнее, что должно вас волновать во время игры.

16. Воспринимайте волейбол как самую приятную часть вашей жизни!

17. Поражения оставляйте на поле, а победы уносите с собой.

18. Успокаивайте, себя мыслю: «Ничего страшного не случилось, жизнь и волейбол про-

должается».

И еще один аспект, который безусловно важен в волейболе – это подача, которая имеет очень сильное воздействие на психологическое состояние команды. Ведь это единственный элемент в волейболе, который никто не мешает выполнять: сам подбросил, сам разбежался, сам ударил - игроки соперника не путаются под ногами. Поэтому рисковать на подаче можно только тем, кто реально может усложнить жизнь принимающих соперника. Если же опасности от сильной подачи мало, а при этом половина мячей летит в аут, то лучше всё время подавать свою стабильную подачу (более слабую, но надёжную), чтобы дать шанс ошибиться игрокам соперника и позволить своим блокирующим проявить себя.

От какого психологического фактора зависит качество подачи в волейболе? Качество подачи – это ее сила и точность. Внутренняя составляющая здесь, прежде всего, концентрация, которая влияет на точность.

Также существует известный психологический принцип: чем выше усилие, тем меньше точность. Соответственно, психологическая и техническая составляющие подачи – это максимальная точность и максимальное усилие.

Этого очень сложно добиться. Это два сложно совмещаемых компонента: сила и точность одновременно[4, с 18].

В решающие моменты партий, подача становится очень важна. У спортсмена может возникнуть волнение. На ком-то оно сказывается – тот подает хуже.

Другой, наоборот, делает это лучше. Для него психологический груз не играет большой роли, и он даже лучше играет в концовках.

Если он не подавал до этого несколько раз (ошибался), а тут стал подавать – конечно, ему становится психологически комфортнее.

Концовка очень ответственная. Стало быть, кто-то старается подать сильнее, потому что понимает важность. Кто-то боится подавать сильно. Конечно, этот момент сказывается на выполнении подачи, но хуже или лучше – тут говорить сложно.

Если волейболист удачно попал, несколько раз появляется ли у него уверенность? Здесь по-разному. Он же не первый раз в жизни подает. Уверенность у него либо есть, либо нет. От одного эпизода вряд ли появится.

Другое дело, если он не подавал до этого несколько раз (ошибался), а тут стал подавать – конечно, ему становится психологически комфортнее. В принципе, игроки не первый раз выходят на площадку – у них уже есть опыт. Соответственно, отсюда есть уверенность в себе или неуверенность в себе[4, с.20].

В Бухарском государственном университете провели психологическое тестирование подачи в волейбольных сборных университета[2, с.5].

Было созданы 3 ситуации: нормальная (счет 5-5), напряжённая (счет 25-24) и экстремальная(24-25). При тестировании оценивалась подача: отлично(эйс или неприем), хорошо(прием, но плохая доводка), удовлетворительно(прием с хорошей доводкой), неудовлетворительно(аут, сетка).

Тестирование было проведено на протяжении 10 тренировок, общее количество подач 10 спортсменами-300 подач, 8 спортсменками -240 подач.

Психологический тест подачи представлен в Таблице 1.

Таблица 1

Команда	<i>сумятися</i>	5 в %	4 в %	3 в %	2 в %
Мужская с	нормальная (счет 5-5)	22	31	15	32
	напряженная (счет 25-24)	16	28	18	38
	экстремальная (24-25)	12	34	24	32
Женская	нормальная (счет 5-5)	42	26	8	22
	напряженная (счет 25-24)	26	20	38	16
	экстремальная (24-25)	20	30	36	14

Психологический тест подачи

Эксперимент показал, что у менее профессиональной команды (женская сборная) психологический тест подачи выше чем у Чемпиона Универсиады Узбекистана, участника премьер лиги (мужской сборной). Что и подтвердили тренеры, у мужчин игровые аспекты намного выше подачи. Тестирование дало возможность определить элементы работы на тренировках и психологическую подготовку к турнирам [2, с.5].

Очень важно чувствовать настрой своей команды. Если все на подъёме, то очень велика цена любой ошибки, особенно в решающий момент. Лучше выполнить что-то не очень опасное, но не потерять очко, чем бездарно и сильно ударить в аут. Если же многие игроки наоборот потеряли концентрацию, то необходимо их взбодрить. И тогда приходится надеяться на удачу. Иногда рискованные и неожиданные действия могут помочь команде, если, конечно, оно окажется успешным. Так подающий силовой подачей или разыгрывающий, эффектно выполнивший нападающий удар с доводки, может спасти игру, вытащив команду из планомерного и скучного проигрыша партии. А может и привести к поражению партии... Как повезёт. Важно понимать, когда можно испытывать везение, а когда надо сконцентрироваться на дисциплинированных действиях. От этого часто зависит судьба всей игры.

Список литературы

1. Безносюк А.А., Маъмуров Б.Б. «Золотые» правила контроля эмоционального состояния спортсмена во время игры на бильярде. Материалы Международной научной конференции «Перспективы организации занятий по физической культуре и спорту на современном этапе развития: проблемы и решения». (г. Бухара, 28-29 апреля 2022 г.) Бухоро: Бухоро давлат университети, 2022. С. 163-165.

2. Безносюк О.О., Мамуров Б.Б.. Психология подачи в волейболе. Сборник тез Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт: совершенствование образовательных программ, проблемы и решения» (г. Бухоро, 1-2 мая 2023 года) Бухоро: БухГУ, 2023. С. 4-5.

3. Железняк, Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. Москва: Академия, 2004. 400 с.

4. Клевцов В.А. Попова Р.Ф. Технические приёмы игры в волейбол; учебное пособие, Белгород, 2005. 30 с.

5. Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В. Психологические механизмы адаптационных процессов у спортсменов. Вестник Белгородского юридического института МВД России. Белгород, 2011. № 1 (17). С. 49-50.

6. Маъмуров Б.Б., Безносюк А.А., Толипов У.К., Кочергина Т.И., Эльчиева Д.Т. Спортивная психология [текст]: Учебник - Бухара: ООО «Бухоро детерминанти» издательство Камолот, 2023. 472 с.

7. Новикова Н.Г. Психология волейбола/ <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/23/psihologiya-voleybola>.