

ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КОМАНДНОГО ДУХА

О. С. Филимонова, Т. В. Кошелева, О. И. Певзнер

*Саратовский государственный технический университет
имени Ю. А. Гагарина, г. Саратов, Российская Федерация
e-mail: ol.fi74@mail.ru, kosheltv@mail.ru*

В данной статье мы рассмотрели роль волейбола как эффективного инструмента физического воспитания, направленного на развитие командного духа, улучшение физического состояния и социализацию студентов ВУЗа. Через анализ особенностей волейбола, как командного вида спорта, мы показали, что регулярные тренировки способствуют формированию таких качеств, как ответственность, взаимопомощь, доверие и лидерство. В условиях динамично изменяющегося мира, где командная работа становится определяющим фактором успешности, волейбол служит эффективной площадкой для развития не только физических навыков, но и социальных взаимодействий.

In this article, we examined the role of volleyball as an effective tool of physical education aimed at developing team spirit, improving physical condition and socialization of university students. In a dynamically changing world where teamwork is becoming a determining factor of success, volleyball serves as an effective platform for the development of not only physical skills, but also social interactions. They also paid attention to the influence of volleyball on the physical development of students involved: increasing endurance, strengthening muscles and improving coordination of movements.

Ключевые слова: физическая подготовка; психологическая подготовка; сплоченность, командный дух; исследование.

Keywords: physical preparation; psychological preparation; cohesion; team spirit; research.

Целью статьи является исследование значимости занятий волейбола в высшей школе. Мы стремимся продемонстрировать, что командная работа, являющаяся неотъемлемым атрибутом игры в волейбол, способствует укреплению командного духа коллектива и является решающим фактором в достижении групповой цели. Волейбол – это не просто спортивная дисциплина, а мощный инструмент для формирования сплоченности коллектива и улучшения физической подготовки [1].

В процессе тренировок обучающиеся не только осваивают технику игры, но и обучаются работать в команде, оказывая взаимную поддержку. Каждая игровая сессия предоставляет участникам возможность проявить лидерские качества и развить навыки принятия решений в условиях стресса. В процессе игры каждый игрок должен осознавать и эффективно исполнять свою роль. Однако простое выполнение индивидуальных обязанностей не является достаточным условием для достижения победы [4]. Результативность игры зачастую зависит от создания успешных взаимоотношений между игроками.

Взаимное уважение, доверие и открытость – ключевые элементы, которые помогают создать сильную и сплоченную команду. Благодаря слаженной работе во время игр и на тренировках у волейболистов развиваются такие черты характера, как чувство собственного достоинства, критическое мышление, точность суждений, уважение к просьбам, мнениям и пожеланиям группы [2]. Все это создает предпосылки для формирования командного духа. Командный дух можно описать как общие ценности, убеждения, знания, навыки, которые связывают игровой коллектив между собой и направлены на то, чтобы побудить их к совместной работе для достижения общих целей. В динамичной игре, где каждая ошибка критична, важна слаженность действий: совместное планирование, распределение ролей и взаимовыручка. Это развивает коммуникативные навыки, укрепляет доверие и сплачивает команду. Каждый игрок выполняет свою функцию, но успех зависит от вклада каждого, чувство коллективной ответственности, при котором каждый игрок осознает, что его действия влияют на общий результат команды. Такая поддержка поднимает боевой дух и мотивацию, что полезно не только в спорте, но и в жизни. Спортсмены учатся эмпатии, понимая эмоции товарищей, что способствует укреплению межличностных связей.

В контексте университетской среды волейбол функционирует не только как средство физической активности, но и как важный фактор личностного и социального роста. Этот вид спорта создает уникальную атмосферу для формирования сплоченной команды, в которой каждый участник чувствует свою значимость и принадлежность. Освоение и применение принципов командной работы в процессе игры в волейбол обогащает студентов опытом, который они могут использовать как в спортивной практике, так и в повседневной жизни.

Это свойство командной работы вырабатывается со временем; его нужно формировать и обязательно поддерживать. Это требует множества усилий. Каждый член команды играет определенную роль в формировании и поддержании командного духа [3].

К качествам, формируемым в результате командных игр, относятся:

1) Коммуникативность. При командной работе игроки должны работать как единое целое, что позволит членам команды легче обмениваться информацией и идеями. Это способствует эффективному решению общих задач.

2) Повышенная мотивация. Осознанность каждым участником своей принадлежности к команде побуждает игроков работать усерднее и стремиться к общим целям. Мотивация повышается, когда каждый член группы чувствует, что его вклад ценен.

3) Создание позитивной атмосферы. Хороший командный дух способствует созданию дружелюбной и поддерживающей рабочей среды. Это помогает снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность работой.

4) Увеличение продуктивности. Слаженная команда работает быстрее и эффективнее, что приводит к лучшим результатам. Продуктивность возрастает, когда все члены команды работают в гармонии и поддерживают друг друга.

5) Развитие креативности и инноваций. Когда люди чувствуют себя частью единого целого, они более склонны делиться своими идеями и предлагать новые решения [4].

