

УДК 378

Жебелева Екатерина Валентиновна, старший преподаватель.
Российский государственный гуманитарный университет
Zhebeleva Ekaterina Valentinovna, Senior Lecturer,
Russian State University for the Humanities

**КОММУНИКАЦИЯ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ
СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ
COMMUNICATION AS A WAY TO ACHIEVING HIGH
SPORTING RESULTS IN BEACH VOLLEYBALL**

Аннотация. В статье говорится о значимости общения между партнерами во время игры в пляжный волейбол [3,4]. В данном виде спорта, где команда состоит всего из двух спортсменов, и отсутствуют тренерские паузы во время розыгрыша, эффективность коммуникации становится критическим фактором, напрямую влияющую на тактическую грамотность и психологическую устойчивость пары. Умение наладить диалог рассматривается не просто как «полезный навык», а фундаментальное условие, которое превращает двух отдельных игроков в единый организм [16,19,20]. Навык общения рассматривается как «второй основной навык» после техники. Оценивается его значимость не только для профессиональных, но и для любительских команд.

Abstract. The article discusses the importance of communication between partners during a game of beach volleyball. In this sport, where a team consists of only two athletes and there are no coaching breaks during a rally, effective communication becomes a critical factor, directly affecting the tactical literacy and psychological stability of the pair. The ability to establish a dialogue is viewed not just as a "useful skill," but as a fundamental requirement that transforms two separate players into a single organism. Communication is considered the "second most important skill" after technique. Its importance is assessed not only for professional but also for amateur teams.

Ключевые слова: Пляжный волейбол, коммуникативные способности, игровые виды спорта, вербальное общение, «язык жестов», эмоциональная связь, взаимодействия между игроками, педагогический эксперимент.

Keywords: Beach volleyball, communication skills, team sports, verbal communication, sign language, emotional connection, interactions between players, pedagogical experiment.

Актуальность. Проблема коммуникации в игровых видах спорта на сегодняшний день остается одной из ключевых в современном мире. В пляжном волейболе, где команда состоит всего из двух человек, общение и взаимодействия между игроками является одним из ключевых моментов, который влияет на спортивный результат. Важно понимать, что в условиях пляжного волейбола, где площадка открыта внешним воздействиям (ветер, солнце, шум с трибун), а тренер не может вмешаться в игру, коммуникация становится главным инструментом управления матчем.

Общение выступает как тактический процессор [10,15]. Основная его задача – превратить хаотичную игру в последовательный и управляемый процесс. Также диалог между партнерами может быть рассмотрен как система контроля ошибок. Это, как правило, можно заметить в командах, где встречаются «опыт» и «молодость» [18]. То есть, один игрок является более взрослым и «на опыте» подсказывает партнеру.

Цель исследования: теоретически обосновать значимость общения для достижения высокого спортивного результата в пляжном волейболе в командах различного уровня.



Выявить положительные и отрицательные стороны во время коммуникации между спортсменами [6,7,12].

Методика и организация исследования. Настоящее исследование проводилось в два этапа и выполнено на основе опроса, анализа методической литературы, а также с учетом наблюдения за способами общения спортсменов в командах профессионального и любительского уровня.

На первом этапе были задействованы люди, имеющие прямое отношение к пляжному волейболу: спортсмены – любители, игроки профессиональных клубов РФ и Республики Беларусь, тренеры высшей квалификации. Всего 60 участников. По 20 человек в каждой категории. Для оценки и обоснования значимости коммуникативного компонента в системе тренировочного процесса в пляжном волейболе нами было предложено расставить в порядке значимости следующие компоненты: техника выполнения основных элементов, тактические взаимодействия, коммуникация.

Второй этап более тесно связан с темой «коммуникация в пляжном волейболе». Был произведен анализа видеоматериалов двадцати официальных матчей профессиональных дуэтов, просмотрены вживую этапы Чемпионатов России по пляжному волейболу сезона 2025, любительские турниры на базе ЦПВС «Динамо» в Санкт-Петербурге, а также финал Кубка России на Дворцовой площади. На основе обобщения практического опыта, по ходу эксперимента была оценена значимость общения в командах различных категорий.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования коммуникация была отмечена, как один из ведущих компонентов достижения спортивного результата. См. рисунок 1.



Рисунок 1. Иерархия компонентов подготовки в пляжном волейболе по результатам опроса (n=60).

На рисунке выше представлена иерархическая структура значимости компонентов подготовки в пляжном волейболе. Вопреки ожиданиям, техническая подготовка заняла нижний (базовый уровень), а ведущим компонент, по мнению 60 % опрошенных, выступила коммуникация между игроками. Таким образом, в пляжном волейболе высокая результативность обусловлена не столько индивидуальной техникой, сколько эффективным диалогом и взаимодействием в паре. Что четко отслеживается по рисунку 2.



