

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У НАЧИНАЮЩИХ ИГРОВИКОВ 11–12 ЛЕТ

В.А. Киприянов, Г.Г. Худяков, И.Ю. Кожевникова
Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

Предложена методика развития скоростных и координационных качеств, благоприятно влияющая на физическую подготовленность начинающих спортсменов-игровиков 11–12 лет.

Ключевые слова: игровые виды спорта, быстрота и точность движений, гандбол, начинающие спортсмены 11–12 лет.

Актуальность. Современные спортивные игры предполагают высокий уровень подготовки игроков, способных на высоких скоростях максимально долго играть в быстром и рваном темпе [3, 6, 8]. Проводить игру в таком стиле – значит играть на максимально возможных пределах человеческих сил, как физических, так и психических. Гандбол, не отставая от общей динамики развития игровых видов спорта, с каждым годом становится атлетичнее и быстрее [2, 6]. Гандболисты будущего, помимо высокого уровня владения мячом, тактической выучки, развитого игрового мышления, должны обладать высокой скоростью бега и точностью «работы с мячом» [5, 7, 8]. Анализ современной научно-методической литературы, обобщение передового опыта и данные спортивной практики показывают [1, 3, 7, 9], что именно подростковый возраст является самым благоприятным периодом для развития этих качества. Однако вопросы учета в практической деятельности благоприятных сенситивных периодов развития скоростных и координационных качеств в тренировочном процессе юных гандболистов решены далеко не полностью. Актуальность данного исследования вызвана наличием имеющихся противоречий между значимостью быстроты и точности движений квалифицированных гандболистов и недостаточным уровнем развития этих качеств у юных гандболистов в практике современного спорта.

Объем, материалы и методы исследования. Ставя цель, связанную с совершенствованием методики воспитания быстроты и точности движений у начинающих гандболистов 11–12 лет, исследуя структуру подготовленности спортсменов, специализирующихся в гандболе, и изучая в ней физическую подготовку начинающих гандболистов, мы решали следующие задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы развития быстроты и точности движений у игроков.

2. Выявить факторы, влияющие на развитие быстроты и точности движений у квалифицированных гандболистов.

3. Разработать и определить эффективность применения методики развития быстроты и точности движений у начинающих гандболистов 11–12 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение современной научно-методической литературы и передового практического опыта; педагогическое наблюдение и тестирование [4]; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Все исследования и педагогический эксперимент проводились на базе СДЮСШОР по гандболу № 13, г. Челябинск. Были сформированы экспериментальная ($n = 16$) и контрольная ($n = 14$) группы мальчиков в возрасте 11–12 лет. Показатели физического развития в двух группах были однородными. Контрольная группа занималась по традиционной программе СДЮСШОР [10], экспериментальная группа – по предложенной нами методике. Педагогический эксперимент позволил нам выявить различия в степени развития быстроты и точности движений юных спортсменов путем сравнения тестовых показателей. На протяжении всего эксперимента мы следили за правильностью и точностью выполнения наших заданий.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям:

1) возможность выполнения с максимальной скоростью;

Примерный план тренировочного занятия
экспериментальной группы гандболистов за месяц с понедельной дозировкой

Содержание	Дозировка по неделям				ОМУ
	1	2	3	4	
1. Разминочный бег по заданию	800 м	1000 м	1200 м	1000 м	Пульс = 130 – 140 уд./мин
2. ОРУ и упражнения на гибкость					
3. СБУ, те же, что и в прошлый месяц, но изменяя скорость выполнения и амплитуду движения					
4. Ускорения: – с низко опущенной головой; – с наклоном головы назад; – в удобном положении. 1) Бег с низкого старта из различных положений по отношению к направлению: – лицом вперед, спиной вверх; – правым боком; – левым боком. 2) Бег змейкой с различной скоростью и амплитудой. 3) Эстафетный бег: – бег по скамейке с двумя набивными мячами в руках; – бег змейкой, огибая кубики; – перепрыгивание барьеров; – «челночный бег» 3×10; – прыжки через скамейку с бросками мяча в цель; – и другие варианты	2 раза 2 раза 2 раза 15 м 3 раза 3 раза 3 раза	2 раза 2 раза 1 раза 15 м 3 раза 3 раза 3 раза	3 раза 3 раза 1 раза 20 м 3 раза 3 раза 3 раза	2 раза 2 раза 3 раза 15 м 4 раза 3 раза 3 раза	Ускорения со скоростью 80–90 % от максимальной. Можно определять победителя. Поделить на команды. Следить за правильностью и точностью выполнения.
5. Упражнения на гибкость					
6. Упражнения на равновесие					
7. Упражнения на дыхание					
8. Заминочный бег	200 м	300 м	400 м	300 м	

Примечание. ОМУ – общие методические указания; ОРУ – общие развивающие упражнения; СБУ – специальные беговые упражнения.

2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;

3) во время тренировки не должно происходить снижения скорости выполнения упражнений.

Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае начинается работа над развитием выносливости.