Для подтверждения теории о важности командного духа в таком виде спорта, как волейбол нами было проведено исследование. Цель исследования: выявление наличия и влияния командного духа на достижение цели.

В исследовании приняли участие мужские команды – призеры соревнований Спартакиады СГТУ имени Ю. А. Гагарина по волейболу в составе 12 человек в каждой команде. Команды формировались из числа студентов, не являющихся профессиональными спортсменами, имеющих короткий период подготовки в часы учебных занятий по физической культуре. В исследовании они обозначены номерами: команда № 1, команда № 2, команда № 3. Для реализации цели исследования были использованы методы опроса и наблюдения. Первый метод исследования представляет собой сбор информации путем установления контактов с членами исследуемых команд с помощью опроса. Были составлены 10 вопросов, определяющих сплоченность коллектива во время игры.

Анкета и критерии ее оценки:

1. «Присутствует ли командный дух в вашей команде?». Каждый положительный ответ оценивается в 1 балл.

2. «Какой, по Вашему мнению, уровень командного духа был в вашей команде на момент соревнований?». Оценить нужно было по 5-балльной системе, 5 – самое высокое значение, 1 – минимальное значение.

3. «Проводите ли вы работу над ошибками после матчей?». Положительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательный ответ – 0 баллов.

4. «Проводите ли вы время вместе с командой вне тренировок?». Положительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательный ответ – 0 баллов.

5. «Какую роль, по Вашему мнению, занимает психологическая подготовка в волейболе?». Ответ: «Да, важен» оценивался в 3 балла, ответ: «Занимает второстепенное значение» оценивался в 2 балла, ответ: «Имеет малосущественное значение» в 1 балл.

6. «Можете ли вы делиться своими мыслями и чувствами с товарищами по команде?». Ответ: «Да» оценивался в 1 балл, ответ: «Нет» оценивался в 0 баллов.

7. «Важен ли командный дух в волейболе?»

8. «Какие способы мотивации чаще всего используют в вашей команде в сложные моменты матчей?». Каждый вариант ответа одного спортсмена оценивается в 1 балл. Собранные ответы заносятся в таблицу результатов по следующему критерию: наибольший результат – 3 балла, средний результат – 2 балла, наименьший результат – 1 балл.

9. «Как вы поднимаете командный дух в коллективе?». За каждый вариант ответа – 1 балл. Результаты ответов заносятся в таблицу так же, как и в вопросе № 8.

10. «Ваша удовлетворенность игрой. Оцените по 5-балльной системе. Охарактеризуйте свое неудовлетворение игрой, если такое присутствовало». Оценивается по 5-балльной системе, где «5» – это высшая оценка, а «0» – низшая оценка.

Результаты опроса:

На 1 вопрос все ответили одинаково – да, присутствует.

Отвечая на 2-й вопрос, большая часть опрошенных спортсменов отметила, что присутствовала не только хорошая физическая и тактическая подготовка, но и сплоченность. По их мнению, каждый из игроков прислушивался к сокоманднику, не пытался показать свою индивидуальность и в случае пропуска мяча продолжал поддерживать команду. Капитан способствовал развитию «боевого» настроя, мотивировал команду и поднимал настроение, чтобы сохранять концентрацию на протяжении всей игры. У остальных команд была замечена менее слаженная работа.

На 3-й вопрос две команды ответили положительно – они собираются вместе, чтобы обсудить ключевые моменты матча, выделяют конкретные ошибки и обсуждают их исправление. Третья команда ответила отрицательно.

Первая и третья команды ответили отрицательно на 4-й вопрос. Вторая же команда часто проводит время вместе вне тренировок.

Все исследуемые участники соревнований были согласны с тем, что психологическая подготовка является неотъемлемым атрибутом подготовки команды к соревнованиям.

На 6-й вопрос только вторая команда ответила положительно.

В ответе на 7-й вопрос все ответили единогласно – да, важен.

Отвечая на 8-й вопрос, команды поделились своими способами поднятия мотивации в сложные моменты матчей: первая команда во время игры использует визуальные, тактильные и словесные способы поддержки. Вторая команда больше пользуется словесными способами, но не исключает тактильные способы. Третья команда в меньшей степени, в сравнении с другими командами, пользуется всеми тремя способами поддержки.

На 9-й вопрос вторая команда часто проводит время вместе, организуют совместные тренировки, поддерживают позитивную атмосферу, имеют обратную связь. Первая команда не столько активно коммуницирует между собой, сколько идет к общей цели. Игроки третьей команды мало взаимодействуют между собой.

Ответы на 10-й вопрос. Наивысшую оценку получила команда № 2, она и стала победителем соревнований; в команде, занявшей второе место, мнения разделились, часть была довольна сыгранными матчами, а часть указывала на конфликтность во время игры между отдельными игроками и наличие напряженной атмосферы вызванной конфликтом, что в результате и повлияло на их впечатление от игры; команда № 3 была больше неудовлетворенна своей игрой, чем довольна, отмечая раскоординированность и отсутствие необходимой сплоченности команды.

