

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА В РАЗВИТИИ БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В. В. Саликов

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

Отражена взаимосвязь личностных качеств спортсменов-волейболистов с физическим качеством быстрота. Приведены данные авторского исследования в рамках педагогического эксперимента, развития быстроты с учётом личностных качеств спортсменов. Данные проведённого формирующего эксперимента подтвердили предположение о возможности повысить эффективность методик общей и специальной физической подготовки с учётом личностных качеств спортсменов.

Ключевые слова: личность, личностные качества, физическая подготовка, волейбол, быстрота.

Актуальность. В спортивной науке вопросы сочетания физического качества быстроты и качеств личности остаются актуальными. Спортсмен может достичь высокого уровня развития быстроты только во взаимосвязи с основными и ведущими для конкретного вида спорта личностными качествами. В научно-методической литературе по волейболу вопросы взаимосвязи физических и личностных качеств практически не исследованы авторами.

Анализ методик общей и специальной подготовки волейболистов разных стран показывает, что личностные качества спортсменов не учитываются в методиках по развитию быстроты либо их участие в развитии лишь незначительно. В современном волейболе данная проблема практически не изучена, что ставит перед исследователями новые цели и задачи изучения данной проблематики. На основании обобщения опыта передовой спортивной практики, анализа научно-методической литературы, видеоматериалов тренировочного процесса и интернет-источников нами выявлено, что развитие физического качества быстроты является одним из приоритетных в общей и специальной физической подготовке волейболистов.

Развитие быстроты и её специфических разновидностей для волейбола и учебно-тренировочных программ по общей и специальной физической подготовке позволит обеспечить повышение эффективности педагогического процесса, что положительно отразится на уровне подготовленности волейболиста к соревнованиям.

Цель исследования — выявить динамику развития быстроты с учётом личностных качеств для разработки экспериментальной методики подготовки волейболистов.

Материалы и методы исследования. На современном этапе развития волейбола к спортивной подготовке предъявляются всё более высокие требования. Соревновательной деятельности волейболистов предшествует многолетний и многоцелевой педагогический процесс. Перед исследователями и специалистами стоят новые задачи в повышении эффективности методик развития быстроты волейболистов и внесения дополнительных рекомендаций в учебно-методический материал и программную документацию.

На основании анализа научно-методической литературы, видеоматериалов тренировочного процесса и интернет-источников нами выявлено, что развитие физического качества быстроты является одним из приоритетных в общей и специальной физической подготовке волейболистов.

Как указывают в своих работах В. В. Рыцарев, Э. К. Ахмеров, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк, а также ряд других специалистов в области волейбола и физического воспитания, развитие быстроты зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности суставов, согласованности действий мышц при частой смене процессов торможения и возбуждения, обусловленных техникой игры [1; 2; 5; 11].

Известно, что быстрота — это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени с максимальной скоростью [3; 14].

В научно-методической литературе формы проявления быстроты разделяют на элементарные и комплексные. К элементарным формам проявления относят быстроту простой и сложной двигательной реакций, одиночного движения, сложного движения, такого как изменение положения

тела спортсмена в пространстве и переключение с одного действия на другое или быстрота частоты движений. К комплексным формам проявления относятся разного рода сочетания с другими физическими качествами и техническими элементами избранного вида спорта. С ними связывают быстроту выполнения целостных двигательных действий и способность достичь максимальной скорости движений за минимальный отрезок времени и поддерживать эту скорость.

Специальная быстрота волейболиста — это способность игрока выполнять с требуемой, обычно очень большой, скоростью технические приёмы, способы и отдельные действия.

В волейболе обычно выделяют следующие формы проявления быстроты спортсменов. Быстроту перемещений — способность к быстрому началу движений, к быстрому реагированию на мяч или действие соперников, к быстрому выполнению технических приёмов и элементов игры. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты волейболиста. Без достаточного развития любой из перечисленных форм выполнение большинства технических приёмов в волейболе практически невозможно [1; 2; 5; 6; 11].

Как указывают в своих работах А. Л. Попов, В. Н. Платонов, Л. К. Серова, О. А. Чикова, В. М. Мельников, а также ряд других специалистов, от личностных качеств спортсмена, их характеристик во многом зависит успешность выступлений на соревнованиях и достижения пиковой, оптимальной готовности к ним [7–10; 13; 15].

