

УДК 796.799

DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.28](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.28)

## ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Витман Дмитрий Юрьевич**<sup>ABCD</sup>

Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры ТиМ спортивных игр  
СибГУФК, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск,  
Россия, e-mail: [boykins90@mail.ru](mailto:boykins90@mail.ru)

**Салтанова Александра Олеговна**<sup>ABCD</sup>

студент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,  
Омск, Россия, e-mail: [ssaltanova898@gmail.com](mailto:ssaltanova898@gmail.com)

**Бобровский Дмитрий Алексеевич**<sup>ABCD</sup>

Преподаватель кафедры ТиМ спортивных игр СибГУФК, Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, e-mail: [dimka-bobi@mail.ru](mailto:dimka-bobi@mail.ru)

## KEY FUNDS INFLUENCING THE FAST DEVELOPMENT OF FAST VOLLEYBALLERS OF VARIOUS QUALIFICATIONS

**Dmitry Yurievich Vitman**<sup>ABCD</sup>

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Lecturer at the Department of  
Sports and Sports at SibSUFK, Candidate of Pedagogical Sciences, Omsk, Russia, e-mail:  
[boykins90@mail.ru](mailto:boykins90@mail.ru)

**Alexandra Olegovna Saltanov**<sup>ABCD</sup>

student, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, e-mail:  
[ssaltanova898@gmail.com](mailto:ssaltanova898@gmail.com)

**Dmitry Alekseevich Bobrovsky**<sup>ABCD</sup>

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Lecturer at the Department of  
Sports and Sports Games SibGUFK, Omsk, Russia, e-mail: [dimka-bobi@mail.ru](mailto:dimka-bobi@mail.ru)

### Следует цитировать / Citation:

**Витман Д. Ю., Салтанова А. О., Бобровский Д. А.** Основные средства, влияющие на развитие быстроты волейболистов различной квалификации // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. 2 (18), С. 275-279. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.28](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.28)

**Wittman D. Yu., Saltanova A. O., Bobrovsky D. A.** (2020). Key funds influencing the fast development of fast volleyballers of various qualifications. Health, Physical Culture and Sports, 2 (18), 275-279... (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive>. DOI [https://doi.org/10.14258/zosh\(2020\)2.28](https://doi.org/10.14258/zosh(2020)2.28)

Поступило в редакцию / Submitted 11.02.2020

Принято к публикации / Accepted 14.04.2020

**Аннотация.** В данной статье рассмотрен широкий спектр средств, которые используются в тренировочном процессе волейболистов различной квалификации для развития быстроты. Проведен анализ данных научно-методической литературы по используемым средствам и методам тренировки спортсменов в разделе физическая подготовка. Рассмотрены три формы проявления быстроты и физические упражнения, которые используются в тренировочном процессе волейболистов. Приведены примеры подвижных игр, помогающие более эффективному развитию данного физического качества. Целью работы являлось обобщение сведений и характеристика основных средств, влияющих на развитие быстроты в тренировочном процессе волейболистов различной квалификации.

**Ключевые слова:** волейбол, быстрота, средства, игра, упражнение.

**Annotation.** This article discusses a wide range of tools that are used in the training process of volleyball players of various qualifications for the development of speed. The analysis of the data of scientific and methodological literature on the used means and methods of training athletes in the section of physical training. Three forms of manifestation of speed and physical exercises that are used in the training process of volleyball players are considered. Examples of outdoor games that help more efficient development of this physical quality are given. The aim of the work was to generalize information and characterization of fixed assets affecting the development of speed in the training process of volleyball players of various qualifications.

**Key words:** volleyball, speed, means, game, exercise.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью игроков на площадке. Эффективное выполнение ускорений и прыжковых игровых действий, технических приемов и широкого многообразия тактических комбинаций основано на высоком уровне развития всех физических качеств человека (О.Ю. Федосеева, 2014).

