

DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2019.4.31>

УДК 796.325

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА В РАЗВИТИИ ВЫНОСЛИВОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Саликов Владимир Владимирович,
старший преподаватель, кафедра физвоспитания и спорта,
Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь.
РИНЦ SPIN-код: 4485-3835
E-mail: salikov30@yandex.ru

Миклашевич Екатерина Юрьевна,
преподаватель, спортивно технический факультет,
Белорусский национальный технический
университет, Минск, Республика Беларусь.
E-mail: visagkartin@ukr.net

Аннотация. В работе отражена взаимосвязь совершенствования личностных качеств спортсменов - волейболистов с физическим качеством «выносливость». Рассматривается влияние данных качеств на эффективность подготовки. Определены основные и ведущие личностные качества для развития выносливости данного вида спорта. Исследована динамика развития выносливости (скоростной, прыжковой) при использовании экспериментальной методики. Установлена эффективность экспериментальной методики учитывающей личностные качества, для развития выносливости (скоростной, прыжковой) у волейболистов. Приведены данные авторского исследования в рамках педагогического эксперимента по совершенствованию развития выносливости с учетом личностных качеств самих спортсменов. Полученные результаты предназначены для совершенствования учебно-методического материала, программной и нормативной документации для общей и специальной физической подготовки развития выносливости волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, личностные качества, личность, выносливость.

PERSONAL QUALITIES IN THE DEVELOPMENT OF ENDURANCE VOLLEYBALL

Vladimir V. Salikov,
Senior teacher, Department of physical education and sports
Belarusian state University, Minsk, Republic of Belarus.
SPIN-code: 4485-3835
E-mail: salikov30@yandex.ru

Ekaterina Y. Miklashevich,
Teacher Sports technology Department Belarusian national
technical University, Minsk, Republic of Belarus.
E-mail: visagkartin@ukr.net

Abstract. The paper reflects the relationship of improving the personal qualities of volleyball athletes with the physical quality of endurance. The influence of these qualities on the effectiveness of training is considered. The basic and leading personality for the development of endurance in

this sport. Dynamics of development of endurance (high-speed, jumping) is investigated at use of an experimental technique. The efficiency of the experimental technique taking into account personal qualities for the development of endurance (speed, jumping) in volleyball players is established. The data of author's research in the framework of educational experiment on improving the endurance, given the personal qualities of the athletes. The obtained results are intended for improvement of educational and methodical material, program and normative documentation for General and special physical training for development of endurance of volleyball players.

Keywords: *volleyball, personal qualities, personality, endurance.*

Введение. Динамичное развитие волейбола на современном этапе, вносит в спортивную подготовку все более повышающиеся требования к волейболистам. Соревновательная деятельность неразрывно взаимосвязана с педагогическим процессом на долговременной и разносторонней организационной структуре. Перед современными исследователями и тренерами-практиками, это ставит задачи направленные на дальнейшие повышения эффективности существующих методик общей и специальной физической подготовки, совершенствования физического качества – выносливости у волейболистов. Также внесения дополнительных практических рекомендаций в учебно-методический материал и программную документацию по волейболу.

Актуальность. По-прежнему остается актуальным вопрос сочетания физических качеств и качеств личности постоянно. Волейболист может достичь высокого уровня общей и специальной выносливости только при сочетании и взаимосвязи с личностными качествами. Учет личностных качеств в процессе развития физического качества выносливости в учебно-тренировочных программах по общей и специальной физической подготовке может в перспективе обеспечить повышение их эффективности. Это положительно отразится на уровне развития выносливости волейболиста и окажет также влияние на индивидуальные и командные результаты в соревновательной деятельности волейболистов.

На основании, анализа научно-методической литературы, видео материалов тренировочного процесса, обобщения личного опыта работы и интернет источников, нами выявлено, что развитие физического качества выносливости является для волейболистов одним из приоритетных в общей и специальной физической подготовке.

Развитие выносливости и ее специфических разновидностей для волейбола, таких как “игровая” и “прыжковая” с учетом личностных качеств, в учебно-тренировочных программах по общей и специальной физической подготовке, позволит обеспечить более эффективный педагогический процесс, что положительно скажется на уровне подготовленности к соревнованиям волейболистов.