Следует отметить, что личность — это совокупность индивидуальных социальных и психологических качеств, характерных для человека и позволяющих ему активно действовать [4].

Вместе с тем спорт является средством разностороннего развития человека, совершенствования его физических и психических качеств и способностей, формирования жизненно необходимых навыков и умений. Это выражено во взаимосвязи физического воспитания и других видов воспитания человека. Спортивная деятельность предоставляет широкие возможности для воспитания моральных, эстетических, интеллектуальных свойств и качеств личности спортсмена, его воли и эмоций.

Формирование и проявление физических качеств обуславливаются характерными особенностями отдельных сторон личности. Невозможно максимальное проявление какого-либо физического каче-

ства, в том числе и быстроты, без должного уровня развития у спортсмена волевых черт характера.

Для устойчивой реализации волейболистом действий в учебно-тренировочном процессе качества должны сформироваться в особую систему специальных навыков, благодаря которым спортсмен сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Именно личностные качества во многом способствуют адаптации к соревнованиям. Следовательно, развитие физических качеств в общем и быстроты в частности взаимосвязано с особенностями формирования личности и личностных качеств спортсмена [7].

По мнению специалистов, личностные качества, развиваясь в процессе физической подготовки, способствуют формированию физической подготовленности спортсмена и создают объективную предпосылку для инновационных подходов к разработке новых методик и тренировочных средств.

С 2014 по 2017 г. нами проводилось исследование общей и специальной физической подготовки волейболистов. Исследования проводились посредством анализа учебно-методической литературы, видео-, интернет-источников, научных командировок (Беларусь, Россия).

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что в литературе, как правило, не используется взаимосвязанное влияние личностных качеств спортсменов на развитие быстроты в процессе общей и специальной подготовки.

В результате проведённого исследования, результаты которого опубликованы нами ранее в научно-методическом журнале «Мир спорта» [12], выявлены основные и ведущие личностные качества спортсмена, необходимые для развития быстроты у волейболистов. По мнению специалистов, для развития физического качества быстроты ведущими личностными качествами спортсмена являются: целеустремлённость, находчивость, инициативность, стремление к достижению успеха, самоконтроль, работоспособность, в некоторых отдельных случаях — агрессивность. Наименьшие значения из качеств — склонность к риску и тревожность.

Исходя из проблемы и цели исследования нами была разработана методика развития быстроты с учётом личностных качеств спортсмена.

Целеустремлённость и стремление к достижению успеха объединяются по чётко выраженной морально-волевой стороне этих личностных качеств. Уверенность волейболиста в своих действиях и физических возможностях может являться

постоянным эффективным компонентом воли спортсмена. Для вовлечения целеустремлённости и стремления к достижению успеха в процесс общей и специальной физической подготовки, направленной на развитие быстроты, перед спортсменом на каждом занятии либо целым циклом занятий тренером необходимо ставить ряд как общих, так и частных целей, с отдалёнными перспективами либо осуществляемых в ближайшее время. Находчивость — способность быстро с наименьшими затратами энергии и психологических сил выйти из сложившейся игровой или тренировочной ситуации.

В волейболе находчивость очень важна при быстрой смене направлений движений и перемещений, а также реакции на действия противника. Работоспособность — способность спортсмена выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами и с наивысшими результатами. Упражнения, взаимосвязанные с работоспособностью, лучше всего применять в подготовительной части тренировочного занятия для мотивации к активным двигательным действиям и нагрузкам. Агрессивность проявляется при использовании упражнений рывковой направленности в развитии взрывной быстроты у спортсменов, когда исходя из игровой ситуации надо проявить максимальную быстроту реакции или движений.

Самоконтроль является одним из ведущих качеств в способности спортсмена достигать поставленных целей, проявляется, когда волейболист следит за своим состоянием при выполнении упражнений, внося свои результаты тестирования или отдельных занятий в дневник самоконтроля или отмечая на электронном носителе цели, которые он смог или не смог достичь. Инициативность — качество личности, активно направленное на совершение действий спортсменом и тесно связанное с самоконтролем. Взаимосвязано с быстротой путём предоставления тренеру вариантов упражнений самим занимающимся или из предложенных тренером для применения на занятии.

