

ВЛИЯНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПРИВЫЧЕК НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Цзян Ц., Позняк Ж.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается вопрос влияния поведенческих привычек на эффективность подачи волейболистов. Также излагается механизм поведенческих привычек, анализируются существующие результаты исследований, изучаются их практическое применение в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях по волейболу. **Ключевые слова:** волейбол, подачи волейболистов, поведенческие привычки, психологическое состояние, спортивные секции, студенты.*

INFLUENCE AND APPLICATION OF BEHAVIORAL HABITS ON VOLLEYBALL PLAYERS' SERVING EFFICIENCY

Jiang J., Poznyak Zh.A.

Vitebsk State University named after P.M. Masherov, Vitebsk, Republic of Belarus

*This article examines the impact of behavioral habits on the effectiveness of volleyball players' serves. It also describes the mechanism of behavioral habits, analyzes existing research results, and studies their practical application in the educational and training process and volleyball competitions. **Keywords:** volleyball, volleyball players' serves, behavioral habits, psychological state, sports sections, students.*

Введение. В контексте волейбола подача знаменует начало матча и служит важнейшим элементом. Ее точность и успешность неоспоримо влияют на результаты игры. Поведенческие привычки, как новая область изучения, продемонстрировали потенциал в улучшении производительности подачи игроков. Отметим, что под термином поведенческие привычки называют повторяющиеся ситуации или действия. Таким образом, эта научная работа раскрывает положительное влияние поведенческих привычек на психологические и технические аспекты игроков. Она также дает представление о том, как данные привычки можно эффективно применять в учебно-тренировочных и соревновательных условиях, способствуя общему росту студенческого волейбола и спорта.

Цель исследования – изучение влияния и применение поведенческих привычек на эффективность подачи студентов-волейболистов, занимающихся в спортивной секции по волейболу.

Материалы и методы исследований. Проведен анализ научно-методической литературы. Изучено исследование Цзинь Чжи (2024) о влиянии поведенческих привычек на точность и успешность подачи в волейболе. Проанализированы исследования по другим видам спорта: стрельба из лука (Чжао и др., 2013) и прыжки в воду (Чжан и др., 2010).

Изучен с нескольких теоретических точек зрения механизм поведенческих привычек при подаче в волейболе: Теория схем (повторение определенных поведенческих привычек); Теория приобретения навыков (поведенческие привычки предлагают основу для выполнения навыков); Гипотеза установки (привычки помогают устанавливать положительный психологический настрой, уменьшая внешнее вмешательство); Мысленная репетиция (мысленно моделировать процесс подачи).

В исследовании приняли участие студенты-юноши (n=18) спортивной секции по волейболу Витебского государственного университета имени П.М. Машерова.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод педагогического наблюдения.

Результаты исследований. Исследования Цзинь Чжи (2024) показали, что применение поведенческих привычек значительно снижает уровень тревожности спортсменов и повышает точность и успешность подачи в волейболе. В других видах спорта наблюдались аналогичные положительные эффекты поведенческих привычек. Например, в стрельбе из лука персонализированные поведенческие привычки перед стартом повышают уровень стратегии соревнований спортсменов, снижают предсоревновательную тревожность и улучшают точность и стабильность броска (Чжао и др., 2013) [1]. В прыжках в воду предсоревновательная поведенческая тренировка улучшает результаты спортсменов на соревнованиях (Чжан и др., 2010) [2]. Эти результаты свидетельствуют о том, что поведенческие привычки оказывают положительное влияние на психологическое состояние и выполнение навыков спортсменов в разных видах спорта, что подтверждает их эффективность в подаче в волейболе.

В волейбольных тренировках при разработке поведенческих привычек тренеры должны учитывать индивидуальные различия спортсменов, такие как уровень мастерства, психологические характеристики и личные предпочтения. Для спортсменов с нестабильной подачей рекомендуются привычки, подчеркивающие стандартизацию действий и умственное расслабление. В соревнованиях поведенческие привычки могут помочь спортсменам скорректировать свое психическое состояние и справиться с давлением.

Представляем несколько упражнений применяемых на учебно-тренировочных занятиях для развития поведенческих привычек. Предлагаемые упражнения могут видоизменяться относительно контингента и возможности их выполнения, а также потенциала тренера.

Упражнение 1. Глубокое дыхание: 2 счета – вдох; 4 счета – задержка дыхания; 8 счетов – выдох. *Упражнение 2.* «Представьте» себе подачу. *Упражнение 3.* Выберите целевую зону подачи и представьте ее выполнение.

Упражнение 4. Представьте себя, при подбросе вверх мяча, и удара руки по мячу. *Упражнение 5.* Сосредоточьтесь на цели. *Упражнение 6.* Представьте положительные результаты. *Упражнение 7.* Ситуации высокого давления. Были организованы в качестве зрителей студенты университета и видеосъемка. Кроме того, студентам-волейболистам подчеркивалось, что участие в этом тесте является подтверждением личного технического уровня студентов, а также отмечалась загрузка видео в Интернет. Наконец, соответствующие награды и наказания были даны в соответствии с результатами теста, чтобы увеличить значимость проводимого тестирования. *Упражнение 8.* Спортивные навыки замкнутого цикла. Выполнение подачи по заданию тренера. *Упражнение 9.* Изучение взаимосвязи между различными техниками подачи. Разрабатывались соответствующие схемы выполнения подачи в соответствии с индивидуальными различиями спортсменов и ситуациями соревнований.

Данные упражнения могут быть применены на этапе перед соревнованиями, например, за 3 дня до соревнований, а также до 3 минут до соревнований.

Результаты педагогического наблюдения показали, что применение данных упражнений во время тренировок способствовало улучшению процента точности подач во время соревнований. Было обнаружено, что комплексное вмешательство в тактические действия во время соревнований с использованием поведенческих привычек помогло значительно улучшить точность и стабильность подачи.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что по сравнению с традиционными методами, практика с использованием поведенческих привычек более значима для улучшения спортивных результатов и также может эффективно снизить уровень тревожности у исследуемых. Более того, сфера применения упражнений поведенческих привычек не должна ограничиваться только тренировочным процессом. Кроме того, уровень мастерства спортсменов влияет на содержание упражнений поведенческих привычек.

Литература.

1. The Influence of Personalized Competition Plans and Pre - launch Behavioral Routines on the Competition Strategies, Pre-competition Psychological States, and Competition Operational Performances of High-level Archery Athletes. / G. M Zhao [et al] // Sports Science. – 2013. - Vol. 33, № 12. – P. 39-48.

2. Psychological Preparation and Training for the Chinese Diving Team in Preparing for Major Competitions. / Z. Q. Zhang [et al] // Proceedings of the 9th National Conference on Sports Psychology. – 2010. – P. 1209-1216.