

УДК 796/799

***ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ТЕМАТИКА, КАК СПОСОБ САМОВЫРАЖЕНИЯ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА***

Маркина А. А.

*Студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
РФ, Калуга.*

Рожнова А. А.

*Студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,
РФ, Калуга.*

Рожнов А. А.

*Старший преподаватель кафедры теории и методики физического
воспитания*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
РФ, Калуга*

Чистяков К. Е.

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Калужский филиал Московского государственного технического университета
им. Н.Э. Баумана,
РФ, Калуга*

Аннотация.

В современном мире волейбол стал не просто видом спорта, но и способом самовыражения для многих людей. Этот вид физической активности позволяет человеку проявить свои индивидуальные качества, такие как командный дух, лидерские способности, стратегическое мышление и физическая выносливость. Волейбол объединяет людей разных возрастов и социальных групп, создавая уникальную атмосферу дружбы и взаимопонимания. Игра помогает развивать коммуникативные навыки, учит работать в команде и принимать быстрые

решения в стрессовых ситуациях. Кроме того, участие в волейбольных турнирах и соревнованиях способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Таким образом, волейбол является важным элементом современной культуры, который помогает людям находить себя и выражать свою индивидуальность через спорт.

Ключевые слова: волейбол, самовыражение, современный человек, физическая активность, командный дух, лидерство, стратегия, выносливость, коммуникация, уверенность в себе, соревнования, культура, индивидуальный подход.

VOLLEYBALL THEME AS A WAY OF SELF-EXPRESSION OF A MODERN PERSON

Markina A. A.

*Student, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga.*

Rozhnova A. A.

*Student, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga.*

Rozhnov A. A.

*Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education,
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,
Kaluga, Russia.*

Chistyakov K. E.

*Senior Lecturer at the Department of Physical Education,
Kaluga Branch of the Bauman Moscow State Technical University,
Kaluga, Russia.*

Annotation.

In the modern world, volleyball has become not just a sport, but also a way of self-expression for many people. This type of physical activity allows a person to show their individual qualities, such as team spirit, leadership abilities, strategic thinking and physical endurance. Volleyball unites people of different ages and social groups, creating a unique atmosphere of friendship and mutual understanding. The game helps to develop communication skills, teaches you to work in a team and make quick decisions in stressful situations. In addition, participation in volleyball tournaments and competitions helps to increase self-esteem and self-confidence. Thus, volleyball is an important element of modern culture that helps people find themselves and express their individuality through sports.

Key words: volleyball, self-expression, modern man, physical activity, team spirit, leadership, strategy, endurance, communication, self-confidence, competition, culture, individual approach.

Волейбол — это не только командный вид спорта, но и важная часть культурного и личного самовыражения спортсменов. С каждым годом всё больше игроков стремится использовать волейбол как средство показать свою индивидуальность, будь то через стиль игры, выбор экипировки или активность в социальных сетях. Игроки волейбольных команд находят различные способы продемонстрировать свою личность, отличаться от других и в то же время быть частью коллектива. Современные волейболисты, независимо от уровня подготовки, стараются интегрировать креативные элементы в свой подход к игре. Они используют свою технику, выбор одежды, аксессуары и даже участие в социальных платформах для того,

чтобы передать свою уникальность. Все эти аспекты становятся важной частью имиджа спортсмена, что делает их более заметными и узнаваемыми как на поле, так и за его пределами.

Цель данной статьи — рассмотреть, как различные элементы волейбольной практики, такие как индивидуальный стиль игры, экипировка, тренировки, участие в социальных сетях, символика и соревнования, могут быть использованы игроками для самовыражения. Мы также обратим

Индивидуальный стиль игры в волейболе — это способ, с помощью которого каждый игрок выражает свою уникальность через технику выполнения игровых элементов. От подачи до защиты и атаки — все эти аспекты могут быть адаптированы под особенности спортсмена, его физические данные и личные предпочтения.

