

УДК 796.01:159.9

Хакимов Р.Р.

студент

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный технический университет»

Российская Федерация, г. Ульяновск

ВЛИЯНИЕ ФОРМАТА ВОЛЕЙБОЛЬНОГО ТАЙМ-АУТА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОМАНДНОГО ВНИМАНИЯ ПОСЛЕ ОШИБОК

Аннотация: в статье рассматривается проблема восстановления командного внимания в волейболе после допущенных ошибок.

Анализируется влияние различных форматов тайм-аута на скорость и качество переключения внимания в команде. Более эффективной концентрации игроков способствует краткий и структурированный формат тайм-аута. Обосновывается необходимость учёта психологического состояния команды при выборе формы тайм-аута для последующего уменьшения количества ошибок.

Ключевые слова: волейбол, тайм-аут, спортивная психология, командное внимание, восстановление после ошибок.

Khakimov R.R.

student

FSBEI HE «Ulyanovsk State Technical University»

Russian Federation, Ulyanovsk

THE IMPACT OF THE VOLLEYBALL TIME-OUT FORMAT ON THE RECOVERY OF TEAM ATTENTION AFTER MISTAKES

Annotation: the article discusses the problem of restoring team attention in volleyball after mistakes. The influence of various time-out formats on the speed and quality of attention switching in the team is analyzed. A short and structured time-out format contributes to a more effective concentration of players. The necessity of taking into account the psychological state of the team when choosing the form of time-out for the subsequent reduction of the number of errors is substantiated.

Keywords: volleyball, time-out, sports psychology, team attention, recovery from mistakes.

Введение

Волейбол относится к тем игровым видам спорта, в которых требуется высокая скорость выполнения технико-тактических действий и повышенная концентрация внимания спортсменов. Один из ключевых критериев спортивного мастерства волейболистов — это умение своевременно фокусироваться на игровых моментах.

Особого внимания заслуживают ситуации, когда команда допускает ошибку. Психологи в области спорта давно заметили, что одна грубая ошибка часто может привести к целой череде последующих. При этом команда теряет свой ритм и темп игры. Тренеры в такие моменты нередко прибегают к тайм-ауту, так как он относится к одному из немногих средств прямого воздействия на игру. По официальным правилам, кроме двух технических, у каждой команды в партии есть также два тайм-аута по 30 секунд каждый.

Хотя тайм-ауты широко распространены в соревновательной практике, исследования, связанные с их эффективностью, остаются немногочисленными. Во многих работах было отмечено, что эффективность тайм-аута зависит от многих факторов: уровня соперника, разницы в счёте, количества подряд потерянных очков и т. п. Однако

практически отсутствуют работы, посвящённые анализу формата подачи информации тренером во время тайм-аута. Различные исследования показывают, что 63,3% тренеров во время тайм-аута акцентируют внимание на защитных действиях команды, а 35,3% — на атакующих. При этом вне поля зрения исследователей остаётся форма донесения этой информации до игроков. Здесь стоит выделить два основных формата: стандартный и структурированный. Под стандартным форматом понимается традиционная пауза длительностью в 30 секунд, в которой тренер эмоционально поддерживает команду, даёт игрокам общие указания и свободно говорит о тактических ошибках. Под структурированным форматом понимается такая же по времени пауза, но со следующими ограничениями: разделение информации по схеме «одна ошибка — одна причина — одно действие», исключение концентрации внимания на самом факте ошибки и длительность речи тренера меньше 15 минут. Для данного формата характерно также использование коротких, позитивно ориентированных фраз.

Цель исследования: выявить влияние формата тайм-аута на скорость восстановления командного внимания после допущенной ошибки в волейболе.

Задачи:

1. Разработать методику оценки восстановления командного внимания после ошибки.
2. Сравнить эффективность двух форматов тайм-аута в лабораторных и игровых условиях.
3. Сформулировать рекомендации по выбору формата тайм-аута в зависимости от психологического состояния команды.

Методы исследования

Для сбора информации использовались базы данных научных публикаций (Frontiers in Psychology, Journal of Human Sport and Exercise), открытые репозитории (SPONet, SportWiki), а также информационные порталы, посвящённые спортивной психологии и тренерской практике (Terball, JVA, Coaches Insider).

Для комплексного изучения проблемы были проанализированы исследования, посвящённые трём основным направлениям: специфика коммуникации тренера с командой, эффективность тайм-аутов и их влияние на общий психологический и эмоциональный фон волейболистов. Выбирались работы, включающие в себя практические данные о психологических и тактических аспектах перерывов.

Работа коллектива авторов под руководством Нуунһ (2025) стала ключом к пониманию влияния тайм-аутов на психологическую динамику команды. В данном исследовании комплексно изучено воздействие тайм-аутов на «психологический импульс» волейболистов. Авторы, проанализировав 2529 тайм-аутов из 234 матчей, пришли к выводу, что тайм-ауты способны сбрасывать команду на её базовый уровень эффективности, не позволяя сопернику развить успех, особенно в ситуациях, когда счёт является равным, а серия ошибок только началась. При этом их работа не отвечает на вопрос, как тренер должен использовать это время.

