

Някои аспекти влияещи върху популярността на волейбола сред студентите от ТУ – Варна

Мария Дончева, Огнян Къчев

Some aspects influencing the popularity of volleyball among TU Varna students: The paper presents the author's view about the reasons for the growing popularity of volleyball game among students. Some trends in volleyball worldwide were thoroughly examined in the light of the game's newest rules. A psychological analysis was made in the context of volleyball's social value. There are some volleyball components highlighted which influence the popularity of game among students. As a result of volleyball activities there are some important societal and professional skills highlighted for the future development of students - observation, resourcefulness, initiative, foresight, operational thinking, neuro-emotional stability, etc.

Keywords: volleyball, students, professional training

ВЪВЕДЕНИЕ

Волейболът се отличава с богато и разнообразно двигателно съдържание. Емоционалното напрежение по време на игра предизвиква в човешкия организъм високи изисквания към сърдечно-съдовата и дихателната системи. Наблюдават се промени и в опорно-двигателния апарат. Отскоците при подаване на топката, нападателните удари и блокадата укрепват костната ситема, повишават се еластичността на ставите, силата и еластичността на мускулатурата. Повишава се общата работоспособност на организма.

Началото на волейболната игра е свързано с името на преподавателя по физическо възпитание към Християнската асоциация на младежта в град Холиоок (щат Масачузетс – САЩ) Уилям Морган (1895 г.). С хрумването си да разнообрази игрите на възпитаниците си през зимните дни, Уилям Морган създава нова спортна игра, която отначало нарекъл „минтонет“. Една година по-късно д-р Холстед, преподавател в местен колеж ѝ дава името “Volley-ball” [1].

Утвърждаването на волейбола като съвременен спорт преминава през няколко основни етапа. В съвременния етап волейбола получава официално признание през 1947г. след създаването на Международната федерация по волейбол ФИВБ (FIVB – Federation international de Volleyball).

Волейболът е един от най-популярните спортове сред студентите в ТУ Варна. В учебните групи по дисциплината Специализирана спортна подготовка се наблюдава увеличение на броя на студентите, желаещи да практикуват волейболната игра. С какво е атрактивен този спорт сред студентите, с какво се отличава от останалите спортове (в т.ч. и спортните игри), в какво се състои неговата социална актуалност и какво е съдържанието на физическата, психическа и интелектуална парадигма на волейболната игра в продължение на много години и поколения е въпрос, на който се търси отговор до настоящия момент.

Целта на изследването е да се покаже едно експертно виждане за нарастващата популярност на волейболната игра сред студентите от ТУ Варна.

Задачи на изследването:

1. Анализ на тенденциите в развитието на волейбола в световен мащаб.
2. Психологически анализ на играта в контекста на нейната социална значимост.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Голямата популярност на волейбола поражда естествен стремеж за достигане на световни върхове в условията на невероятна **конкуренция**. Израз на тази тенденция е раждането на нов шампион на почти всяко голямо състезание. Друга

характерна тенденция на съвременния волейбол е процесът на **повишаване ръста** на волейболистите, в унисон с изискването на играта. Средният ръст на състезателите, участници в XXIII издание на Световната волейболна лига 2013 година е - 200.4 см. Българският тим е със среден ръст 200.1 см и е превъзходен само от руските волейболисти по този показател – 201.5 см. Не са редки случаи на **включване на състезатели с по-голяма възраст**, но с изключителни спортно-състезателни качества. *Потърсен е синхрон* между по-младите и талантиви състезатели и тези с по-голям опит. Средната възраст на състезателите по волейбол в горепосоченото състезание е с по-ниска средна възраст в сравнение с тази в предходни участия. Според Б. Кючуков и съавт. след въвеждане на „ либеро ” в игра, ще бъде удължен значително спортния живот на волейболистите – особено на централните нападатели [2].

Независимо от ръстовете и възрастовите данни, в съвременния волейбол намират място състезатели, отговарящи на високите **изисквания към спортната подготовка**, чрез която се осигурява решаването на задачи от технически, тактически и психологически характер. Отличната подготовка на волейболистите се изразява в първата функция на вниманието – предущещане за по-нататъшна ефективна игра и допускане на минимален брой грешки от технически и тактически характер.

Друга характерна особеност на волейбола е **функционалната специализация** на състезателите (нападатели, разпределители, блокировачи, либеро), което не противоречи на тенденцията за универсалност на играчите. Промените в състезателния правилник предизвикват съществени промени в обликa на волейболната игра : не се отсъжда задържана топка или двоен удар; разрешено е докосване с всички части на тялото; използва се и удар с долен крайник в или извън игралното поле, което допринася за атрактивност на играта в защита и удължава игровото време; разрешено от правилника е докосване на горния край на мрежата от топката при изпълнение на начален удар, което намалява психическото напрежение на състезателите по време на игра.