Формирующий педагогический эксперимент проводился по разработанной нами методике в естественных условиях учебно-тренировочного процесса со студентами БГУ, занимающимися волейболом в группах спортивного совершенствования. Занимающиеся были разделены на три группы — одну экспериментальную (Эгр, 16 респондентов) и две контрольные группы (Кгр1, Кгр2, по 17 респондентов).

В задачи формирующего эксперимента входило:

1) исследовать динамику развития качества — быстроты занимающихся при использовании экспериментальной методики;

2) установить эффективность экспериментальной методики, учитывающей личностные качества для развития быстроты у волейболистов.

Экспериментальная методика нами применялась в одной группе испытуемых (Эгр), все тестирования в группах проводились параллельно в ходе учебно-тренировочного процесса в период с сентября 2018 по май 2019 г. По логической схеме доказательств эксперимент является параллельным и сравнительным. Тестирование показателей развития быстроты проводились нами в начале формирующего эксперимента (сентябрь 2018 г.) и в конце (апрель 2019 г.). Для определения и оценки уровня развития быстроты нами применялись рекомендованный специалистами в области физического воспитания и спорта тест — бег на 30 м (9–3–6–3–9 м) [3].

Результаты и обсуждение. Результаты проведённого нами формирующего эксперимента позволили установить количественные и качественные показатели, вычислить их среднее значение, развитие быстроты испытуемых (см. таблицы, рисунок).

Таблица 1

**Показатели развития быстроты
контрольных и экспериментальной групп
в ходе проведения констатирующего
эксперимента
(Бег на 30 м (9–3–6–3–9 м), с)**

Группа	Показатель
Эгр	6,64 с (удовлетворительно)
Кгр1	8,38 с (очень плохо)
Кгр2	8,43 с (очень плохо)

Таблица 2

**Показатели развития быстроты
контрольных и экспериментальной групп
в ходе проведения формирующего
эксперимента
(Бег на 30 м (9–3–6–3–9 м), с)**

Группа	Показатель
Эгр	5,83 с (хорошо)
Кгр1	7,81 с (очень плохо)
Кгр2	7,83 с (очень плохо)

Таблица 3

Показатели динамики развития и процент прироста контрольных и экспериментальной групп (Бег на 30 м (9–3–6–3–9 м), с, %)

Группа	Динамика показателей, прирост
Эгр	6,64 с > 5,73 с 0,81 с (+12,1 %)
Кгр1	8,38 с > 7,81 с 0,57 с (+6,8 %)
Кгр2	8,43 с > 7,83 с 0,6 с (+7,1 %)

Результаты проведённого нами формирующего эксперимента свидетельствуют о повышении эффективности в процессе развития физического качества быстроты при учёте личностных качеств спортсменов. Анализ полученных данных свидетельствует о наличии значительных различий в показателях между группами Эгр и Кгр1 — Кгр2. В развитии быстроты показатели 5,73 с, 7,81 с, 7,83 с. Доля прироста к исходным показателям составила 12,1; 6,8 и 7,1 % соответственно. В контрольных группах установлено отсутствие значимых различий на уровне значений 0,03 с и 0,3 %.

Заключение. Проведённый нами формирующий эксперимент позволяет сделать следующие выводы:

1. Выявлены наиболее значимые личностные качества волейболистов для развития быстроты. Ведущими личностными качествами для быстроты респонденты определили: практически все качества за исключением склонности к риску и тревожности. Проанализировав полученные в результате формирующего эксперимента данные,

нами была разработана и предложена методика развития быстроты с учётом личностных качеств волейболистов.

2. Результаты проведённого нами формирующего эксперимента позволяют сделать вывод, что применённая нами экспериментальная методика развития быстроты у волейболистов обладает высокой эффективностью.

2. Анализ данных проведённого нами формирующего эксперимента подтвердил предположение о возможности повысить эффективность методик общей и специальной физической подготовки с учётом личностных качеств спортсменов.