Быстрота является одним из важнейших качеств для волейболистов, так как успешность выступлений спортсменов зависит не только от умения игрока к быстрой оценке ситуации и принятию решения, помимо этого от скорости перемещения, а так же от скорости выполнения отдельных движений, характерных для данного спорта.

Изучением данного физического качества неоднократно занимались различные авторы (Лопухина и др., 2018), тем не менее актуальной остается проблема обобщения и расширения средств, влияющих на развитие быстроты волейболистов. По этой причине нами проведена работа по обобщению средств, используемых для развития быстроты в тренировочном процессе волейболистов.

**Объект исследования:** тренировочный процесс волейболистов различной квалификации.

**Предмет исследования:** основные средства, влияющие на развития быстроты волейболистов различной квалификации.

**Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы об основных средствах, влияющих на развитие быстроты волейболистов различной квалификации.

2. Охарактеризовать средства, используемые в подготовке волейболистов для развития быстроты.

В своей статье А. С. Лопухина (2018) приводит сведения о развитии быстроты на движущий объект. Она приходит к выводу о том, что для развития быстроты реакции чаще всего применяются упражнения, в которых нужно выполнить двигательные действия на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Автор данной статьи выделяет следующие упражнения на развитие реакции на движущий объект:

1. Задания с увеличением скорости полета мяча при работе в парах, тройках, команде.

2. Задания с внезапным появлением другого мяча в игре или выполнением упражнения с мячом (это может быть мяч другого цвета, формы и др.).

3. Задания с сокращением дистанции между игроками, партнером.

4. Задания на умение предугадать полет мяча по действиям игрока, производящего удар (это могут быть подвижные игры с теннисным мячом).

В данном случае движущим объектом выступает мяч, и в этом случае мяч, проявляется тогда, когда игрок смог быстро увидеть мяч, оценить его скорость и направление полета, затем быстро выбрать план своих действий и приступить к его выполнению. Упражнения комплекса направлены на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств с упором на упражнения, развивающие быстроту реакции на движущийся объект как основной элемент соревновательного

действия игрока (А.С. Лопухина, 2018, 251).

Также, немаловажно отметить такое понятие, как «общая быстрота», о ее развитии писал З.В. Сыроватко (2017). Он утверждает, что для развития «общей» быстроты движений целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных игр, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера.

З.В. Сыроватко (2017) выделяет три основные формы проявления быстроты в волейболе:

1. Быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);

Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом: игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его.

Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 с. Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируема.

Для этого используют:

а) увеличение скорости полета мяча;

б) внезапное появление мяча;

в) сокращение дистанции.

2. Предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);

Реакция с выбором — выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки (предельная быстрота отдельных движений).

3. Быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий (З.В. Сыроватко, 2017, 55).

Немаловажно отметить то, что подвижные игры способствуют улучшению эмоционального климата и заинтересованности, что положительно сказывается на том, как быстро и качественно ли будет развиваться быстрота.

Е.А. Таирова (2018) предлагает следующие подвижные игры на развитие быстроты:

1. Игра «попади мячом», способствующая развитию быстроты и ловкости у занимающихся.

Описание игры: Игроки строятся в круг на площадке, в центре преподаватель с маленьким мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх, называет имя кого-нибудь из играющих студентов. Все быстроразбегаются, а игрок, имя которого назвали, старается поймать мяч. Как только он поймал или взял мяч, он громко говорит: «Стой!». Все должны остановиться, а игрок бросает мяч в кого-нибудь, стараясь попасть в ноги. Игрок, в которого попали, становится ведущим. Если игрок с мячом не попал в намеченного игрока, то он быстро бежит за мячом, берет его и снова говорит «Стой!» игрокам, которые в настоящее время убегают от него. Если ведущему не удастся за три

броска в кого-нибудь попасть, игра повторяется сначала.

