

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СОФТБОЛОМ**Обивалина Мария Сергеевна***старший преподаватель кафедры ТИМ гандбола
Российского государственного университета спорта,
молодежи и туризма «ГЦОЛИФК»
РФ, г. Москва*

Развитие физических качеств у спортсменов относится к числу проблем, которые не теряют своей актуальности в настоящее время. Не является исключением и поиски эффективных путей развития основных физических качеств в софтболе на всех этапах подготовки квалифицированного спортсмена.

Известно, что софтбол относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов, которые требуют быстрого реагирования со стороны игроков. В софтболе в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных *перебежек*, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку.

Поэтому развитию качества «быстрота» необходимо уделять значительное внимание в тренировке софтболистов любого уровня мастерства.

Согласно правилам перебежки в софтболе аналогичны перемещения игроков в баскетболе, где практикуются ускорения в быстрый прорыв и командная игра в нападении с быстрым возвращением в зону защиты. Поэтому успешность игры в софтболе в значительной степени зависит от быстроты, с которой выполняется эта перебежка. Софтбол — это, по сути, пробегание отрезков небольшой длины, выполняемое о время игры. Поскольку бег в софтболе выполняется на значительном эмоциональном подъеме, это влияет на скорость преодоления отрезков, длина которых кратна 18-ти метрам.

В одном из немногих учебном пособии «Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и тренировки», опубликованном в 2003 году, основное место отводится описанию различных видов подготовки спортсмена: технической, тактической и общефизической. Однако в пособии отсутствует описание методики развития отдельных физических качеств, в том числе быстроты.

Вместе с тем организация учебно-тренировочного процесса в софтболе связана с необходимостью разработки методики развития быстроты у спортсменок разного возраста. По данным литературы, определены сензитивные периоды, в течение которых возможно развить определенное физическое качество в более короткие сроки. В софтболе эти вопросы остаются пока без ответа. Поэтому актуальной остается

проблема развития быстроты у девушек 10-13 лет в этом виде спорта, поскольку в этом периоде начинается и проходит перестройка и взросление организма, связанное с их половым созреванием.

Из литературы известно, что наиболее интенсивно скоростные качества развиваются в возрасте 10-14 лет. Следовательно, в тренировках в этом возрасте необходимо больше давать упражнений для совершенствования скоростных способностей занимающихся.

Развитие этого физического качества широко применяется при работе со спортсменами всех возрастов. С этой целью подбираются упражнения двух видов: в быстроте отдельных движений и двигательных реакций.

Наилучшим средством развития быстроты в спортивных играх принято считать игровые упражнения, в которых соединяются несколько игровых приемов в сочетании с групповыми (2-3 игроков) тактическими действиями. Средством развития быстроты также являются упражнения, требующие своевременной двигательной реакции на различные внезапные сигналы — зрительные, звуковые, тактильные.

Наиболее интенсивно развивается скоростные качества в возрасте 10-14 лет. Следовательно, в тренировках в этом возрасте необходимо больше давать специальных упражнений для совершенствования скоростных способностей занимающихся, используя упражнения, выполняемые с максимальной скоростью (бег с ускорениями 50-60 м, эстафеты с этапами 40-50 м, метания облегченных снарядов и т.д.).

Быстрота двигательной реакции хорошо развивается упражнениями на внезапность (различные сигналы), подвижными играми, где требуется незамедлительная двигательная реакция в сложных и быстро меняющихся ситуациях. Чаще упражнения, направленные на развитие быстроты, проводятся в начале основной части занятий.

Упражнения для развития быстроты необходимо дифференцировать по направленности: для быстроты реакции, частоты движений, скорости передвижений в различных положениях и стойках.

Сюда могут включаться: быстрая передача в парах на месте и в движении, во время быстрой ходьбы, бега, прыжки через скакалку (25).