На основе ответов составлена балльная таблица.

Исходя из результатов таблицы видно, что наиболее высокие показатели у команды № 2, она заняла на соревнованиях 1-е место, что подтверждает версию о том, что эта команда была наиболее сплоченной во время соревнований. Именно чувство командного духа сыграло значимую роль в достижении спортивного результата этой команды.

Таблица – Набранные баллы команд

Вопросы	1-я команда	2-я команда	3-я команда
1.	12	12	12
2.	40	58	34
3.	12	12	0
4.	0	10	0
5.	34	34	34
6.	6	10	4
7.	12	12	12
8.	3	2	1
9.	2	3	1
10	30	50	20
Итого	149	203	127

Команда № 1 по итогам соревнований заняла 2-е место, результаты таблицы показывают второе, по количеству набранных баллов, значение, что говорит о менее слаженной работе команды в процессе финальной игры. Команда, занявшая 3-е место, обозначена в таблице под № 3, у нее наименьшее количество баллов, это означает самый низкий уровень единства среди анкетированных команд.

Во второй части исследования было использовано преднамеренное и направленное восприятие участников соревнований с целью получения информации о совместной, слаженной работе команд в процессе игр. В период соревнований было отмечено, что капитан команды № 1 в процессе игры был эмоционально неустойчив, не поддерживал своих союзников и не способствовал поднятию командного духа. Такое поведение внесло дезорганизованность между игроками команды, что впоследствии привело к поражению в игре.

Многие из волейболистов команды № 3 стремились взять на себя роль ведущего игрока, не прислушиваясь к сокомандникам, забывая о сплоченности. Играя каждый сам за себя, отклонялись от изначальной тактики, что в ходе игры привело к разладу в команде и проигрышу в борьбе за выход в финал.

В процессе игр, во время наблюдения за поведением игроков, руководителей команды и болельщиков были выделены способы поддержки командного духа. Условно их разделили на 2 категории:

- внутрикомандные;
- внешние.

Внутрикомандные подразумевают способы выражения поддержки между игроками команды в процессе игр на площадке, такие как: совместное выкрикивание, одновременное «хлопанье» по ладоням членов команды, единоличные извинения за допущенную ошибку.

Под внешними способами имеется в виду влияние болельщиков, тренерско-педагогического состава. Выражаемые в голосовом, мимическом, тактильном воздействии эти стимулы могут иметь как позитивный, так и негативный характер.

К концу исследования был сделан вывод, что командный дух или сплоченность коллектива играет важную роль в успехе команды. Игроки должны уметь нести ответственность не только за себя, но и за всю команду. Поддержка внутри команды настолько же важна, как и физическая, технико-тактическая подготовка.

Анализ уровня групповой работы позволяет оценить влияние фактора коллективной работы на конечный результат. Наблюдения показывают, что высокий уровень сплоченности, сформированный в процессе подготовки, положительно коррелирует с успехами команды, обеспечивая ей стабильность и сосредоточенность в критических моментах игры. Напротив, низкий уровень командного духа может привести к конфликтам, снижению мотивации и, как следствие, к ухудшению результатов.

Результаты данного исследования подчеркивают значимость командного духа в волейболе как ключевого аспекта, способствующего эффективной командной работе, формированию положительного эмоционального фона и достижению высоких результатов. Данные выводы подтверждают необходимость развития командного духа на всех этапах подготовки.

В ходе исследования нам удалось выяснить, что волейбол представляет собой многофакторный вид спорта, успешно интегрирующий различные аспекты, способствующие эффективной игре и достижению намеченных целей. Занятия этим видом спорта способствуют улучшению физического состояния и повышению общего уровня здоровья. Благодаря опросу мы выяснили, что командный дух и единство играют ключевую роль в волейболе. Эти качества являются важнейшими компонентами, способствующими успеху в данном виде спорта. Развитие командного духа представляет собой длительный процесс, требующий значительных временных затрат и усилий, однако он необходим для достижения общих целей команды.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бухарева, Д. А. Волейбол и его влияние на здоровье и развитие человека / Д. А. Бухарева, Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – 2022. – № 5. – С. 5–9.
2. Гордеева, Е. Н. Определение психологического характера женской волейбольной команды / Е. Н. Гордеева, И. В. Гордеев // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт : сб. науч. тр. по материалам Всерос. науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. – Саратов : СГТУ, 2024. – 952 с. – С. 393–397.
3. Мелентьев, С. А. Влияние дисциплины на эффективность игровой деятельности в баскетболе / С. А. Мелентьев, Р. Р. Айнетдинов // Дайджест социальных исследований. – 2024. – № 2 (14). – С. 28–35.
4. Низовцева, Ю. Я. Спортивные соревнования как метод формирования командного духа у школьников старших классов / Ю. Я. Низовцева, И. А. Ерошенко, И. С. Тамаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10. – С. 241–244.
5. Совет: как поднять мотивацию во временных командах, выполняющих краткосрочные цели, такие как команды институтов, собираемых временно, только на период соревнований [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cleverics.ru/digital/2013/08/volleyball-motivation>.