Как указывают в своих работах Э.К. Ахмеров [1]; А. А. Гераськин [2]; В. А. Коледа. [4.5]; А.Л. Попов [6]; В.Н. Платонов [7]; Л.К. Серова [12]; и другие специалисты в области спорта и спортивной психологии: оптимальная готовность к выступлениям спортсмена на соревнованиях успешность выступлений на этих соревнования, а также способность показать максимальный, либо близкий к таковому результат, во многом зависят от содержательных характеристик личностных качеств самого волейболиста. Влияние личностных качеств спортсмена рассматриваются специалистами (учеными и тренерами-практиками) на процессы технико-тактической, физической, интегральной и психологической подготовки в спорте, как одно из обязательных условий для результативной спортивной деятельности.

Общеизвестно, что личность - это совокупность индивидуальных социальных и психологических качеств, характерных для человека, что позволяет ему активно действовать. [7]

Спорт это одно из ключевых средств воспитания личность человека определяется взаимосвязью между умственным, нравственным, эстетическим и физическим воспитанием. Спорт формирует личность спортсмена с учетом влияния всесторонней и целенаправленной спортивной подготовки, а также собственно самой соревновательной деятельности.

В волейболе под выносливостью волейболистов понимают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении игрового эпизода, партии, всей игры.

В научно-методической литературе выносливость также характеризуют, как способность противостоять утомлению. Практике волейбола присуще все 4 вида утомления.

Умственное утомление тесно связано с решением в процессе игры или тренировки поставленных или возникших перед волейболистом тактических задач:

- Сенсорное утомление связано с утомлением анализаторов организма спортсмена (слухового, зрительного);
- Эмоциональное утомление от переживаний за результат игры или турнира в целом;
- Физическое утомление, связанное с мышечным утомлением в процессе соревновательной или тренировочной деятельности.

Для волейболистов естественно испытывать физическое утомление чаще других видов.

Для волейбола характерна игровая деятельность с переменной интенсивностью нагрузок от длительных (игра 1,5-2,5 часа) до быстрой и кратковременной нагрузки (5-25 сек) с максимальной интенсивностью движений. Это предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры.

В научно-методической литературе авторами принято выделять несколько разновидностей выносливости:

1. Это силовая выносливость под ней подразумевают способность спортсмена в течении длительного времени выполнять требующую пред максимальных мышечных усилий динамическую работу;
2. Статическая выносливость, под ней принято понимать способность спортсмена стабильно поддерживать постоянное и достаточное мышечное напряжение, в какой-либо статической позе или положении;
3. Динамическая выносливость характеризуется количеством повторений упражнения с высокими мышечными напряжениями при сравнительно медленной скорости движений. Так называемая координационная выносливость в частности проявляется только во время двигательной деятельности, характерной при выполнении, длительное время разнообразных сложно-координационных технико-тактических действий спортсменом. [9]

Общеизвестно, что в волейболе принято выделять общую и специальную выносливость.

Общая выносливость волейболиста направлена на сопротивление утомлению входе продолжительной нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Специальная выносливость у волейболиста проявляется при выполнении им определенной деятельности связанной с технико-тактическими действиями волейбола.

В волейболе специальная выносливость объединяет такие разновидности выносливости, как скоростная, прыжковая, игровая выносливость:

- Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технико-тактические приемы и перемещаться с максимальной скоростью на протяжении игрового эпизода или игры в целом;
- Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжков, без потери высоты прыжка и его скорости движения;
- Игровая выносливость – способность без снижения эффективности выполнять технико-тактические приемы игры, без потери скорости движений. Она объединяет все виды выносливости и физические качества спортсмена.

Развитие выносливости, как не одно другое качество тесно взаимосвязано с волевой подготовкой спортсмена. Сила личности (воли) и личностных качеств спортсмена наиболее ярко проявляется именно при развитии выносливости.

В период с 2015-2017 год авторами проводилось исследование о значимости личностных качеств, для развития выносливости, методом экспертной оценки по разработанной нами анкете [10,11]. Были выявлены основные и ведущие личностные качества волейболиста, необходимые для развития выносливости спортсменов. По мнению специалистов, для развития физического качества выносливости ведущими личностными качествами спортсмена являются: самоконтроль, работоспособность, стремление к достижению успеха, целеустремленность. Наименьшие значения у качеств находчивость и тревожности.

