

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

*Ферганский государственный университет
Психология (спорт) студент III курс
Санкибаева Улдаулет Фархадовна*

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности волейболистов перед соревнованиями. Анализируются такие важные аспекты, как стресс, мотивация, уверенность в себе и уровень концентрации. Рассматривается влияние психологического состояния на результаты соревнований, а также предлагаются практические рекомендации по улучшению психоэмоциональной подготовки спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, психология спорта, стресс, мотивация, уверенность, концентрация.

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybolchilar musobaqa oldidan duch keladigan psixologik xususiyatlar yoritilgan. Stress, motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch va diqqatni jamlash darajasi kabi muhim omillar tahlil qilingan. Psixologik holatning sport natijalariga ta'siri ko'rib chiqilgan hamda sportchilarning ruhiy holatini yaxshilashga doir amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, sport psixologiyasi, stress, motivatsiya, ishonch, diqqat.

Annotation: This article explores the psychological characteristics of volleyball players before competitions. It analyzes key factors such as stress, motivation, self-confidence, and concentration level. The influence of athletes' mental state on performance outcomes is discussed, along with practical recommendations for enhancing psychological preparation.

Keywords: volleyball, sports psychology, stress, motivation, self-confidence, concentration

Введение: Современный спорт требует от спортсменов не только физической и технической, но и психологической готовности. Особенно это касается командных видов спорта, таких как волейбол. Психологическое состояние спортсмена перед соревнованиями может стать решающим фактором в достижении успеха. Умение справляться со стрессом, сохранять концентрацию и уверенность в собственных силах напрямую влияет на эффективность действий на площадке. Кроме того, высокий уровень мотивации и эмоциональной устойчивости способствует сплочённости команды и повышает её шансы на победу. Недостаточная психоэмоциональная подготовка, напротив, может

привести к снижению результативности, росту количества ошибок и утрате контроля над игровой ситуацией. В связи с этим всё большее внимание в спортивной практике уделяется психологическим тренингам и индивидуальной работе со специалистами в области спортивной психологии. Психологические особенности волейболистов перед соревнованиями очень важны и влияют на результат игры. Перед игрой спортсмены часто испытывают стресс и волнение, что может проявляться в учащённом сердцебиении, потливости и рассеянности. Если стресс слишком сильный, это мешает сосредоточиться и выполнять технические действия точно. Мотивация заставляет игроков стараться и стремиться к победе — она может исходить из желания лично стать лучше или из желания поддержать команду и тренера. Уверенность в себе помогает волейболисту играть спокойно и решительно, а её отсутствие вызывает сомнения и ошибки. Концентрация внимания позволяет отслеживать мяч, партнёров и соперников, не отвлекаясь на посторонние вещи. Хорошая концентрация помогает быстрее принимать решения и точнее выполнять действия. Эмоциональная регуляция важна для контроля волнения, злости или страха, чтобы не потерять самообладание во время игры. Все эти психологические факторы вместе влияют на качество выступления: спортсмен, который умеет справляться с волнением, сохранять мотивацию, уверенность, сосредоточенность и контролировать эмоции, играет лучше и достигает больших успехов.

Стресс и его проявления. Перед важными соревнованиями волейболисты часто испытывают стресс, который проявляется в виде волнения, беспокойства и сомнений. Это может привести к снижению концентрации и ухудшению игрового результата. Физиологические симптомы стресса включают учащённое сердцебиение, напряжение мышц, рассеянность и даже ошибки в принятии решений на площадке. Важно, чтобы спортсмен умел распознавать признаки стресса и обладал стратегиями его преодоления, такими как дыхательные упражнения, аутотренинг или поддержка спортивного психолога.

Уровень мотивации

Высокий уровень мотивации помогает спортсменам сосредоточиться на поставленных целях. Мотивация может быть как внутренней (личные достижения), так и внешней (поддержка команды, тренера, болельщиков). Внутренняя мотивация способствует долгосрочному развитию и самосовершенствованию, тогда как внешние стимулы играют важную роль в краткосрочной активизации усилий. Понимание источников мотивации позволяет тренерам выстраивать индивидуальный подход к каждому игроку и создавать более продуктивную психологическую атмосферу в команде.

Уверенность в себе

Уверенность играет ключевую роль в выступлении волейболиста. Спортсмен, верящий в свои силы, действует более решительно и стабильно, даже в напряжённых игровых ситуациях. Недостаток уверенности может привести к нерешительности, снижению качества выполнения технических элементов и отказу от инициативных действий. Развитие уверенности требует системной работы, включая постановку достижимых целей, регулярную положительную обратную связь и ментальные тренировки, направленные на формирование позитивного внутреннего диалога.

Концентрация внимания

Концентрация позволяет волейболисту максимально эффективно использовать свои навыки. Используются техники медитации, визуализации и дыхательные упражнения для улучшения сосредоточенности. Поддержание высокой концентрации особенно важно в критические моменты матча, когда давление со стороны соперника и внешних факторов возрастает. Кроме того, регулярные тренировки внимания помогают спортсмену быстрее адаптироваться к изменяющимся игровым условиям и принимать более точные решения в ограниченное время.

Вывод

Психологическая подготовка волейболистов играет ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов. Проведённый анализ показал, что такие факторы, как уровень стресса, мотивация, уверенность в себе и концентрация внимания, непосредственно влияют на эффективность игровой деятельности. Недостаток внимания к психоэмоциональному состоянию спортсменов может привести к снижению их потенциала, тогда как целенаправленная работа в этом направлении способствует повышению устойчивости к стрессу, улучшению командного взаимодействия и росту общей результативности. В связи с этим важным направлением подготовки становится интеграция психологических методов в тренировочный процесс, а также сотрудничество с квалифицированными специалистами по спортивной психологии. Только комплексный подход, учитывающий как физические, так и ментальные аспекты, позволяет обеспечить гармоничное развитие спортсмена и достижение максимальных успехов в соревнованиях. Таким образом, психологическая подготовка волейболистов перед соревнованиями является неотъемлемой частью общего тренировочного процесса. Повышение стрессоустойчивости, развитие мотивации, уверенности и концентрации позволяет значительно улучшить спортивные результаты. Современный подход к подготовке спортсменов требует комплексной работы не только над физическими

и техническими аспектами, но и над психоэмоциональной устойчивостью. Внедрение психологических методик в тренировочный процесс способствует раскрытию полного потенциала спортсменов и достижению высоких результатов на соревнованиях.

Использованная литература

1. Арутюнян, Е.Р. Психология спорта: теория и практика. — М.: Изд-во "Педагогика", 2018. — 320 с.
2. Зимняя, И.А. Психология физической культуры и спорта. — СПб.: Питер, 2017. — 400 с.
3. Ушаков, В.Н., Кузнецов, С.Г. Психологическая подготовка спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 250 с.
4. Weinberg, R.S., Gould, D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th Edition. — Human Kinetics, 2018.
5. Григорьев, М.А. Психологические особенности командных видов спорта. — Журнал «Спорт и психология», 2021, №3, с. 45-53.