

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
имени Н.Г. Чернышевского»
Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 44к группы ЗФО
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)», профиль «Физическая культура.
Безопасность жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Кузьминовой Екатерины Владимировны

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ Попов А.В.
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук, доцент _____ Викулов А.В.
(подпись, дата)

Балашов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В современном мире очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья человека, начиная с детского возраста. Немаловажную роль в ее решении играет гармоничное развитие физических качеств и поддержания хорошего уровня физической подготовленности. В детском возрасте наиболее эффективно можно развивать быстроту и ловкость. К сожалению, образ жизни современных детей часто не способствует совершенствованию их физических качеств. Гиподинамия, высокие учебные нагрузки, бесконтрольное использование мобильных устройств и компьютеров, вредные пищевые привычки приводят к тому, что к окончанию школы нередко учащиеся уже имеют хронические заболевания.

Одним из путей решения проблемы является привлечение детей к занятиям физической культурой, повышение их мотивации к ведению активного образа жизни и укреплению здоровья. В нашей стране уделяется немало внимания созданию условий для занятий физкультурой и спортом для всех граждан. Реализуется и постоянно обновляется государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», среди задач которой указано «повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни».

Эффективным средством развития у детей быстроты и ловкости служат игровые виды спорта. Во-первых, игры интересны. В игровой форме физические нагрузки переносятся легче, а соревновательный элемент побуждает детей стараться изо всех сил, чтобы победить. Во-вторых, они динамичны и позволяют комплексно развивать физические качества, а также внимательность, мышление и навыки взаимодействия в команде. В-третьих, с помощью игр проще привить детям любовь к регулярным физическим нагрузкам, чем применяя однотипные, скучные упражнения.

Теоретической базой для бакалаврской работы послужили учебники по теории и методике физической культуры отечественных специалистов: Б. А. Ашмарина, В. Н. Буянова, Л. П. Матвеева, В. М. Гелецкого и др.

Особенностям спортивных игр (волейбола, футбола, баскетбола) и их роли в развитии быстроты и ловкости юных спортсменов посвящены учебные пособия В. П. Губы, А. В. Лексакова, Ю. М. Арестова, В. А. Выжгина, Ю. Д. Железняк и соавторов, Д. И. Нестеровского, В. О. Ксендзова и др.

Цель исследования – показать особенности воспитания быстроты и ловкости в баскетболе, волейболе и футболе, а также определить вид спорта, наиболее предпочтительный для их воспитания.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по игровым видам спорта (баскетболу, волейболу, футболу).

Предмет исследования – воспитание быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста на занятиях баскетболом, волейболом и футболом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Раскрыть особенности воспитания у детей быстроты и ловкости средствами игровых видов спорта.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня развития быстроты и ловкости у детей, занимающихся баскетболом, волейболом и футболом.

3. Проанализировать тренировочные программы для детей младшего школьного возраста по баскетболу, волейболу и футболу.

4. Сравнить результаты воспитания быстроты и ловкости и определить вид спорта, наиболее подходящий для этой цели.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 31 наименование, и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе бакалаврской работы **«Теоретические аспекты развития быстроты и ловкости у учащихся, занимающихся игровыми видами спорта»** представлен анализ педагогической, методической и научной литературы по состоянию проблемы, дается характеристика игровых видов спорта; показаны способы воспитания быстроты и ловкости у школьников средствами спортивных игр.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в общеобразовательных учреждениях, а также спортивных секциях и школах. Чаще всего это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол. Также популярны настольный теннис, бадминтон, хоккей и др. Кроме того, спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта. Даже на тренировках по игровым видам спорта применяются «другие» спортивные игры в рамках общей и специальной физической подготовки.

Игровые виды спорта являются хорошим средством повышения физической подготовленности, развития мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также воспитания физических качеств, в частности, быстроты и ловкости. При этом спортивные игры различаются по характеру игровых действий, степени интенсивности работы игроков на поле и ряду других критериев. Рассматриваемые в работе игры – баскетбол, волейбол и футбол – требуют от игроков не только высокого уровня физической подготовленности, но и быстроты принятия решений и реакции на изменяющуюся игровую ситуацию.

Такие физические качества, как быстрота и ловкость играют важную роль в деятельности баскетболистов, волейболистов и футболистов.