Кроме того следует отметить, что необходимо вносить коррективы в содержание физической подготовки игроков различных амплуа. Питчер (подающий) — игрок команды защиты, подающий мяч в соответствии с правилами атакующей команде для его выбивания в игровое поле. Для

успешного выполнения своих функций питчер должен обладать следующими качествами :

- быстрота подачи,
- умение варьировать действия при исполнении подачи,
- выполнять подачу в условиях нарастающего утомления.

Наряду с физическими данными определяющим фактором в игре питчера является его способность сосредоточиться и действовать осмысленно, сохраняя определенную концентрацию внимания. Особенно важными для игрока этого амплуа являются развитие таких физических качеств как быстрота, выносливость и ловкость.

Кетчер (ловящий) – игрок команды защиты. Кетчер игрок команды, который делает самое большое количество бросков за всю игру, поэтому должен обладать хорошей выносливостью, поскольку игра может продолжаться 2-2.5 часа. Разнообразие двигательных действий, характеризующих игровые действия кетчера, включает необходимость выполнения бросков из различных положений – сидя, лежа. Он должен страховать 1 и 3 базы, в зависимости от ситуации, предъявляет высокие требования к координации движений этого игрока. Кроме того, успешность его действий зависит от быстрой реакции, концентрации внимания, точности и силы броска, когда необходимо добрасывать мяч до 2-ой базы из дома на расстояние 24 м.

Кетчер является «мозгом» команды, он «ведет» игру, т.е. озвучивает тактические действия будущей игровой ситуации, например, кто будет играть в той или иной ситуации.

Аутфилдеры – игроки внешнего поля, которые при различных ситуациях должны поймать мяч бросить его нужному игроку в любой игровой отрезок времени. При этом он должен быстро передвигаться по полю и постоянно оценивать игровую ситуацию, выбирая из возможных вариантов своих действий единственный правильный. Это требует от игрока этого амплуа развития скоростно-силовых способностей, выносливости и ловкости. во время ловли мяча, во время выполнения резких движений.

Инфилдеры – игроки внутреннего поля, «квадрата», которые при приеме мяча должны осалить игрока атакующей команды. Игроки этих позиций должны быстро передвигаться по полю, правильно оценивать игровую ситуацию, уметь быстро принять решение. Для игрока инфилдера необходимы такие физические качества как: быстрота, выносливость, ловкость, сила. Также этому игроку необходимо развивать гибкость, поскольку во время осаливания, игроку первой базы, нередко приходится делать выпад – шпагат,

Бэттер выполняет функции отбивающего игрока. Игроков этого амплуа отличает быстрая реакция, высокая скорость бега и концентрация внимания. У такого игрока необходимо развивать быстроту реакции, скорость бега, скоростно-

силовые качества при выполнении удара битой и скоростную выносливость.

Анализ литературы позволил сделать заключение о том, что быстрота – это способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени, которая характеризуется элементарными формами её проявления. В физическом воспитании наибольшее значение придаётся комплексным формам проявления быстроты, проявляемым при выполнении спортивных движений.

Физиологической основой развития быстроты являются морфологические и функциональные изменения в мышечной системе, изменения в нервной регуляции двигательных функций.

Повышение уровня быстроты связано с возрастом и индивидуальными способностями детей, в меньшей степени зависит от пола ребёнка. Анализ практического опыта специалистов по физическому воспитанию подтверждает, что быстрота в процессе многолетней тренировки в значительной мере поддается развитию.

Особенно продуктивными для развития быстроты считаются чувствительные периоды, границы которых варьируют по данным разных авторов от 7-8 до 12-13 лет.

Также для успешной игры в софтбол тренеры этого вида спорта рекомендуют в тренировке применять средства, приближенные к игровой ситуации. Все игроки различного амплуа должны обладать скоростными способностями, так как от быстроты принятия решений в тот или иной игровой ситуации, быстроты передвижения в защите, быстрой обработки мяча, быстрого броска в нападении, быстрого бега по базам, зависит результат и зрелищность игры.