Организирането и провеждането на нападение води до промени по отношение тактиката на играта. Бързите и разнообразни комбинации, изпреварващи блокадата на противника и защитниците на втора линия и заменянето на високите централни нападатели на втора линия от либерото правят играта по-маневрена, атрактивна и резултатна. Въвеждането на „ Rally Point Scoring System” – 01.01.1999 г. (за всяка грешка – точка) предявява нови изисквания в технико-тактически план и позволява поддържане на максимална концентрация между равностойни отбори за равностойна игра, в която намират място най- резултатните и носещи успех комбинации.

Волейболът е постоянен контрол и анализ на състоянието на практикуващите го. Една от важните психологически особености при овладяване на двигателните навици във волейбола е, че изпълнявайки отделни елементи от техниката на играта, играчите контролират своите движения и регулират величината на мускулното усилие. Действията във волейбола се извършват в условията на дефицит на време и по механизма на сложните реакции на избора, изискват бързина на възприятието и на ответното движение. Недопустимо е неефективно състояние по време на игра (силно отиграване срещу грамотни блокировачи). От значение е чувството за мярка. Работата на игралното поле не се състои само в печелене на точки, а в това че всяко ефективно действие на мрежата и в защита носи по-голямо удовлетворение и желание за игра.

Елементът подаване има много силно въздействие върху психологическото състояние на отбора, тъй като това е единственият елемент във волейбола, на изпълнението на който не се пречи. Противникът не участва в неговото изпълнение

по никакъв начин. Топката се насочва към изморени, разконцентрирани играчи в даден момент от играта, или към лошо посрещачи играчи (каквито в големия волейбол почти не се срещат).

Сред компонентите влияещи на широкото популяризиране на волейбола сред студентите можем да отбележим:

- **Колективният характер на играта**

Колективните спортове в най-добра степен допринасят за сплотяване на колективния дух на отбора, доколкото успеха на всеки отделен състезател зависи от общия успех. Ефектът на противоборство е важен социално-психологически феномен. Известно е, че при голяма част от дейностите с професионален характер самият социален контакт предизвиква състезателен елемент и увеличава работоспособността. В условията на спортната дейност, състезателната обстановка води до съществени промени във функционалното състояние на студентите и до съществена мобилизация на натехния организъм. За студентите, в зависимост от тяхното интелектуално състояние и социално положение, колективният характер на играта може да се окаже един от определящите моменти за оценка на техния статус в малки затворени системи. В дългосрочен план, това може да окаже положително влияние върху тяхното личностно формиране и възприемане на бъдещи житейски ситуации.

- **За волейбола е характерна „спортната борба“**

Либерален към пола и възрастта на практикуващите го, може да наречем волейбола „джентълменски“ спорт, в които има място за съперничество между играчите от един отбор по отношение степента на владеене елементите на играта и психологическия профил на отделните състезатели. Играта се практикува както от любители, така и от професионалисти, от мъже и жени, (често заниманията по волейбол се провеждат съвместно – мъже и жени) младежи и хора в напреднала възраст. Нещо повече, в дадена група участниците могат да направят разделение в зависимост от съотношението на силите или в зависимост от желания краен резултат. Голямата избирателна възможност на състава в учебно-тренировъчните игри оказва положително влияние върху емоционалността на занятието. Отчитайки споменатото до тук, предпочитанията на студентите към волейбола са очевидни.

- Играта позволява **точно и диференцирано локализиране на физическото и психическо натоварване** по време на подготовката на волейболистите. Към това могат да бъдат отнесени редуването на периоди на отход и такива с интензивна игрова наситеност. Благодарение на заложените във волейболния правилник правила за прекъсвания, интервали и забавяния, игровият процес във всеки гейм придобива управляем характер.

- **Достъпност на техническите елементи**

Нивото на подготовка на противниковия отбор определя стила на игровите действия. В цялостният процес на подготовка възникват условия за вземане на решения, от успеха на които зависи качеството на волейболната игра. Важността на решенията, свързани с техниката и тактиката на играта определят предначертаните задачи. Разделянето на състезателите от един отбор по функции води до повишаване ефективността на игровите действия, позволява овладяването на специфични умения и прави състезателите по-ценни за отбора.

- **Зрелищност**

Популярността е сбор от натрупани характерни качества, определящи случващото се в игра. Волейболната игра протечева индивидуалност. Любителският волейбол има своите нюанси – характеризира се със спортни и полупрофесионални решения в игрови условия. Професионалните играчи изпълняват техническите и тактически действия красиво и на ниво достойно за уважение. В изпълнението на

всеки елемент на играта има моменти на съпричастност на зрителите, играчите и треньорите, с това което се случва на волейболното поле.