Одним из ведущих личностных качеств, для развития выносливости является самоконтроль. Мониторинг своего состояния при выполнении упражнений на выносливость, контроль своих результатов и достижения, которые были показаны при контрольных тестах.

Целеустремленности и стремление к достижению успеха можно объединить вместе по выраженной морально-волевой стороне качества. Поставив перед спортсменом ряд как общих, так и персональных целей. С ориентиром на отдаленные перспективы, либо, которые реально осуществить в ближайшее время, что позволяет вовлекать эти ведущие качества в процесс совершенствования гибкости и ловкости.

Работоспособность это способность спортсмена выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами и с наивысшим конечным результатом. [6,7].

Цель настоящего исследования определить уровень развития выносливости (прыжковой, скоростной) волейболистов с учетом личностных качеств спортсменов.

Организация и методика исследования. Формирующий педагогический эксперимент проводился по разработанной нами методике в естественных условиях учебно-тренировочного процесса на студентах БГУ занимающихся волейболом в группах спортивного совершенствования. Занимающиеся были разделены на 3 группы 1 экспериментальную и 2 контрольные группы (50 респондентов, 16 экспериментальная ЭГ, 17 контрольная КГ1, КГ2).

В задачи формирующего эксперимента входило:

1. Исследовать динамику развития выносливости - (скоростной, прыжковой) занимающихся при использовании экспериментальной методики.

2. Установить эффективность экспериментальной методики, учитывающую личностные качества, для развития выносливости (скоростной, прыжковой) у волейболистов.

Результаты и обсуждение Экспериментальная методика нами применялась в одной группе испытуемых (ЭГ), все тестирования в группах проводились параллельно в ходе учебно-тренировочного процесса в период с сентября 2018 по май 2019 года. По логической схеме доказательств эксперимент является параллельным и сравнительным. Тестирование показателей развития скоростной и прыжковой выносливости проводились нами в начале формирующего эксперимента (сентябрь 2018) и в конце (апрель 2019). Для определения и оценки уровня развития скоростной выносливости нами применялись рекомендованные

специалистами в области физического воспитания и волейбола тест, это бег 30 метров (9-3-6-3-9 м).

Для определения и оценки уровня развития прыжковой выносливости нами применялся рекомендованный тест, это многократные прыжки до отказа количество раз с касанием отметки над собой [3]. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования.

Тест	Показатели констатирующего эксперимента			Показатели формирующего эксперимента		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2
Бег 30 метров (9-3-6-3-9 м) секунды						
Группы	6.64 сек (удовлетворительно)	8.38 сек (очень плохо)	8.43 сек (очень плохо)	6.64 сек > 5.73 сек 0.81 сек +12.1 %	8.38 сек > 7.81 сек 0.57 сек +6.8%	8.43 сек > 7.83 сек 0.6 сек +7.1%
Тест	Показатели констатирующего эксперимента			Показатели формирующего эксперимента		
Прыжки до отказа	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2	Экспериментальная группа	Контрольная группа 1	Контрольная группа 2
Группы	55	29	28	71 > 55 +16 +29%	34 > 29 +5 +17%	34 > 28 +6 +21%

Также параллельно с проведённым нами формирующим педагогическим экспериментом, мы путем эмпирических исследований выявили и количественные показатели личностных качеств волейболистов. Личностные качества нами оценивались по балльной системе от 0 до 1 балла, после чего суммировались полученные оценки всех занимающихся каждой групп. Далее был подсчитан общий процент от максимально возможного количества баллов по формуле $b: (a: 100\%)$, где; а-максимальное количество баллов (в пределах до 560), b- фактически набранное количество баллов. Анализ полученных результатов свидетельствует о достоверных различиях в показателях между испытуемыми ЭГ и КГ1, КГ2. Результаты приведены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты исследования.