Педагогическое тестирование проводилось для определения уровня развития быстроты. В качестве контрольных упражнений использовались тесты, характеризующие развитие скоростных качеств, необходимых для игры в софтбол: бег на 18 м, на 36 м, 54м, 72м, челночный бег 3x10 м и прыжок в длину с места. Эти показатели характеризуют расстояние от базы до базы в квадрате: из дома до 1 базы – 18 м, из дома до 2 базы- 36м, из дома до 3 базы- 54 м, из дома до дома, полный квадрат- 72м. После удара бьющий должен успеть преодолеть как можно больше баз с помощью быстрых перебежек.

Челночный бег- это точная копия ситуации в софтболе , так называемая «загон»- когда бегун, преодолевая большую базу, не успевает добежать до нее раньше, чем прилетит мяч, то бегуну чтобы не уйти в «аут» нужно быстро перемещаться между базами, с целью занять большую базу, пока защитники перекидывают мяч чтобы осалить бегуна.

Прыжок в длину с места характеризует развитие скоростно-силовых качеств, необходимых для игры в софтбол. Эти показатели в игре проявляются как быстрый ход на мяч в защите и в нападении, как быстрый агрессивный сход с базы.

Процедура выполнения контрольных упражнений была организована следующим образом:

А). Бег 18 м. По команде «На старт!» испытуемый становится у стартовой линии в положение высокого старта. По команде «Марш!» начинается бег. Результат регистрируется ручным секундомером в секундах.

Б). Челночный бег. Предварительно измеряется и ставится отметка 10м, по команде «На старт!» испытуемый становится у стартовой линии в положения высокого старта. По команде - «Марш!» начинается бег 3 раз по 10 м. результат измеряется в секундах.

В) Бег на 36 м, 54, 72м производится замер секундомером, в заранее установленном на площадке квадрате размером 18м x 18м, по команде «на старт» испытуемый становится на стартовой линии в положении высокого старта, по команде «марш» начинается бег. Результат фиксируется после остановки на базе.

Г) Прыжок в длину с места.

Для повышения мотивации детей педагогическое тестирование проводилось в виде соревнований, которые включали в себя проведение выполнения тестовых заданий. В ходе соревнований выявлялся победитель по разделам «самый быстрый», а также «абсолютный победитель», который определялся по лучшей сумме набранных мест в отдельных видах тестовых заданий. В соревнованиях участвовали все девочки из контрольной и экспериментальной групп.

Первая группа была контрольной и занималась по Программе по софтболу для групп начальной подготовки. Согласно этой программе учебно-

тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа. В начале каждого занятия 40 мин. уделялось тренировке по развитию скоростных способностей. В программу входили беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в парах или в колонне по одному человеку; упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.

Вторая группа была экспериментальной. Девочки этой группы занимались по разработанной автором настоящего исследования программе, которая предусматривала проведение также 2-х разовых занятий в неделю. На каждом занятии, в начале тренировки 40 мин уделялось тренировке по развитию скоростных способностей. Но методика занятий с экспериментальной группой за время 40 мин. включала упражнения с использованием легкоатлетических барьеров (прыжковые, и имитационные на технику бега), гимнастических скамеек (прыжки через скамейку одной и двумя ногами, впрыгивания и спрыгивания со скамейки), пробежки с прикрепленными крышками от колеса машины в качестве отягощения при выполнении ускорений.

Занятия по разработанной методике проводились в игровой форме и включали проведение эстафет, подвижных игр, перемещений в колоннах и шеренгах. Использовались также элементы спортивных игр. Подвижные и спортивные игры способствовали эмоциональной разгрузке детей и закреплению ранее полученных навыков в метании, прыжках, беге.

В таблице 1 представлены результаты тестирования качества быстроты у девочек из контрольной и экспериментальной группы до начала педагогического эксперимента.