Методика их воспитания у спортсменов схожа во всех трех играх. Применяются одинаковые или близкие методы и приемы, общеразвивающие и специальные упражнения. В спортивных играх от спортсменов требуется быстрота реакции выбора (действия, адекватного ситуации) и реакции на движущийся объект (мяч, шайбу и пр.) Конечно же, время таких реакций превышает время простых реакций, причем значительная часть его тратится на выбор адекватного действия и «улавливание» зрением движущегося объекта.

При тренировке реакции выбора в спортивных играх используются не только приемы, стимулирующие быстроту выбора, но и упражнения, в которых постепенно увеличивается количество ситуаций, требующих реакции спортсмена, и возможных вариантов ответа. В игровых упражнениях вначале добиваются сокращения времени реакции при двух обусловленных вариантах действия, затем — при трех и более.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени, затрачиваемого на выявление объекта (например, мяча) и фиксацию его в поле зрения. Нередко оно составляет более половины всего времени сложной реакции, ведь в спортивных играх мяч перемещается с большой скоростью и в различных направлениях. Работа по повышению быстроты реакции ведется в трех направлениях:

- 1) развитие умения постоянно следить за объектом по ходу игры, не выпуская его из поля зрения;
- 2) развитие способности предугадывать вероятную траекторию перемещения объекта, что достигается с помощью теоретической подготовки в области тактики двигательных действий, а также специальных упражнений;
- 3) целенаправленное повышение внешних требований к способности воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта с помощью дополнительных заданий при выполнении упражнений, предусматривающих варьирование скорости передач мяча, выполнение групповых упражнений в

повышенном темпе, с увеличенным числом мячей, на уменьшенной площадке, а также специальных тренажеров.

Методами воспитания скоростных способностей в спортивных играх являются:

1) методы строго регламентированного упражнения, к которым относятся методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения и методы вариативного упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях. В последнем случае меняется интенсивность движений: сначала она нарастает, затем снижается.

2) соревновательный метод, подразумевающий участие в состязаниях. Они могут быть разными, начиная от учебных игр на тренировках и заканчивая соревнованиями различного уровня. Цель метода – воспитание физических качеств, повышение физической подготовленности спортсменов, а также их мотивации за счет включения соревновательного компонента. Он эффективен, ведь спортсмены получают возможность бороться друг с другом на равных, с эмоциональным подъемом, проявляя волевые усилия.

3) игровой метод, направлен на выполнение упражнений с максимально возможной скоростью в ходе спортивной игры. Он позволяет выполнять упражнения с большой интенсивностью, но без излишнего напряжения, а также использовать широкий спектр двигательных действий, что препятствует возникновению у спортсменов «скоростного барьера».

Ловкость (координационные способности) – способность быстро, точно, экономно и целесообразно решать двигательные задачи. Она выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать движения и управлять ими, импровизировать в быстро меняющейся обстановке. В спортивных играх проявляются специальные и специфические координационные способности. Специальные относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированным по возрастающей сложности.

Специфические включают в себя ориентирование в пространстве, равновесие, ритм, способности к воспроизведению, дифференцированию, оценке и отмериванию параметров движений, к быстрой перестройке двигательной деятельности, к согласованию движений и др.

Основными методами воспитания ловкости, как отмечают Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов, являются методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой и соревновательный. Метод стандартно-повторного упражнения применяют при разучивании новых сложных движений, поскольку овладеть ими эффективнее всего можно после многократного повторения в относительно стандартных условиях. Метод вариативного упражнения используется более широко. Он делится на два подвида – со строгой и свободной регламентацией изменения действий и условий выполнения. Игровой метод предполагает наличие определенных условий-ограничений при выполнении упражнений: строго оговоренный период времени, использование определенных двигательных действий и т.д. Соревновательный метод применяется только, если спортсмены физически и координационно готовы выполнять упражнения.

Методика воспитания быстроты и ловкости в спортивных играх имеет свою специфику по сравнению с другими видами спорта. Здесь важно их воспитание не только применительно к выполнению действий, но и к скорости мышления, а также выбора и осуществления реакции в постоянно меняющейся ситуации. При этом методы и приемы воспитания указанных физических качеств в различных спортивных играх схожи.