Качество личности	Признаки качества	Средняя оценка для скоростной выносливости (баллы, проценты)	Средняя оценка для прыжковой выносливости (баллы, проценты)
Целеустремленность и стремление к достижению успеха	Стремление показать наилучшие результаты	ЭГ 485: (560:100%) = 86,6%	ЭГ 549: (560:100%) = 98%
	Контроль эмоций на соревнованиях	КГ 403: (560:100%) = 71,9%	КГ 498: (560:100%) = 88,9%
Самоконтроль	Регулярное наблюдение за личным состоянием своего здоровья и физ. развития.	КГ 396: (560:100%) = 70,7%	КГ 456: (560:100%) = 81,4%
	Дисциплинированность	ЭГ 503: (560:100%) = 89,8%	ЭГ 533: (560:100%) = 95,1%
Работоспособность	КГ 411: (560:100%) = 73,3%	КГ 438: (560:100%) = 78,2%	КГ 477: (560:100%) = 85,1%
	Быстрое встраивание при выполнении упражнения	КГ 419: (560:100%) = 74,8%	
	Поддержание высокого уровня	ЭГ 511: (560:100%) = 91,2%	ЭГ 509: (560:100%) = 90,8%
		КГ 401: (560:100%) =	КГ 401: (560:100%) = 71,6%
			КГ 402: (560:100%) = 71,7%

	движений, сопротивление утомлению	71,6% КГ 412: (560:100%) = 73,5%	
--	-----------------------------------	--	--

Обобщая вышесказанное, результаты проведенного нами формирующего эксперимента свидетельствуют о повышении эффективности в процессе развития физического качества выносливости при учете личностных качеств спортсменов, в частности ее основных для волейбола видов. Анализ полученных данные свидетельствует о наличии значительных различий в показателях между группами ЭГ и КГ1 – КГ2. В развитии прыжковой выносливости показатели прироста в процентах составили 29%, +17%, +21%. В развитии скоростной выносливости показатели прироста в процентах составили 12.1%, 6.8%, 7.1%.

Заключение. Проведенные нами формирующий эксперимент позволяет сделать следующие выводы:

1. В результате проведенного исследования нами выявлены наиболее значимые личностные качества волейболистов для развития выносливости. Ведущими личностными качествами выносливости и ее основных видов, для респондентов определили: инициативность, работоспособность и самоконтроль. Проанализировав полученные в результате формирующего эксперимента данные, нами была разработана и предложена методика развития выносливости с учетом личностных качеств волейболистов;

2. Результаты проведенного нами формирующего эксперимента позволяют сделать вывод, что примененная нами экспериментальная методика развития специальной выносливости у волейболистов обладает высокой эффективностью и не уступает существующим методикам;

3. Анализ данных проведенного нами формирующего эксперимента подтвердили предположение о возможности повысить эффективность существующих методик общей и специальной физической подготовки с учетом личностных качеств спортсменов.

Практические рекомендации:

1. Знание тренерами - практиками личностных качеств спортсменов, необходимых для развития выносливости, ее разновидностей, таких как скоростная, прыжковая, игровая. Их интеграция в методики и учебно-методическую документацию позволит повысить в перспективе эффективность подготовки спортсменов;

2. Целесообразно внедрить методику либо отдельные ее элементы в существующие методики и учебно- методическую и нормативную документацию по общей и специальной физической подготовке волейболистов с учетом личностных качеств для более эффективного развития всех видов выносливости у спортсменов;

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

4. Упражнения, направленные на развитие скоростной и прыжковой выносливости волейболистов желательно выполнять в основной части занятия.

Литература:

1. Ахмеров Э. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н. Волейбол: многолетняя тренировка: практическое пособие для тренеров // Минск: МПТК полиграфии. – 2010. – 292 С.

2. Гераськин А. А. Насонов В. В. Чачин А. В. Влияние личностных качеств на успешность деятельности волейбольного арбитра // Омский научный вестник. - 2012. - № 1(125). - С. 161-167 . URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21579832>