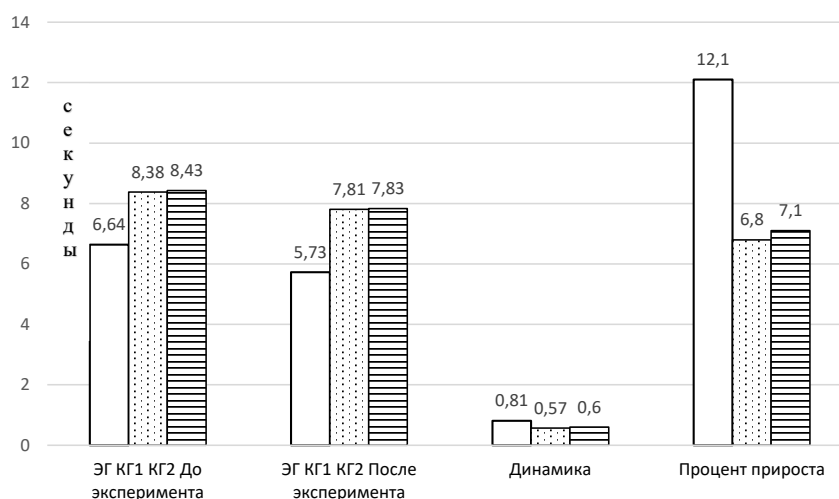
Практические рекомендации:

1. Знание тренерами-практиками личностных качеств спортсменов, необходимых для развития быстроты, их интеграция в методики и учебно-методическую документацию позволят повысить в перспективе эффективность подготовки спортсменов.

2. Целесообразно внедрить методику либо её элементы в существующие методики и учебно-методическую и нормативную документацию по общей и специальной физической подготовке волейболистов с учётом личностных качеств для более эффективного развития быстроты и её форм у спортсменов.

3. Изучить и разработать на основе полученных экспериментальных данных методики технико-тактической, интегральной и психологической подготовки волейболистов с учётом личностных качеств.

4. Упражнения, направленные на развитие специальной быстроты волейболистов, желательно выполнять в начальной и основной части занятия.



Распределение результатов показателей тестирования

Список литературы

1. Ахмеров, Э. К. Волейбол: многолетняя тренировка : практ. пособие для тренеров / Э. К. Ахмеров, Л. И. Акулич, В. Н. Вертелко. — Минск : МГПТК полиграфии, 2010. — 292 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савина. — М. : Физкультура, образование и наука, 2000.
3. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. — Киев, 1987.
4. Володько, В. Ф. Основы менеджмента / В. Ф. Володько. — Минск, 2006. — 304 с.
5. Железняк, Ю. Д. Волейбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. — М. : Физкультура и спорт, 2008. — 239 с.
6. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Физ. культура и спорт, 2012. — 480 с.
7. Коледа, В. А. Психология физической подготовки молодёжи / В. А. Коледа. — Минск : Полымя, 1990.
8. Мельников, В. М. Психология / В. М. Мельникова. — М. : Физкультура и спорт, 1987.
9. Попов, А. Л. Психология : учеб. пособие для физкультур. вузов и фак. физ. воспитания. / А. Л. Попов. — М. : Флинта, 2014.
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — М. : Физкультура и спорт, 1986.
11. Рыцарев, В. В. Волейбол: теория и практика : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / В. В. Рыцарев. — М. : Спорт, 2016. — 400 с.
12. Саликов, В. В. Личностные качества в физической подготовленности волейболистов / В. В. Саликов // Мир спорта. — 2018. — № 4(73). — С. 103–107.
13. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена / Л. К. Серова. — М. : Совет. спорт, 2007. — 116 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М., 2003. — С. 92–103.
15. Чикова, О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / О. М. Чикова — Минск, 2003. — 235 с.

Поступила в редакцию 1 июня 2019 г.

Для цитирования: Саликов, В. В. Личностные качества в развитии быстроты волейболистов / В. В. Саликов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 108–113.

Сведения об авторе

Саликов Владимир Владимирович — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет. Минск, Беларусь. salikov30@yandex.ru

Руководитель работы

Коледа Виктор Антонович — доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет. Минск, Беларусь. Kaliada@bsu.by

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 4, pp. 108–113.

Personal Qualities in the Development of the Speeds of Volleyballists

Salikov V.V.