Во второй главе **«Результаты исследования сравнительных характеристик быстроты и ловкости у занимающихся игровыми видами спорта»** раскрывается практическая реализация целей и задач исследования, которое проводилось на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа Балашовского муниципального района» (г. Балашов). В исследовании приняли участие 34 юных спортсмена (мальчики): 10 баскетболистов, 12 волейболистов и 12

футболистов. Чтобы группы исследуемых были приблизительно одинаковы, мы взяли для участия в нем не всех занимающихся в секции футбола. Юные спортсмены находились на этапе начальной подготовки (второй год обучения). Возраст участников исследования – 9–10 лет.

Исследование проводилось в период с сентября 2022 г. по сентябрь 2023 г. на первом этапе мы ознакомились с работой секций и провели диагностику уровня развития быстроты и ловкости занимающихся. Для этого были подобраны тестовые упражнения из области общей и специальной спортивной подготовки:

- бег с высокого старта 30 м – диагностика уровня развития быстроты;
- челночный бег 3×10 м – диагностика уровня развития быстроты, ловкости и координации;
- ведение мяча с изменением направления 10 м. (для баскетболистов и футболистов) и бег с изменением направления (для волейболистов) – диагностика уровня развития ловкости и координации;
- попадание мячом в корзину (для баскетболистов), передача мяча в «коридор» (для футболистов), подача по зонам (для волейболистов) – диагностика точности и ловкости.

Проанализировав результаты спортсменов, мы выявили, что все они уложились в нормативы. Низкий уровень развития тестируемых физических качеств отмечен только у отдельных спортсменов в некоторых упражнениях. Это ожидаемо, ведь в секциях занимаются ребята с хорошей физической подготовкой.

Сравнив показатели среднего арифметического значения по каждой группе спортсменов, мы пришли к выводу, что быстрота лучше развита у футболистов (5,5 сек – среднее арифметическое значение в беге на 30 м. и 9,0 сек в челночном беге). Затем идут баскетболисты (5,8 сек и 9,0 сек, соответственно), а волейболисты – последние (6,1 сек и 9,3 сек). В беге (ведении мяча) с изменением направления результаты практически одинаковые у всех групп. А в упражнении на точность лучше всех оказались

волейболисты – в среднем 8,2 попаданий из 10. У футболистов и баскетболистов – 8 и 7,8 попаданий, соответственно.

На втором этапе исследования были проанализированы программы тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся второй год и находящихся на начальном этапе подготовки в секциях баскетбола, волейбола и футбола. Тренировочный процесс на этом этапе в указанных видах спорта имеет много общих черт. Так, в рассматриваемых нами секциях тренировки проводились три раза в неделю по два учебных часа.

Цели и задачи программ совпадают. Они включают в себя: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и выбранном виде спорта; формирование двигательных умений и навыков, техники игры; повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья. Виды деятельности также одинаковые: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия. Основные формы тренировочного процесса – практические и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

В тренировочном процессе проводится целенаправленное развитие всех физических качеств юных спортсменов. Для этого выполняются общеразвивающие упражнения и упражнения специальные, подобранные для конкретного вида спорта. Также в структуру каждой тренировки входит отработка техники выполнения игровых действий, приемов, элементов игрового взаимодействия и учебные игры.

Изучив содержание тренировок, мы выяснили, что основное различие заключается в применении специальных упражнений для совершенствования техники конкретного вида спорта. В упражнениях на развитие быстроты и

ловкости часто используются действия, характерные для данного вида спорта. Также различаются подвижные игры, применяемые на тренировках.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное тестирование юных спортсменов с целью выявить динамику развития быстроты и ловкости. Для этого мы сравнили результаты с полученными в начале исследования. Было выявлено, что во всех трех группах наблюдается повышение уровня развития физических качеств. Стоит отдельно отметить упражнения на ведение мяча/бег с изменением направления. В нормативах указано только пороговое значение «не более 8,6 сек». Мы относим все результаты менее 8,6 к высокому уровню развития качеств, а 8,6 сек – к среднему. В этом упражнении больше всего спортсменов показали результат, соответствующий высокому уровню.