1. Подача. Это один из самых ярких элементов, через который игрок может проявить свою индивидуальность. Помимо стандартных типов подачи, таких как прямая или с вращением, волейболисты используют различные техники, чтобы сбить с толку соперников, например, подачу с эффектом или изменение скорости мяча. Это не только помогает продемонстрировать технику игрока, но и становится важной частью его тактического арсенала.

2. Блокирование и защита. Это те моменты, когда игроки могут проявить свою креативность и физическую подготовку. Высокие игроки могут акцентировать внимание на мощных блоках, в то время как более маневренные спортсмены часто используют скорость и точность в защитных действиях. Таким образом, каждый игрок вырабатывает свой стиль, который отвечает его возможностям и тактическим целям команды.

3. Атака. Это ещё одна сфера, где индивидуальный стиль становится особенно заметным. Некоторые игроки предпочитают классические удары с высокой сетки, в то время как другие могут экспериментировать с неожиданными углами и мягкими ударами, которые затрудняют противнику блокировку. Это позволяет игроку не только удивить соперника, но и подчеркнуть свою индивидуальность на поле.

Итак, через технику игры волейболисты проявляют свою уникальность. Эти элементы не только помогают улучшить результат, но и создают

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМІ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

неповторимый стиль каждого спортсмена [1].

Экипировка и форма волейболиста — это не только инструмент для удобства и защиты, но и важный способ самовыражения. Выбор одежды позволяет игрокам подчеркнуть свою индивидуальность и создать уникальный имидж, что особенно актуально в спортивном мире, где визуальный стиль играет важную роль. Хотя форма в волейболе часто имеет стандартные параметры, игроки могут добавить в нее элементы, которые помогают выделиться. Например, наколенники, кроссовки, защитные аксессуары или даже выбор цветов — всё это становится неотъемлемой частью их образа и выражением личного стиля.

Каждый элемент экипировки имеет не только функциональное назначение, но и может стать своеобразным символом индивидуальности спортсмена. Некоторые волейболисты предпочитают носить яркие и необычные кроссовки, которые помогают выделиться на фоне других игроков, или используют наколенники и шорты с логотипами брендов, которые они поддерживают. Эти детали становятся частью их личного бренда, который они строят как на поле, так и за его пределами.

Цвета и бренды играют не менее важную роль в создании имиджа игрока. Выбор определенной цветовой гаммы формы может олицетворять не только личные предпочтения, но и командный дух, создавая гармонию и узнаваемость. Например, яркие и насыщенные цвета могут сигнализировать о энергичности и уверенности игрока, в то время как более сдержанные оттенки — о его решительности и сосредоточенности. Кроме того, сотрудничество с популярными брендами помогает волейболистам укрепить свой имидж и стать частью более широкого спортивного сообщества.

Таким образом, экипировка и форма становятся важным инструментом самовыражения, который не только помогает волейболистам чувствовать себя комфортно и защищено, но и позволяет им создавать свой уникальный стиль, который будет отличать их как на поле, так и в глазах поклонников [2].

Творческий подход к тренировкам помогает волейболистам развивать не только физические, но и психологические качества, создавая уникальные методы подготовки, которые влияют на игру. Включение инновационных упражнений, таких как тренировки с гирями, резинками и другими снарядами, позволяет улучшить координацию, силу и выносливость, что напрямую сказывается на эффективности в игре. Помимо физических упражнений, важно внимание к психологическим методикам, таким как визуализация игровых ситуаций и тренировки на расслабление (медитация, релаксация). Эти практики помогают улучшить концентрацию, уменьшить уровень стресса и повысить уверенность в своих силах, что также влияет на результативность игрока в сложных игровых ситуациях [3].

Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни современных спортсменов, предоставляя им уникальную возможность делиться своими достижениями и моментами игры с широкой аудиторией. Эти платформы не только служат средством коммуникации, но и являются важным инструментом для самовыражения, формирования личного бренда и взаимодействия с фанатами. В эпоху цифровых технологий социальные сети позволяют волейболистам не просто транслировать события, но и активно строить свою репутацию, делая спорт более доступным и привлекательным для поклонников.

Через социальные сети волейболисты могут моментально делиться своими победами и достижениями — будь то выигранный турнир, установленные рекорды или личные успехи. Такие публикации помогают игрокам поддерживать контакт с фанатами и получать немалое количество обратной связи. Эмоциональное вовлечение подписчиков в события, связанные с карьерой спортсмена, укрепляет их связь с ним, способствует росту популярности и расширению аудитории. В свою очередь, это открывает новые возможности для коммерческих предложений, спонсорских контрактов и сотрудничества с брендами.

Социальные сети также предоставляют волейболистам пространство для

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

самовыражения и построения личного бренда. Они могут делиться своими взглядами, мотивационными историями, закулисными моментами тренировочного процесса, а также лично взаимодействовать с поклонниками, отвечая на вопросы или выражая благодарность за поддержку. Это создает более тесную связь между игроком и его фан-базой, делая его не просто спортсменом, но и публичной личностью с собственным образом.

Кроме того, социальные сети играют роль в формировании профессионального имиджа игрока. Через тщательно подобранный контент волейболист может демонстрировать свою уникальность, стойкость, трудолюбие и приверженность своим целям, что способствует не только укреплению фанатской базы, но и созданию репутации в профессиональном мире. В условиях высокой конкуренции на спортивной арене, такой подход помогает выделяться среди других спортсменов и привлекать внимание тренеров, агентов и других профессионалов отрасли.

Таким образом, социальные сети становятся не просто платформой для обмена информацией, но и важным инструментом в стратегическом продвижении карьерных целей волейболиста, расширяя возможности для взаимодействия с фанатами, спонсорами и коллегами по профессии [5].

Татуировки для многих волейболистов становятся важной частью их идентичности, символизируя ключевые моменты их спортивной жизни и выражая внутренние убеждения. Логотипы команд и символы побед напоминают игрокам об успехах, достигнутых вместе с командой, а также служат напоминанием о том, через какие испытания им пришлось пройти ради достижения целей. Личные символы, такие как молнии или звезды, олицетворяют силу, скорость и стремление к совершенству, поддерживая мотивацию спортсмена.

Кроме того, философия игрока может найти отражение в татуировках, отражающих его жизненные принципы и ценности, такие как командный дух и непоколебимая воля к победе. Наконец, татуировки играют роль в создании

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

уникального имиджа спортсменов, помогая им выделиться на фоне остальных и подчеркнуть свою индивидуальность [4].

В современном волейболе команды всё чаще создают уникальные имиджи, которые отражают их характер, философию и стратегический подход. Креативность в построении имиджа помогает не только привлечь внимание болельщиков, но и укрепить командный дух, повысив мотивацию игроков.

1. Единый стиль и форма. Одним из важных аспектов имиджа команды является её форма. Многие команды выбирают уникальные цвета, дизайны или элементы, которые выделяют их среди других. Это не только эстетическое решение, но и способ создания визуальной идентичности, которая запоминается зрителям и болельщикам.

2. Командная философия и символика. Креативные команды активно используют символику и философию, которые отражают их внутреннюю культуру. Это может быть девиз, логотип, флаг или другие знаковые элементы, которые подчёркивают командные ценности и стремление к победе.

3. Командные ритуалы и традиции. Некоторые команды разрабатывают уникальные ритуалы и традиции, которые укрепляют командный дух и создают определённый образ. Это могут быть специфические танцы, жесты или способы празднования побед. Такие традиции помогают сплочению коллектива и делают команду более узнаваемой.