#### 2. Игра «Квач».

Описание игры: Игроки размещаются на площадке (в зале). Один из них ведущий — «квач». По сигналу «квач» старается догнать кого-то из игроков и дотронуться до него рукой. Игрок, до которого дотронулся «квач» останавливается и громко говорит: «Я квач» и также старается догнать кого-то из игроков. В этой игре выигрывает тот, кто ни разу не был «квачом». Начать игру «квачом» может преподаватель (Е.А. Таирова, 2018, 222).

Помимо данных игр для развития быстроты рекомендуется использовать следующие подвижные игры: на развитие быстроты реакции - «запрещенное движение», «к своим флажкам», «светофор», «перестрелка»; на развитие быстроты одиночного движения – «день и ночь», «стой», «пятнашки»; развитие

быстроты темпа движений - «салки», «белые медведи», бегуны и метатели (О.С. Шалаев, 2019).

Проведя анализ научно-методической литературы можно сделать вывод о том, что существуют различные упражнения направленные на развитие быстроты. Чаще всего авторы утверждают, что наиболее эффективными упражнениями являются реакция на движущийся объект (ловля или отбивание мяча), ускорения и рывки, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игр. Так же для развития быстроты рекомендуется использовать различные подвижные игры, они влияют как на развития быстроты, создают благоприятную атмосферу в коллективе, приносят в занятие новизну, улучшают эмоциональное состояние занимающихся.

### Библиографический список

1. Лопухина А.С., Авдоница Л.Г., Тараторина В.Н.. Развитие быстроты на движущийся объект у занимающихся в спортивной секции “волейбол” (на примере Вологодского государственного университета). Томск: Вестник Томского государственного педагогического университета, 2018. С. 249-254.
2. Сыроватко, З.В.. Простые и сложные реакции в волейболе. Физические качества волейболистов. Актуальные научные исследования в современном мире, Переяслав-Хмельницкий, 2017.С. 53-57.
3. Таирова, Е.А., Кохан, Т.А., Сушко, В.М.. Методика развития быстроты с использованием подвижных игр для студентов, занимающихся по программе общей физической подготовки. Фундаментальные основы инновационного развития науки и образования, Пенза, 2018. С. 220-223.

4. Федосеева, О.Ю., Жуков, Р.С.. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16 - 18 лет. Кемерово: Вестник Кемеровского государственного университета, 2014. С. 96-99.
5. Шалаев, О.С., Мишенькина В.Ф., Эртман Ю.Н., Ковыршина, Е.Ю. Подвижные игры : учебное пособие, Омск: СибГУФК , 158 с.

#### REFERENCES

1. Lopukhina A. S., Avdonina L. G., taratorina V. N. (2018) the development of speed on a moving object in the sports section “volleyball” (on the example of Vologda state University). Tomsk: Bulletin of the Tomsk state pedagogical University, Pp. 249-254.
2. Syrovatko, Z. V. (2017) Simple and complex reactions in volleyball. Physical qualities of volleyball players. Actual scientific research in the modern world, Pereyaslav-Khmel'nitsky, P. 53-57.
3. Tairova, E. A., Kohan, T. A., Sushko, V. M. (2018) Methods of speed development using mobile games for students engaged in the General physical training program. Fundamentals of innovative development of science and education, Penza, Pp. 220-223.
4. Fedoseeva, O. Yu., Zhukov, R. S. (2014) Improving the methods of physical education of volleyball players aged 16-18 years. Kemerovo: Bulletin of Kemerovo state University, Pp. 96-99.
5. Shalaev, O. S., Mishenkina V. F., Ertman Yu. N., Kovyrshina, E. Yu. Mobile games: textbook, Omsk: Sibgufk, 158 p.

#### **Вклад авторов:**

A — Разработка концепции или дизайн методологии; создание моделей, изучение проблемы

B — Применение статистических, математических, вычислительных или других исследований

C — Проведение исследований, в частности — проведение экспериментов или сбор данных

D — Подготовка, создание и оформление рукописи

#### **Author's Contribution:**

A — Concept development or design methodology; creating models, studying the problem

B — Application of statistical, mathematical, computational or other studies

C — Research, in particular experimentation or data collection

D — Preparation, creation and design of the manuscript