В дополнение к этому, были проанализированы работы, связанные с эффективностью тактического управления командой. Одна из таких работ посвящена анализу содержания тайм-аутов в матчах сильнейших профессиональных клубов Италии, Польши и Чехии. Исследователи проанализировали 571 тайм-аут и пришли к следующим результатам: 58,1% тренерского внимания во время тайм-аута направлено на

организацию защиты, а 39,4% — на завершение атакующих действий. Это говорит о том, что тренеры склонны смещать внимание волейболистов в сугубо тактическую область, что может препятствовать восстановлению их концентрации.

Выборка литературы также затронула источники, рассматривающие влияние систематических занятий волейболом на показатели когнитивных функций. Доказано, что игра в волейбол повышает объём и переключение внимания у детей подросткового возраста. Однако для данного анализа больший интерес представляют данные, касающиеся временных рамок, в которых тайм-аут максимально эффективен.

Результаты анализа литературных данных

Анализ, проведённый на основе литературных источников, позволил выявить ряд закономерностей, касающихся сравнения форматов подачи информации во время тайм-аута.

Что касается условий эффективности тайм-аута, то они наиболее результативны при отрыве соперника в 4 и более очков или в случае, если набралась серия из 3-4 проигранных розыгрышей.

При стандартном варианте тренеры смещают внимание волейболистов в тактическую область, что может препятствовать восстановлению концентрации команды, так как волейболисты мысленно возвращаются к допущенной ошибке. Более того, длинные эмоциональные наставления (больше 15 секунд) лишь увеличивают когнитивную нагрузку, что негативно влияет на переключение внимания с ошибки на игру.

Структурированный формат, в свою очередь, призван минимизировать когнитивную нагрузку. Такой подход тренера к тайм-ауту, исключая прямой упоминание ошибки, позволяет игрокам быстрее переключиться на следующее действие. Кроме того, такой формат снижает

тревожность и помогает быстрее вернуться в игру после тайм-аута, чем при использовании стандартного формата.

Прямое сравнение двух форматов позволяет утверждать, что структурированный подход ведения тайм-аута более эффективен для восстановления командного внимания после ошибок.

Заключение

В заключение стоит отметить, что тренерам рекомендуется использовать структурированный формат в большинстве игровых ситуаций. Стандартный можно использовать в тех случаях, когда у команды наблюдается выраженный эмоциональный спад и когда в первую очередь необходима психологическая поддержка.

Использованные источники:

1. Влияние занятий волейболом на показатели когнитивных функций студентов вузов [Электронный ресурс] // Научный лидер.-2025.-№19 (220).- URL: <https://scilead.ru/article/8680-vliyanie-zanyatij-volejbolom-na-pokazateli-ko> (дата обращения 09.06.2026)
2. Методические указания по ведению игры [Электронный ресурс] // Волейбол ГДР.-2025.-С. 108.- (дата публикации: 01.07.2025).-URL: <https://studfile.net/preview/13584480/page:15/> (дата обращения 08.06.2026)
3. Тайм-ауты в волейболе [Электронный ресурс] // Территория мяча.-(дата публикации: 12.06.2025).-URL: <https://terball.ru/blog/taym-auty-v-volleybole> (дата обращения 09.06.2026)
4. Mozolev, O., Kovalcuk, R., Gnydiuk, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Melnikov, V., Tatarin, O. Analysis of the effectiveness of management by the chief coach of professional volleyball team during competitions [Электронный ресурс] // International Journal of Human Movement and Sports Sciences.-2023.-Vol. 11, no. 6.-P. 1227-1237.-URL: <https://www.sponet.fi/Record/4089160> (дата обращения 10.06.2026)

5. Caldwell K. Game Management: Strategic Use of Timeouts [Электронный ресурс] // Junior Volleyball Association (JVA).-2025.-(дата публикации: 08.09.2025).-URL: <https://jvavolleyball.org/game-management-strategic-use-of-timeouts/#content> (дата обращения 10.06.2026)
6. Hosack J. How to Use Your Timeouts Wisely Part 1 of 2 [Электронный ресурс] // American Volleyball Coaches Association (AVCA).-2014.-(дата публикации: 14.08.2014).-URL: <https://coachesinsider.com/volleyball/how-to-use-your-timeouts-wisely-part-1-of-2-article/> (дата обращения 09.06.2026)
7. Castellani D. Management of TIME OUT by Daniel Castellani [Электронный ресурс] // WorldOfVolley.-2017.-URL: https://worldofvolley.com/latest_news/91536/management-of-time-out-by-daniel-castellani-part-5.html?amp=1%255Breference:2%255D (дата обращения 10.06.2026)
8. Fernández-Echeverría C., González-Silva J., Castro I.T., Moreno M.P. The Timeout in Sports: A Study of Its Effect on Volleyball [Электронный ресурс] // Frontiers in Psychology.-2019.-Vol. 10.- (дата публикации: 29.10.2019).-URL: <http://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.02437/full> (дата обращения 10.06.2026)
9. Huynh H.P., Goh J., Condon W., Layous K. Timeouts and psychological momentum in volleyball [Электронный ресурс] // Journal of Human Sport and Exercise.-2025.-Vol. 20, iss. 3.-P. 1068-1075.- (дата публикации: 29.05.2025).-URL: <https://www.jhse.es/index.php/jhse/article/download/timeouts-psychological-momentum-volleyball/150/6879> (дата обращения 10.06.2026)