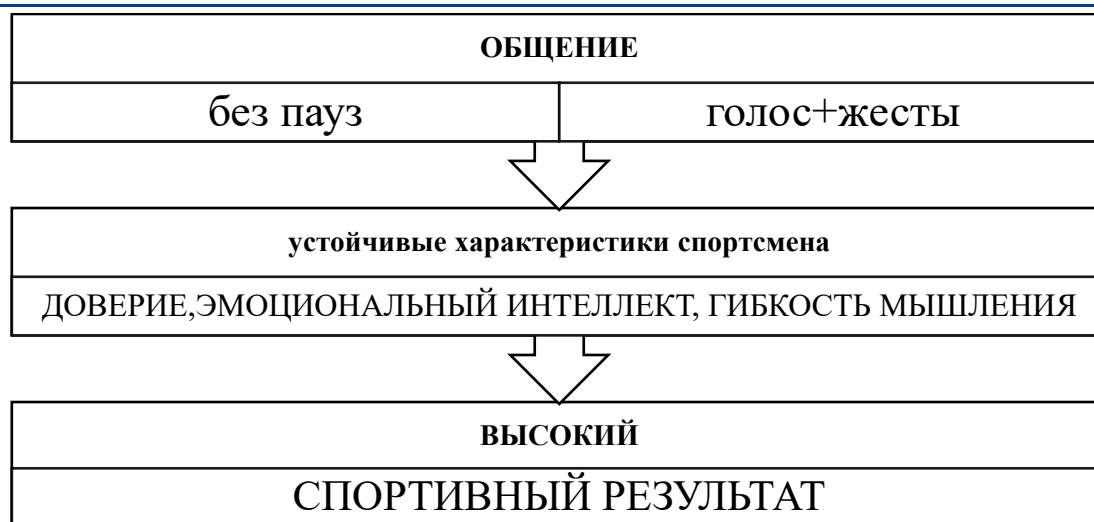


Рисунок 2. Механизм влияния коммуникации на спортивный результат в пляжном волейболе.

Выявлены как положительные, так и отрицательные стороны в общении [4,5,13]. Отмечены так называемые «факторы взаимодействия», которые могли по-разному сказаться на спортивном результате: положительные и отрицательные [1,3,14]. К первой группе относятся:

1. Способы общения. Выявление основных каналов коммуникации. А именно, вербальное и невербальное общение.

В случае общения голосом мы наблюдали следующее. Четкие, короткие команды до, во время и после розыгрыша. Например: «мое», «блок слева», «выходи» и т.д.

Невербальное общение. Язык тела, жесты, взгляды. Например, за спиной, ближний к сетке игрок показывает зону блока или тип подачи соперника, тактические схемы.

Эмоциональная связь. Поддержка взглядом после ошибки, совместное празднование удачного розыгрыша, синхронность в движениях и реакции.

2. Фактор синхронизации. Оказывает непосредственное влияние на промежуточный или итоговый результат. Партнеры «начинают читать мысли» друг друга. Понимание, куда партнер поставит блок, позволяет защитнику заранее занимать нужную позицию. Это экономит доли секунды, решающие в волейболе. Быстрота принятия решений. Четкая коммуникация до подачи соперника. «Я блокирую линейный удар, ты отвечаешь за сброс» – все это позволяет действовать на автопилоте, не тратя время на обсуждение в разгар розыгрыша. Общение может быть инструментом устойчивости к стрессу и ошибкам. Команда, которая поддерживает, не обвиняет и быстро «перезагружается» после ошибки, гораздо устойчивее. Обратная связь и ее положительный эффект. Умение в перерыве или между партиями тактично указать на слабые места партнера. И, в свою очередь, адекватная реакция на так называемую «критику». Умение «не воспринимать на свой счет» также может стать эффективным элементом командного взаимодействия и улучшить результат. Создание психологического давления соперника. Сплоченная, постоянно общающаяся и поддерживающая друг друга команда выглядит увереннее и морально сильнее, что может «испугать» соперника.

Но, бывают моменты, когда коммуникация «могла дать сбой», что являлось причиной негативного влияния на итоги матча [2,17]. В связи с этим, рассмотрим «Факторы минус»:

1. Токсичность, проявляющаяся в виде «распространения плохого настроения» на партнера по команде. Эффект домино. Одна ошибка или негативная эмоция в виде раздражения, упрека или жеста отчаяния, моментально передается партнеру. Это может привести к серии ошибок и негативно сказаться на конечном результате.



2. «Тишина на площадке» подобно безразличию партнеров друг к другу, может стать причиной разлада на корте. Отсутствие общения – верный признак разобщенности. В таких условиях возникнет неразбериха в действиях партнеров, пропадет концентрация, один может «выключиться», что в свою очередь приведет к печальному результату [8,9]. Тишина на площадке в пляжном волейболе – это практически гарантия поражения. Со стороны может казаться, что игроки игнорируют друг друга, тем самым разрывают тесную психологическую взаимосвязь.