Волейболната игра е не само красиво зрелище. Тя е **средство за възпитаване на важни общественозначими и професионални качества** като:

- ✓ наблюдателност – умение бързо и правилно да се забелязват важните моменти в хода на играта;
- ✓ съобразителност – умение бързо и правилно да се преценява обстановката, с отчитане на последствията;
- ✓ инициативност – умение бързо и самостоятелно да се приемат ефективни действия;
- ✓ предвидливост – умение да се предугаждат тактическите замисли на противника и да се предвидят последствията;
- ✓ сензомоторна координация – способност за бързо преустройство на двигателното действие в съответствие с внезапно променяща се обстановка;
- ✓ адекватна двигателна реакция – проста двигателна реакция; реакция на избора;
- ✓ оперативно мислене – бърз анализ на постъпващата информация, вземане на решение и реализацията му;
- ✓ нервно-емоционална устойчивост – способност да се съхрани висока работоспособност в рзлични стресови ситуации, без последствия за личността.

• **Развитие на основните двигателни качества**

Волейболът е определян като скоростно-силово упражнение, в чиято двигателна дейност комплексно се проявяват основните двигателни качества - сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост - и специфични за играта качества и навици, които помагат в различни житейски ситуации при намиране на ефективни двигателни решения. Тренировъчният процес по волейбол се заключава в съчетанието и дозирането на тренировъчните средства и методи във времето. В „Единната програма по волейбол” точно и последователно е отразено използването на разнообразни тренировъчни средства [3].

Правилно организирани, независимо дали са системни или епизодични, волейболните занимания оказват положително въздействие върху функционалната дейност на организма и двигателните възможности на студентите.

• **Минимална опасност от травми по време на игра**

Спортните **травми във волейбола** са по-редки от тези във другите спортни игри (футбол, баскетбол, хокей). За разлика от контактните спортове, при волейбола травмите са най-често вследствие на лошо падане, удар или блокада на топката при игра. Статистиката показва, че най-много травми във волейбола се получават при игра до мрежата, в моменти на атака или блокада. Според локализацията си травмите се наблюдават най-често в областта на *ходилото, глезените, коленете, раменния пояс и пръстите на ръцете и китката*. Травмите на глезените и ходилото се получават най-често при приземяване, а травмите на китката и пръстите, при блокиране на топката. Във волейбола се наблюдават еднакво често както остри, така и хронични травми, причинени от микротравматични увреждания (появяват се постепенно и в резултат на многократно натоварване в характерните за волейбола части на тялото (фиг.1). Острите травми са характерни най-вече за пръстите на ръцете и глезените, а хроничните - за коленете и раменния пояс. При студентите, непритежаващи професионална спортна подготовка, огромно значение

придобива сигурността, т.е. отсъствието на рискови игрови моменти (фактори) по време на игра.



Фиг. 1. Многократно натоварване в характерните за волейбола части на тялото

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитието на изброените качества и способности, необходими на студентите от инженерните специалности в ТУ Варна, определят професионалната насоченост на волейбола като важен компонент от тяхната професионална и психофизическа подготовка.

Занятията по волейбол съответстват на интересите на студентите, избрани са по тяхно желание, което допринася за укрепване на положителната мотивация за двигателна активност в часовете по ССП.

Обобщавайки казаното до тук стигаме до заключението за несъмнената теоретична и практическа полза от заниманията с волейбол. Този спорт трябва да се утвърждава и популяризира сред студентите, защото допринася за развитието на основните двигателни качества, за усъвършенстване на интелектуалната дейност на бъдещите специалисти на ТУ Варна и за професионалната им реализация.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Томова, С., А. Крумова, С. Стефанов. Волейбол. Учебник за студенти от специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“, В. Търново, 2002.
- [2] Б. Кючуков. Волейбол. Учебник за студентите от НСА. София 2004, ISBN 954-718-140-8)
- [3] Чакъров, Т., Г. Митев. Единна програма по волейбол. ЦС на БСФС, С. 1987).
- [4] <http://www.sportal.bg/news.php?news=14981>
- [5] <http://sport.framar.bg>

За контакти:

Доц. д-р Мария Дончева, кат. “Физическо възпитание и спорт“, Технически университет – Варна, тел: 052/ 383 492, e_mail: m_doncheva @abv.bg, Доц. д-р Огнян Къчев, ръководител Секция „Спорт и лична защита“, катедра „Сигурност и безопасност“, Юридически факултет, ВСУ „Черноризец Храбър“, гр. Варна-9007, к.к. “Чайка”, e-mail: ogikachev@gmail.com

Докладът е рецензиран.