Belarusian State University, Minsk, Belarus. salikov30@yandex.ru

The article considers the interrelation between the personal qualities of volleyball players and the physical quality — speed. The data of the author's research are given in the framework of the pedagogical experiment set to discover the development of speed, with the personal qualities of athletes taken into account.

The paper presents the author's studies data of the relationship between the leading personal qualities of volleyball players and the development of speed. The data of the pedagogical experiment is given.

Relevance. The problem of the combination of physical quality of speed and personal qualities remains relevant. To achieve an ability of developing the high speed, an athlete must also take into account his personal qualities during the preparation process. The introduction of methods in the development and training programs of the speed

development and its specific varieties for volleyball, taking into account personal qualities, will ensure an increase in the efficiency of the pedagogical process, which will have a positive effect on the level of preparedness of the volleyball player for the competitions.

Problem, purpose, task. Analysis of the scientific and methodological literature allowed us to identify the problem of the absolute or partial lack of consideration of personal qualities in methods of the speed development among volleyball players. The purpose of the study is to identify the dynamics of the development of speed, taking into account the leading personal qualities of volleyball players.

Materials and research methods. Scientific and methodological literature on volleyball and sports psychology was analyzed, the experience of sports practice was generalized. Development of research methods by expert assessment. Author's research analysis and processing of the results were obtained by the methods of mathematical analysis. For the development of methods for the speed development, with personal qualities taken into account, an experiment was conducted.

Results and their discussion. The results of the ascertaining experiment conducted by us allowed to establish quantitative and qualitative indicators, to calculate their average value and successfully develop the speed of the subjects, taking into account their leading personal qualities.

Conclusion. As a result of the study, we identified the most significant personal qualities of volleyball players for the development of speed. The experimental method used by us for development of the volleyball players speed is highly effective and is not inferior to the existing methods. The data of the formative experiment conducted by us confirmed the assumption that it is possible to increase the effectiveness of the methods of general and special physical training, taking into account the personal qualities of athletes.

Keywords. *Personality, personality traits, physical training, volleyball, speed.*

References

1. Akhmerov E.K. *Voleybol: mnogoletnyaya trenirovka: prakticheskoye posobiye dlya trenerov* [Volleyball: long-term training: a practical guide for coaches] Minsk, 2010. 292 p. (In Russ.).
2. Belyayev A.V., Savina M.V. *Volleyball* [Volleyball]. Moscow, 2000. (In Russ.).
3. Balsevich V.K., Zaporozhanov V.A. *Fizicheskaya aktivnost' cheloveka* [Human physical activity]. Kiev, 1987. (In Russ.).
4. Volod'ko V.F. *Osnovy menedzhmenta* [Fundamentals of Management]. Minsk, 2006. 304 p. (In Russ.).
5. Zheleznyak Yu.D. *Voleybol* [Volleyball]. Moscow, 2008. 239 p. (In Russ.).
6. Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2012. 480 p. (In Russ.).
7. Koleda V. A. *Psikhologiya fizicheskoy podgotovki molodyozhi* [Psychology of youth physical fitness]. Minsk, 1990. (In Russ.).
8. Mel'nikov V.M. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 1987. (In Russ.).
9. Popov A. L. *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow, 2014. (In Russ.).
10. Platonov V.N. *Podgotovka kvalifitsirovannykh sportsmenov* [Training qualified athletes]. Moscow, 1986. (In Russ.).
11. Rytsarev V.V. *Voleybol: teoriya i praktika* [Volleyball: theory and practice]. Moscow, 2016. 400 p. (In Russ.).
12. Salikov V.V. Lichnostnyye kachestva v fizicheskoy podgotovlennosti voleybolistov [Personal qualities in physical fitness of volleyball players]. *Mir sporta* [World of sports], 2018, no. 4 (73), pp. 103–107. (In Russ.).
13. Serova L.K. *Psikhologiya lichnosti sportsmena* [The psychology of the individual athlete]. Moscow, 2007. 116 p. (In Russ.).
14. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Theory and methods of physical education and sport]. Moscow, 2003. (In Russ.).
15. Chikova O.M. *Psikhologicheskiye osobennosti sportivnoy deyatel'nosti i lichnosti sportsmena* [Psychological features of sports activity and personality of an athlete: studies. allowance for schools of the Olympic reserve]. Minsk, 2003. 235 p. (In Russ.).