Также стоит отметить, что у волейболистов динамика развития быстроты и ловкости проявляется не так явно, как у остальных спортсменов. Например, в беге на 30 м. у 75 % волейболистов отмечен средний уровень, а высокий только у 25 %. Для сравнения, у баскетболистов высокий уровень отмечен у 40 %, а у футболистов – у 75 %. То же самое и с челночным бегом 3×10 м. Среди баскетболистов 70 % показали высокий уровень, футболистов – 84 %, а волейболистов – только 25 %. Результаты выполнения упражнения на диагностику ловкости и точности показали, что у волейболистов среднее арифметическое значение по группе выросло всего на 0,1. Для сравнения, в других группах изменения более заметные. У баскетболистов среднее арифметическое значение повысилось на 0,9, а у футболистов – на 1.

Таким образом, из трех рассмотренных нами игровых видов спорта волейбол является менее эффективным средством развития быстроты и ловкости, по сравнению с баскетболом и футболом. Мы полагаем, что исправить ситуацию можно, добавив в тренировки по волейболу задания, направленные на совершенствование развития быстроты и ловкости, представленные в форме подвижных игр. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств, подвижные игры

способствуют значительному повышению мотивации занимающихся, а также благоприятно влияют на восстановление работоспособности, активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гармоничное физическое развитие является залогом здоровья и активной жизни. Прививать стремление к совершенствованию физических качеств и повышению уровня своей физической подготовленности следует с детства. Однако сегодня дети и подростки все чаще выбирают как источник развлечений компьютер и телефон, а не физические упражнения, которые, хоть и полезны, но требуют больших усилий и часто кажутся скучными.

Помочь привить детям интерес к занятиям физической культурой и способствовать воспитанию у них физических качеств могут игровые виды спорта. Они предоставляют широкие возможности для развития быстроты и ловкости, требуют высокой степени координации движений, быстрого принятия решений и мгновенной реакции на действия других игроков. Еще одно достоинство игровых видов спорта заключается в том, что они предполагают работу в команде.

С целью определения возможностей игровых видов спорта в воспитании у спортсменов быстроты и ловкости нами было проведено исследование среди детей, занимающихся в секциях баскетбола, волейбола и футбола на этапе начальной подготовки (второй год обучения). Возраст юных спортсменов – 9–10 лет, всего участвовали 34 человека. С помощью специально подобранных упражнений мы определили уровень развития у них указанных физических качеств. Было выбрано два одинаковых для всех упражнения и по два упражнения схожих по содержанию, но немного различающихся в зависимости от выбранного вида спорта.

Выявлено, что в целом юные спортсмены обладают хорошей физической подготовкой. В основном они продемонстрировали средний или высокий уровень развития быстроты и ловкости. Однако у баскетболистов и футболистов чуть лучше результаты в упражнениях на развитие быстроты, а

у волейболистов – в упражнениях на развитие ловкости.

Далее были проанализированы тренировочные программы в секциях баскетбола, волейбола и футбола, а также содержание и структура тренировок. Поскольку все занимающиеся находятся на этапе начальной подготовки, цели и задачи программ, виды деятельности и структура тренировок схожи. Главные различия касаются содержания основной части тренировок, где применяются упражнения, специфичные для выбранного вида спорта и соответствующие учебные игры. Упражнения на развитие быстроты и ловкости применяются как общеразвивающие во время разминки или в начале основной части тренировки, так и специальные с элементами техники и игровых действий выбранной спортивной игры.

На заключительном этапе исследования было проведено повторное тестирование юных спортсменов с использованием тех же тестовых упражнений. Было выявлено, что в целом уровень развития быстроты и ловкости у ребят повысился. Однако у баскетболистов и футболистов изменения выражены заметнее, чем у волейболистов. Так, в беге на 30 м у баскетболистов высокий уровень отмечен у 40 %, у футболистов – у 75 %, а у волейболистов – только у 25 %. В челночном беге 3×10 м высокий уровень показали 70 % баскетболистов, 84 % футболистов, но 25 % волейболистов. В упражнении на развитие ловкости у волейболистов улучшения неплохие – количество ребят, продемонстрировавших высокий уровень, выросло с 66 % до 75 %, однако у остальных этот показатель составил 100 %.

Таким образом, из рассмотренных игровых видов спорта волейбол в меньшей степени способствует развитию быстроты и ловкости, чем баскетбол и футбол. Полагаем, что повысить эффективность волейбола в воспитании указанных физических качеств можно, введя в содержание тренировок больше упражнений направленных на их развитие. Мы считаем, что лучше всего подойдут подвижные игры, поскольку они способствуют комплексному развитию физических качеств, а также имеют интересную для занимающихся игровую форму, повышают мотивацию к занятиям.