Результаты и их обсуждение. Проведя анализ научно-методической литературы и обобщая передовой практический опыт, мы пришли к выводу о необходимости применения метода вариативного упражнения для развития быстроты и точности движений юных гандболистов на начальном этапе обучения. Для этого нами была разработана методика тренировочных занятий, куда были включены упражнения с различными вариантами выполнения базовых элементов техники и сприн-

терского бега в меняющихся условиях модельных ситуаций (табл. 1).

Перед началом эксперимента мы провели первое тестирование у контрольной и экспериментальной групп. Результаты были обработаны при помощи традиционных методов математической статистики. После окончания эксперимента было проведено второе тестирование, также у двух групп. Результаты были занесены в таблицу. Затем произвели расчет критерия t для сравнения двух выборочных средних связанных выборок (в экспериментальной и контрольной группах). Также нами определялись темпы роста результатов в каждой группе. Далее, используя вычисленные данные, был проведен анализ результатов эксперимента по каждому тесту (табл. 2 и 3).

Бег на 30 метров

Сравнение средних арифметических значений x первого и второго тестирования в экспериментальной группе показало существенность различий, так же как и в контрольной группе. Темп рос-

Таблица 2

Динамика развития быстроты
в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Вид упражнения	До эксперимента ($x \pm \delta$)	После эксперимента ($x \pm \delta$)	Темпы роста, %	<i>P</i>
Бег на 30 м, с	6,1 ± 0,3	5,7 ± 0,3	7	< 0,05
Бег на месте	36 ± 3	39 ± 2	8,3	< 0,05
Бег на 60 м, с	9,1 ± 0,4	8,7 ± 0,4	7,5	< 0,05
Прыжок в длину с места, м	161 ± 5	167 ± 5	5,4	< 0,05
Теппинг-тест	67 ± 6	75 ± 5	12	< 0,05

Таблица 3

Динамика развития быстроты
в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

Вид упражнения	До эксперимента ($x \pm \delta$)	После эксперимента ($x \pm \delta$)	Темпы роста, %	<i>P</i>
Бег на 30 м, с	6,1 ± 0,4	6,0 ± 0,4	1,6	< 0,05
Бег на месте	35 ± 4	35 ± 4	0	0
Бег на 60 м, с	8,9 ± 4,0	8,8 ± 3,0	4,3	< 0,05
Прыжок в длину с места, м	167 ± 4	167 ± 3	0	0
Теппинг-тест	69 ± 6	70 ± 5	1,4	< 0,05

та результатов экспериментальной группы составил 7 %, а контрольной – 1,6 %.

Бег на месте

В экспериментальной группе во втором тестировании выявлено улучшение результатов, тогда как в контрольной группе они, по сравнению с первым тестированием, не изменились. Темп роста результатов в экспериментальной группе равен 8,3 %, а в контрольной – 0 %.

Бег на 60 метров

Обнаружено достоверное различие в результатах второго тестирования между контрольной и экспериментальной группами. Темп роста результатов экспериментальной группы выше, чем в контрольной (7,5 и 4,3 % соответственно).

Прыжок в длину с места

При обнаруженном достоверном различии в экспериментальной группе в результатах первого и второго тестирований темп роста равен 12 %. Различия между средними арифметическими величинами *x* контрольной и экспериментальной групп второго тестирования статистически достоверны.

Выводы

1. Достоверное улучшение скорости бега у юных гандболистов в экспериментальной группе равно 7 % против 1,6 % в контрольной группе.

2. Рост показателя частоты движений составил 8,3 % в экспериментальной группе против 4,3 % в контрольной группе.

3. По результатам эксперимента было выявлено, что представленная методика развития скоростных качеств на основе использования метода вариативного упражнения достаточно эффективна, что свидетельствует о благоприятном воздействии упражнений на быстроту и точность движений на физическую подготовленность начинающих спортсменов.

Литература

1. Антипов, А.В. *Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12–14-летних футболистов в период полового созревания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Антипов. – М., 2002. – 22 с.*
2. Апокин, В.В. *Стимулируемое развитие быстроты у детей 9–10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля / В.В. Апокин. – Сургут: Сургут. гос. ун-т, 2004. – 145 с.*
3. Власов, В.Н. *Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега детей младшего и среднего подросткового возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Власов. – М.: РГУФК, 2007. – 21 с.*
4. Годик, М.А. *Комплексный контроль в спортивных играх: учеб.-метод. пособие / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Совет. спорт, 2010. – 333 с.*
5. Губа, В.П. *Морфологические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.*
6. Железняк, Ю.Д. *Спортивные игры в системе спортивно ориентированного физического воспитания: учеб.-метод. пособие: в 2 т. / Ю.Д. Железняк. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – Т. I. – 60 с.*
7. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 2002. – 218 с.*
8. Портных, Ю.И. *Спортивные игры / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 320 с.*
9. Филин, В.П. *Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: ФиС, 2003. – 328 с.*
10. Швыков, И.А. *Гандбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / И.А. Швыков. – М.: Просвещение, 1986. – 18 с.*

Поступила в редакцию 27 мая 2012 г.