Таблица 1.

Результаты тестирования девочек 10-13 лет до начала педагогического эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значения t-критерия Стьюдента
Бег 18 м, с	3,9±0,3	3,8±0,01	0,2
Бег 36 м, с	6,8±0,4	7,8±0,03	4,7
Бег 54 м, с	9,9±0,7	10,22±0,02	0,9
Бег 72м, с	22,2±2,3	23,14±0,04	1.1
Челночный бег 3x10, см	9,7±0,1	10,01±0,03	4,2
Прыжок в длину с места, см	160±6,6	157,25 ±0	1,1

Оценка развития скоростных способностей у девочек 10-13 лет предполагало сравнение результатов тестирования по избранной батарее тестов. Время бега на 18 метров в контрольной группе составляет $3,8 \pm 0,01$ с., показатели в экспериментальной группе составляют $3,9 \pm 0,3$ с ($P > 0.05$). Показатели челночного бега составляли $10,01 \pm 0,03$ с в контрольной группе и $9,7 \pm 0,1$ с в экспериментальной группе ($P > 0.05$). Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места. Среднее значение этого показателя в экспериментальной группе составляет 160 см, а в контрольной – $157,25$ см ($P > 0.05$). Оценка достоверности различий говорит об отсутствии значимых различий этого показателя для выбранных групп.

Однако показатели бега на 36 м и челночного бега 3×10 м достоверно различаются ($P < 0.01$). Результаты в этих тестах у девочек экспериментальной группы превосходят результаты сверстниц из контрольной группы. Вероятно, это следует учесть при подведении итогов педагогического эксперимента.

В целом из представленных данных можно заключить, что различия в тестах по развитию скоростных способностей детей из контрольной и экспериментальной групп не достоверны ($p > 0,05$) (таблица 1). Это означает, что группы были подобраны со сходным уровнем развития скоростных качеств.

В Таблице 2 представлены значения показателей развития скоростных качеств у девочек из контрольной группы за время проведения педагогического эксперимента. Оказалось, что средние значения времени бега несколько улучшались. Например, в беге на 18 метров время пробегания этого отрезка сократилось с $3,8 \pm 0,01$ с до $3,6 \pm 0,03$ с.

Индивидуальные показатели девочек контрольной группы менялись неодинаково. Время пробегания отрезка 18м у спортсменки А.Д сократилось на $0,07$ с, а у спортсменки Н.К. – на $0,09$ с. Для наилучшего результата бега на 18 м девочкам нужно пробегать этот отрезок не более чем за 4 секунды. Как видно из Табл. 2 в контрольной группе большинство девочек бежит 18м быстрее 4 секунд. Девочки, бегущие этот отрезок 18м за время превышающее 4 с, сокращают это время почти до 4 секунд, а лучшее время составляет $4,03$ с.

Величина среднего времени челночного бега сократилась за время педагогического эксперимента с $10,01$ с до $9,91$ с. Перед девочкам контрольной группы стояла задача бежать быстрее 10 секунд. Перед началом педагогического эксперимента три девочки этой группы бежали дольше 10 с, после проведения педагогического эксперимента девочки улучшили результаты. В контрольной группе осталась только одна девочка, бегущая челночный бег 3×10 с результатом $10,09$ с.

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места. Среднее значение этого показателя за время педагогического эксперимента возросло в контрольной группе с $157,25$ см до $160,88$ см.

Лучший индивидуальный показатель до начала педагогического эксперимента в контрольной группе отмечался у спортсменки Л.С и составлял 165 см. За время проведения педагогического эксперимента она не смогла улучшить результат в этом тесте, получив травму. Ее результат после педагогического эксперимента составил 160 см. Остальные девочки немного прибавили в прыжках в длину с места, но полученные различия были недостоверны ($P > 0.05$). Это сказалось у девочек этой группы в игре, когда сход с базы стал агрессивней.

Таблица 2.