4. Привлечение болельщиков. Команды активно взаимодействуют с фанатами через социальные сети, публичные мероприятия и другие платформы. Создание уникального имиджа помогает не только улучшить спортивные результаты, но и расширить аудиторию, сделать команду более популярной среди поклонников.

Креативный подход к формированию имиджа помогает команде выделяться, укреплять дух коллектива и привлекать внимание зрителей, превращая её в нечто большее, чем просто спортивную **группу** [6].

С развитием интернета и социальных сетей спортивные блоги и влоги

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМІ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стали важными платформами для самовыражения спортсменов, в том числе волейболистов. Эти платформы позволяют делиться личным опытом, мыслями, а также показывать тренировки и игры, создавая уникальный имидж.

1. Личный опыт и советы. Спортивные блоги и влоги дают волейболистам возможность делиться своим опытом, рассказывать о тренировках, подготовке к соревнованиям и достижениях. Это помогает создать доверительную связь с аудиторией и вдохновить других на занятия спортом.

2. Тренировки и игровые моменты. Через видео и блоги спортсмены могут показывать свои тренировки, техники и игровые моменты. Это не только позволяет раскрыть профессиональные навыки, но и демонстрирует индивидуальность игрока, его подход к улучшению игры.

3. Взаимодействие с фанатами. Ведение блога или влога создаёт платформу для общения с фанатами. Спортсмены могут отвечать на вопросы, обсуждать последние события в спорте и даже проводить трансляции, что способствует укреплению связи с поклонниками.

4. Привлечение внимания и развитие карьеры. Спортивные блоги и влоги помогают спортсменам не только продвигать свой личный бренд, но и привлекать внимание спонсоров, СМИ и спортивных организаций, что способствует развитию карьеры.

Таким образом, спортивные блоги и влоги становятся важным инструментом самовыражения и формирования публичного образа волейболистов, позволяя не только делиться опытом, но и взаимодействовать с фанатами и развивать карьеру [9].

Волейбол способствует личностному развитию, формируя важные качества, которые полезны как на поле, так и в жизни. Этот вид спорта развивает дисциплину и ответственность, так как требует соблюдения правил и регулярных тренировок. Это, в свою очередь, помогает эффективнее планировать время и придерживаться установленного графика. Также волейбол учит работать в команде, поддерживать коллег и развивать лидерские качества, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

что важно не только в спорте, но и в жизни. Командный дух и способность работать на общий результат способствуют улучшению коммуникации и взаимодействия с другими людьми. Кроме того, волейбол помогает развить стрессоустойчивость и самоконтроль. Игроки учат сохранять спокойствие в напряженных ситуациях, быстро адаптироваться к изменениям на поле и эффективно реагировать на сложные моменты. Все эти качества становятся **полезными не только в спорте, но и в повседневной жизни, где важно уметь справляться с трудностями и сохранять уверенность в себе [8].**

Соревнования — это не только возможность продемонстрировать свои спортивные навыки, но и важная форма самовыражения для волейболистов. Каждый турнир становится платформой для проявления индивидуальности игрока и команды, а также для укрепления их публичного образа.

Участие в турнирах позволяет игрокам ставить перед собой конкретные цели и стремиться к их достижению. Это помогает развивать настойчивость, самоотдачу и уверенность в собственных силах, что является важной частью личностного роста. Через соревнования волейболисты могут понять, на каком уровне находятся, какие слабые места нужно проработать, а также почувствовать, какие достижения для них являются значимыми. Путь к победе не всегда прямолинеен, и именно это преодоление трудностей помогает игрокам расти как спортсменам и личностям.

Волейбол — это командный вид спорта, и в нем важно не только развивать индивидуальные навыки, но и уметь работать в коллективе. В соревнованиях часто проявляются лидерские качества, как у капитанов команды, так и у игроков, которые берут на себя ответственность за игру. Командная работа, поддержка партнера, способность работать на общую цель — все это помогает создать атмосферу, в которой каждый игрок чувствует свою ценность и вклад в успех команды. Эти качества важны не только на площадке, но и в повседневной жизни.