3. Некорректное общение. Фраза вроде «куда ты подал?» или «почему не принял?» может стать причиной снижения доверия к партнеру и стать основой для формирования страха, как адаптационного механизма к стрессу в виде критики. А, как известно, доверие долго зарабатывается, но моментально теряется. Все это приведет к снижению мотивации в целом, так один игрок не сможет «тащить» на себе всю команду. Кроме того, стремление немедленно исправить ошибку через критику, порождает противоположный результат – рост числа ошибок, эмоциональное истощение и снижение результата в целом [19].

Выводы.

Таким образом, в процессе общения волейболистов развиваются устойчивые характеристики спортсмена, которые дают возможность положительно влиять на конечный спортивный результат:

1. Чувство доверия. Абсолютная уверенность в том, что партнер сделает все возможное и поддержит в любой ситуации. Это основа.

2. Эмоциональный интеллект. Заключается в умении распознавать и управлять своими эмоциями; считывать состояние партнера. В способности к «сглаживанию» конфликтов в команде. Например, «видишь, что он заведен» – успокой.

3. Умение брать ответственность за свои действия. Формирование надежности – партнер знает, на кого может положиться в критической ситуации.

4. Гибкость мышления. Анализ в реальном времени. Обсуждение слабых мест соперника между розыгрышами.

5. Чувство взаимопомощи и взаимовыручки.

6. Единство команды. Общение как фактор давления на соперника. Демонстрация единства и контроля психологически подавляет оппонентов.

Подводя итоги, нужно отметить, что коммуникация в пляжном волейболе – это система, которая либо умножает индивидуальные навыки игроков, либо делит их на ноль (конфликт). Навык успешного общения – это «клей», который скрепляет тактику и технику, превращая двух людей в одну непобедимую команду. Но, проблема коммуникации в пляжном волейболе стоит рассматривать во взаимосвязи с физической и технической подготовкой. Без навыка эффективного общения даже два сильных индивидуально игрока могут проиграть более слабому, но слаженному тандему [11]. Кроме того, эффективное общение, умение работать в команде, разрешать конфликты и оперативно координировать действия являются неотъемлемой частью не только любого игрового вида спорта, но и в целом залог успешной профессиональной деятельности [18,21,22].

Предполагается, что дальнейшее исследование будет связано с разработкой критериев оценки коммуникативных навыков спортсменов, измерением «коммуникативной совместимости» в паре, созданием анкеты для тренеров по оценке коммуникации в паре, а также разработка обязательных блоков упражнений для приобретения навыков эффективного общения между игроками. Только жесты, только интонация. Упражнения на синхронизацию решений. Появится возможность разработать систему для обучения тренеров и спортсменов «языку пляжного волейбола». Этот материал станет полезен специалистам в области пляжного волейбола для подготовки элитных пар.



Список литературы:

1. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияние на формирование личности: учебник – М.: Мир, 1992. –98 с.
- 2.Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: ФиС. – 2007. – 98 с.
3. Вахнин Н.А. Социально-психологическая оценка спортивной деятельности как фактор удовлетворенности студентов обучением в вузе/Н.А. Вахнин, А.Б. Маховиков, В.В. Шарок//Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 3. – С. 43–45.
- 4.Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. Тайны эффективного взаимодействия. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 416 с.
- 5.Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Под общей редакцией В.В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 456 с
- 6.Горянина В. А. Психология общения: учебие пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2008. – 416 с.
7. Донцов А. И. Психология коллектива. – М.: Просвещение, 2001. – 373 с.
8. Ефремова О. И., Кобышева Л. И. Психология общения: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2024. – 172 с.
- 9.Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2020. – 576 с.
10. Карякин А. М. Командная работа: Основы теории и практики. – Иваново: ИГЭУ, 2003. – 136 с.
11. Костюков В. В., Нирка В. В. (ред.). Пляжный волейбол: теория и методика подготовки спортсменов: коллективная монография. – М.: Директ-Медиа, 2023. – 488 с.
- 12.Лебедев К.А. Формирование коммуникативной компетентности у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности / К.А. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 5. – С. 45-47.
13. Ржанов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (пляжный волейбол). – М.:Русайнс,2026. – 145 с.
14. Рогов Е. И. Психология группы. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 432 с.
15. Ситников В. Л., Комарова А. В., Слотина Т. В. Психология и педагогика командообразования: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2022. – 284 с.
16. Танаев В. М., Карнаух И. И. Практическая психология управления. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2004. – 304 с.
17. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе: Психологические игры и упражнения / Пер. с нем. Л. Алексеевской, Л. Вознесенской. – М.: Генезис, 2005. – 330 с.
- 18.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 104 с.
19. Шейнов, В. П. Управление конфликтами. – СПб: «Питер», 2014. – 640с.
- 20.Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.volley.ru/> (дата обращения: 30.01.2026).
21. Официальный сайт европейской конференции волейбола (CEV) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.cev.ru> (дата обращения: 20.02.2026).
22. Официальный сайт Международной федерации волейбола (FIVB) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fivb.com> (дата обращения 20.02.2026).