Динамика результатов тестирования у девочек контрольной группы за время педагогического эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Значения t-критерия Стьюдента
Бег 18 м, с	$3,8 \pm 0,01$	$3,6 \pm 0,03$	1
Бег 36 м, с	$7,8 \pm 0,03$	$7,7 \pm 0,02$	0,4
Бег 54 м, с	$10,22 \pm 0,02$	$9,88 \pm 0,03$	0,7
Бег 72м, с	$23,14 \pm 0,04$	$22,98 \pm 0,01$	0,3
Челночный бег 3×10 , см	$10,01 \pm 0,03$	$9,91 \pm 0,04$	1,8
Прыжок в длину с места, см	$157,25 \pm 0$	$160,88 \pm 0,04$	1.4

Таблица 3.

Динамика результатов тестирования у девочек экспериментальной группы за время педагогического эксперимента

Тесты	До эксперимента	После эксперимента	Значения t-критерия Стьюдента
Бег 18 м, с	3,9±0,3	3,7±0,4	1,4
Бег 36 м, с	6,8±0,4	6,4±0,4	2,2
Бег 54 м, с	9,9±0,7	9,7±0,7	0,6
Бег 72м, с	22,2±2,3	22,0±2,2	0,1
Челночный бег 3x10, см	9,7±0,1	9,7±0,1	0,7
Прыжок в длину с места, см	160 ±6,6	167 ±5,6	2,1

В Таблице 3 представлены значения показателей развития скоростных качеств у девочек из экспериментальной группы. Время бега на 18 метров в среднем экспериментальной группе улучшилось от 3,9±0,3с до 3,7±0,4с. Различия оказались недостоверны (P>0.05).

Лучшие индивидуальные показатели бега на 18м в экспериментальной группе изменились с 3,67с до 3,43с. В этой группе до начала педагогического эксперимента хуже 4 с пробегали это расстояние три девочки. После проведения этого эксперимента число их сократилось до одной, а две другие улучшили свои результаты до 03, 91с и до 03,90с.

Средние показатели челночного бега девочек из экспериментальной группы сократились с 9,9с до 9,8 с. Девочкам так же была поставлена задача

выбегать из 10 сек. До эксперимента только одна девочка бежала с результатом превышающим 10 секунд – 10,03. После эксперимента она сократила этот показатель до 10,0 с. Девочка, бежавшая до эксперимента с лучшим результатом 9,60 с, за время его проведения ухудшила время до 9,64, из за редкого посещения занятий по софтбоулу.

Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места. Среднее значение этого показателя в экспериментальной группе изменилось от 160,5см до 167 см. Различия оказались достоверными (P<0.05). Лучший результат в группе составил 170см до эксперимента у спортсменки С.С., и 175 см после эксперимента.

Из представленных в таблице 3 данных видно, что среди беговых тестов достоверным оказался прирост результатов в беге на 36м (P<0.05).

Таблица 4.

Средние показатели результатов тестирования у девочек 10-13 лет после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значения t-критерия Стьюдента
Бег 18 м, с	3,7±0,4	3,6±0,03	0,2
Бег 36 м, с	6,4±0,4	7,7±0,02	6,6
Бег 54 м, с	9,9±0,7	9,8±0,03	0,8
Бег 72м, с	22,0±2,2	22,98±0,01	1,1
Челночный бег 3x10, см	9,7±0,1	9,91±0,01	3,6
Прыжок в длину с места, см	167 ±5,6	160,88 ±0,04	2,4

Сравнительный анализ результатов контрольных тестов у девочек экспериментальной и контрольной групп при завершении педагогического эксперимента показал (Табл. 4), что девочки из экспериментальной группы показали достоверно более высокие результаты в

беге на 36м (P<0.01), челночном беге 3x10м (P<0.05) и прыжках ну с места (P<0.05).

1. Бутенко Б.И. О путях развития быстроты. «Теория и практика физической культуры», 1968, 371 с.