Кроме того, турниры предоставляют возможность стать заметным в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

спортивном сообществе, что может сыграть роль в карьере спортсмена. Публичные достижения помогают формировать репутацию, привлекать внимание тренеров, менеджеров и даже спонсоров. Участие в соревнованиях — это не только шанс проявить свои силы, но и возможность установить связи, расширить круг общения и развить свою профессиональную сеть [7].

Форумы и онлайн-платформы стали важными площадками для обсуждения новшеств в волейболе. Здесь игроки, тренеры и поклонники спорта могут делиться мнениями о последних трендах, новых техниках и изменениях в правилах, а также анализировать влияние этих изменений на игру.

1. Обсуждение тактических и технических инноваций. Форумы предоставляют пространство для обмена опытом и обсуждения новых тактик, трендовых техник и методов тренировки. Это помогает игрокам совершенствовать свои навыки, а также адаптироваться к изменениям в игре, таким как новшества в системе подачи или изменениях в правилах.

2. Обсуждение изменений в правилах и судействе. Изменения в правилах волейбола часто становятся темой обсуждения на форумах, где участники анализируют, как эти новшества влияют на игру и что необходимо для их эффективного применения. Это также помогает игрокам и тренерам лучше подготовиться к турнирам, где такие изменения могут быть применены.

3. Влияние технологий на волейбол. Тренды, связанные с использованием технологий, таких как видеоповторы или специализированные тренировочные устройства, активно обсуждаются на форумах. Участники обсуждают, как эти новшества могут улучшить качество игры, повысить точность судейства и тренировать спортсменов более эффективно.

4. Формирование сообщества и обмен опытом. Форумы также способствуют созданию сообщества волейболистов, где участники могут делиться личным опытом, задавать вопросы и получать советы от более опытных игроков или тренеров. Это важный аспект самовыражения и роста, который поддерживает связь между любителями и профессионалами.

Таким образом, форумы становятся важной частью волейбольного сообщества, способствуя обмену мнениями, анализу трендов и улучшению качества игры.

Список используемой литературы:

1. Балацкий Е. В. Институциональные реформы и человеческий капитал //Журнал Новой экономической ассоциации. – 2021. – №. 3. – С. 103-124.
2. Назаренко Л. Д., Касаткина Н. А., Мингалишева И. А. Реализация творческого потенциала в процессе занятий фитнес-аэробикой //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 5. – С. 28-30.
3. Назаренко Л. Д., Тимошина И. Н., Быстрова О. Л. Методика формирования навыков моделирования соревновательных действий в волейболе //Теория и практика физической культуры. – 2021. – №. 12. – С. 30-32.
4. Рогалева Л. Н. и др. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов //Теория и практика физической культуры. – 2022. – №. 1. – С. 49-50.
5. Сальников Е., Сальникова И. Борьба с дискриминацией или реполитизация спорта? Специфика восприятия движения Black Lives Matter в онлайн-сообществах спортивных болельщиков //Социологическое обозрение. – 2021. – Т. 20. – №. 2. – С. 250-272.
6. Степанова О. Н. и др. Имидж женских Олимпийских дисциплин в гендерно-ассоциируемых видах спорта //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 98-100.
7. Черкасов С. Н., Григорьев Г. Ю., Федяева А. В. Особенности характера питания лиц, занимающихся спортом в возрасте 40 лет и старше //Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2021. – Т. 23. – №. 7. – С. 74-79.
8. Чжи Я., Губа В. П., Хуан Ю. Эволюция теории и практики подготовки женской национальной волейбольной команды Китая //Теория и Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

практика физической культуры. – 2021. – №. 1. – С. 73-75.

9. Шутова Т. Н. и др. Эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, применяя технологии блокчейн //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2020. – №. 11 (189). – С. 581-584.

Оригинальность 78%