3. Клычков К.Е. Требования к личностным качествам тренера-преподавателя силового троеборья на начальных этапах подготовки обучающихся // Вестник Саратовского областного института развития образования. - 2019. - № 1 (17). - С. 106-112. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37380425>
4. Коледа В. А. Психология физической подготовки молодежи: монография / В. А. Коледа. – Минск: Полымя. 1990. – С. 36 – 45.
5. Коледа В. А. Физическая культура в формировании личности студента: монография / В. А. Коледа. - Минск: БГУ, 2004.
6. Попов А.Л. Психология: учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультетов физического воспитания. / А.Л. Попов. – М: ФЛИНТА, 2014.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. – М: Физкультура и Спорт. – 1986. – С. 142-157.
8. Пресняков И.Н., Андрущишин И.Ф., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Пресняков Д.И. Взаимосвязь свойств личности с эффективностью игровой деятельности в теннисе // Теория и методика физической культуры. - 2017. - №4. -С. 45-51. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32519479>
9. Родина Е.В. Развитие выносливости у волейболисток. [Электронный ресурс] / Е.В. Родина Учебно-методическая разработка / ВГУЭС – 2002. https://abc.vvsu.ru/books/m_razvvyinos/page0001.asp (дата обращения: 04.09.2019)
10. Саликов В. В. Личностные качества в физической подготовленности волейболистов // Мир спорта. - 2018. - № 4(73). - С. 103-107. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36917001>
11. Саликов В. В. Личностные качества в развитии быстроты волейболистов. // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. - №4. – С. 257-273.
12. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М: Советский спорт, 2007. - 116 С.
13. Шустиков Г.Б. Фудимов В.В. Влияние спортивной деятельности на формирование личностных качеств занимающихся // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 1 (83). - С. 163-167. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17297656>
14. Шустиков Г.Б., Фудимов В.В. Требования видов спорта, предъявляемые к личностным качествам спортсменов. / Совершенствование учебного процесса по дисциплине "физическая культура" в условиях современного вуза, материалы I Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 50-летию основания кафедры физического воспитания в НИУ "БелГУ" и 60-летию профессора А.А. Горелова. 2012. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23851402>

References:

1. Akhmerov A. K. *Volleyball: years of training: a practical guide for trainers*. Minsk. MGPД , 2010, 292 p. (In Russian)
2. Geraskin A. A. Nasonov V. V. Chachin A.V. the Influence of personal qualities on the success of the volleyball referee. *Omsk scientific Bulletin*, 2012, no 1(125), pp. 161-167. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21579832>
3. Klychkov K. E. Requirements for personal qualities of the coach of powerlifting in the initial stages of training of students. *Bulletin of the Saratov regional Institute of education development*, 2019, no. 1 (17), pp. 106-112. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37380425>
4. Koleda V. A. *Physical culture in the formation of the student's personality*. Monograph. Minsk: BSU Publ., 2004. (In Russian)

5. Koleda V. A. *Psychology of physical training of youth*. The Flame, 1990, pp. 36 – 45. (In Russian)
6. Popov A. L. *Psychology: textbook for physical education Universities and faculties of physical education*. Moscow, FLINT, 2014. (In Russian)
7. Platonov V. N. Training of qualified athletes. Moscow, Physical education and sports, 1986, pp. 142-157. (In Russian)
8. Presnyakov N. I., Andrusyshyn I. F., Denisenko Yu. P., Geras'kin A. A., Presnyakov D. I. The relationship of personality traits with the effectiveness of play activities in tennis. *Theory and methods of physical culture*, 2017, no. 4, pp. 45-51. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32519479>
9. Rodnina E. V. *Development of endurance in volleyball*. . VSUES, 2002. Available at: https://abc.vvsu.ru/books/m_razvvynos/page0001.asp (accessed date: 04.09.2019) (In Russian)
10. Salikov V. V. Personal qualities in physical fitness of volleyball players. *World of sports*, 2018, no. 4 (73), pp. 103-107. <https://elibrary.ru/item.asp?id=36917001> (In Russian)
11. Salikov V. V. Personal qualities in the development of speed volleyball. *Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation*, 2019, no. 4, vol. 4, pp. 257-273 p. (In Russian)
12. Serova L. K. *Psychology of the individual athlete*. Moscow, Soviet sport Publ., 2007, 116 p. (In Russian)
13. Shustikov G. B. the Influence of sports activities on the formation of personal qualities dealing. *Scientific notes University of P. F. Lesgaft*, 2012, no. 1 (83), pp. 163-167. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=17297656>
14. Shustikov G. B., Podymov V.V. *Requirements sports requirements to personal qualities of athletes. / Improving the educational process in the discipline " physical culture "in a modern University, materials I all-Russian conference with international participation, dedicated to the 50th anniversary of the Department of physical education in NRU" BelSU " and the 60th anniversary of Professor A. A. Gorelov*, 2012. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23851402>

Submitted: 01 September 2019

Accepted: 29 September 2019

Published: 05 October 2019