2. Гатмен Б., Финнеган Т., 2007, Издательство: АСТ, Астрель ISBN: 1-59257-056-9
3. Захаров Ю.В. Экспериментальное обоснование методики комплексного воспитания быстроты и выносливости в спортивных занятиях с детьми и подростками: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Захаров Ю.В.; Тартус. гос. ун-т. - Тарту, 1969. - 20 с.
4. Кожеваткин В.М., Ковалев В.Д. Софтбол. Основы техники, тактики, правил игры и методики тренировок. - М.: Советский спорт, 2003. - 192 с

5. Ковалев В.Д., В. Т. Ткаченко «От русской лапты к софтболу», Издат. «Освита Украины», 2009, -160с.
6. Озолин Э.С. Спринтерский бег М: Физкультура и спорт, 1986-157 с.
7. Правила игры в софтбол – М. 2002., 97с
8. Холодов Ж.К., В.С. Кузнецов « Теория и методика физического воспитания и спорта», 2001 г., 480с.
9. Эрран Х.Э. Бейсбол – М.: Физкультура и спорт, 1988. –176с.

О НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

Жмакина Марина Владимировна
директор МАОУ СОШ №32
г.Тюмень

ABOUT SOME FEATURES OF PROFESSIONAL INTERACTION OF THE TEACHER IN THE CONDITIONS OF MODERN SCHOOL

Zhmakina Marina
Director of MAGEI CSS № 32
Tyumen

Аннотация

В статье рассматриваются особенности профессионального взаимодействия в современной школе в диадах: «педагог-обучающийся», «педагог-педагог», «педагог-коллектив», обусловленные вызовами современности. Отмечается необходимость постоянного непрерывного самообразования педагога.

Abstract

In the article the peculiarities of professional interaction in modern school are considered in dyads: "teacher-student", "teacher-teacher", "teacher-team", due to the challenges of modernity. The need for constant continuous self-education of the teacher is noted.

Ключевые слова: образовательный процесс; профессиональное взаимодействие.

Keywords: educational process; professional interaction.

Педагогическая деятельность является одним из видов профессиональной деятельности, в которой взаимодействие включенных в нее субъектов определяет ее качество и эффективность. В настоящее время проводятся системные изменения в области образования, которые предъявляют конкретные требования к участникам педагогического процесса. При этом меняются не только подходы к отбору и структурированию содержания, организации процесса, но меняется сам характер отношений участников педагогического процесса, их взаимные позиции в образовании. Создаются условия, при которых участники образовательного процесса становятся сотрудниками совместной деятельности, а поэтому каждый из них имеет право на индивидуальный выбор, на личностное самоопределение и самореализацию [4, с.4]. Очевидно, что успех образовательного процесса зависит от характера взаимодействия его участников, форм выражения и удовлетворения их потребностей и желаний, использования индивидуальных природных способностей и возможностей, ориентирования на развитие личности, а потому невозможен без активности всех участников образовательного процесса [2].

Образовательный процесс школы предполагает взаимодействие педагога и обучающегося через системно - деятельностный и исследовательский подход в образовании, через совместное социально-педагогическое проектирование и результативную, успешную самореализацию всех участников образовательной деятельности.

Профессиональное взаимодействие в педагогической среде – процесс, состоящий из различных компонентов: дидактических, воспитательных и социально - педагогических. Это обусловлено и опосредовано учебно-воспитательной деятельностью, целями обучения и воспитания, а также присутствует во всех видах деятельности: познавательной, трудовой, творческой, в основе которых лежит сотрудничество. Субъектная проблематика профессионального взаимодействия является важным фактором повышения уровня эффективности педагогического процесса, так как способствует саморазвитию и самореализации личности не только ученика, но и учителя; позволяет раскрыть потенциальные возможности каждого в области самосовершенствования; обеспечивает благоприятный микроклимат,