

УДК 796.011.5

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.08](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.08)

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

**Лопатина Ольга Алексеевна**

Доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: [lopatinaoa@mc.asu.ru](mailto:lopatinaoa@mc.asu.ru)

**Шубина Ольга Александровна**

Доцент кафедры физической культуры и здоровья, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В. М. Шукшина (Бийск, Россия). E-mail: [o.shub@rambler.ru](mailto:o.shub@rambler.ru)

**Бастрыкина Алёна Сергеевна**

Учитель физической культуры, средняя общеобразовательная школа № 128 (Барнаул, Россия). E-mail: [alena.angel1996@yandex.ru](mailto:alena.angel1996@yandex.ru)

## OUTDOOR GAMES AND GAME EXERCISES WITH THE BALL IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE UNIVERSITY

**Lopatina Olga Alekseevna**

Associate Professor, Department of Physical Education, Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: [lopatinaoa@mc.asu.ru](mailto:lopatinaoa@mc.asu.ru)

**Shubina Olga Alexandrovna**

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health, Itai State Humanitarian and Pedagogical University named after V. M. Shukshin (Biysk, Russia). E-mail: [o.shub@rambler.ru](mailto:o.shub@rambler.ru)

**Bastrykina Alena Sergeevna**

Teacher of physical education, secondary school 128 (Barnaul, Russia). E-mail: [alena.angel1996@yandex.ru](mailto:alena.angel1996@yandex.ru)

### Следует цитировать / Citation:

*Лопатина О. А., Шубина О. А., Бастрыкина А. С.* Подвижные игры и игровые упражнения с мячом на занятиях по физической культуре и спорту в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2022. — 27 (3). — С. 87–93. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.08](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.08).

*Lopatina O. A., Shubina O. A., Bastrykina A. S.* (2022). Outdoor games and game exercises with the ball in the classroom for physical culture and sports at the university. Health, Physical Culture and Sports, 27 (3), pp. 87–93 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)3.08](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)3.08).

Поступило в редакцию / Submitted 15.06.2022

Принято к публикации / Accepted 19.08.2022

**Аннотация.** Более 40% студентов, принимавших участие в диагностике, имеют средний и низкий уровни развития телесной ловкости и ловкости рук. Основной причиной низких показателей является, на наш взгляд, отсутствие планомерной, целенаправленной работы по развитию ловкости, индивидуальные особенности студентов, отсутствие у некоторых студентов интереса к физкультурным занятиям. Подвижные игры и упражнения с мячом являются эффективным средством развития ловкости, в том числе ловкости рук студентов. Для сознательного отношения студентов к действиям с мячом необходимо дать возможность упражняться, действовать, активно применять полученные знания в игровой деятельности. Для определения степени эффективности влияния подвижных игр с мячом на развитие ручной ловкости нами была организована опытно-экспериментальная работа, результаты которой подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Используемые нами методы контроля развития ловкости достаточно просты в применении, позволяют оценить ловкость, проявляющуюся в точности и координированности движений, могут быть использованы в средних и высших учебных заведениях при работе со студентами.

**Ключевые слова:** ловкость, физическое воспитание, студенты, игра

**Abstract.** More than 40% of the students who took part in the diagnostics have medium and low levels of development of bodily dexterity and manual dexterity. The main reason for low performance is, in our opinion, the lack of systematic, purposeful work on the development of dexterity, the individual characteristics of students, the lack of interest in some students in physical education. Outdoor games and exercises with the ball are an effective means of developing dexterity, including the sleight of hand of students. For a conscious attitude of students to actions with the ball, it is necessary to give the opportunity to exercise, act, actively apply the acquired knowledge in game activities. To determine the degree of effectiveness of the influence of outdoor ball games on the development of manual dexterity, we organized experimental work, the results of which confirmed our hypothesis. The methods we use to control the development of dexterity are quite simple to use, allow us to evaluate dexterity, which is manifested in the accuracy and coordination of movements, can be used in secondary and higher educational institutions when working with students.

**Keywords:** agility, physical education, students, game

Как указывают специалисты в области физического воспитания молодежи, гармонично развитые психофизические качества играют решающую роль в будущей профессиональной деятельности, способствуют развитию активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Ловкость — способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки (Айвазова, Савельева, 2022).

Спортивные и подвижные игры — это универсальный способ смены фокуса студентов с одного упражнения на другое, эмоциональной разгрузки и проявления физического потенциала (Патрушева, 2020). Игры могут за-

нимать различное место в структуре занятия: проведение подвижных игр в начале занятия, как подготовительный этап, после разминки суставов и мышц всего тела, подарят студентам положительные эмоции и настрой, например эстафеты, игры с элементами прыжков; в основной части спортивные игры помогут усовершенствовать конкретные задания и развить физические качества; в финальной части легкие игры расслабят, приведут мышцы в тонус, физиологически и психологически восстановят организм, к таким можно отнести игры на внимание, координацию (Кузнецов, Колодницкий, 2021, с. 35–40). Спортивные и подвижные игры позволяют качественно усваивать и программный материал других дисциплин в силу повышения когнитивных способностей студентов (Айвазова, Савельева, 2022).

Одним из наиболее эффективных средств проведения занятий по физической культуре, вызывающих интерес у студентов с ослабленным здоровьем, являются упражнения на развитие ловкости: ритмическая гимнастика, любые комбинации танцевальных движений, упражнения с мячом, подвижные и спортивные игры. Ловкость — способность быстро и целесообразно осваивать двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Это комплексное качество, в котором сочетаются проявления быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, овладения игровыми приемами в спортивных играх.

Поскольку измерителями ловкости являются координационная сложность задания, точность и время его выполнения, различают три основных этапа воспитания ловкости. Первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. На втором этапе продолжается совершенствование пространственной точности и координации движений в короткие отрезки времени. Третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способности выполнять точно и быстро движения в неожиданно изменяющихся условиях. Целью контроля является обеспечение правильного выбора, назначения и дозировки физических нагрузок с тем, чтобы они в наибольшей степени соответствовали физиологическим возможностям ослабленного организма (Пальянова, 2010).

В целом по группам необходимо отметить, что более 40% студентов, принимавших участие в диагностике, имеют средний и низкий уровни развития телесной ловкости и ловкости рук.

Основной причиной низких показателей является, на наш взгляд, отсутствие планомерной, целенаправленной работы по развитию ловкости, индивидуальные особенности сту-

дентов, отсутствие у некоторых студентов интереса к физкультурным занятиям.

Таким образом, мы считаем, что существует необходимость создания определенной системы работы по развитию ловкости рук и телесной ловкости студентов, подбор наиболее эффективных средств и методов при проведении занятий в вузе по физической культуре и спорту.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что со студентами экспериментальной группы организовать необходимо ОФП с мячом, основным направлением которого будет являться развитие ловкости. Положительные результаты свидетельствовали бы о результативности проведенной работы.

Цель формирующего этапа эксперимента — повышение уровня развития ловкости студентов экспериментальной группы посредством подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

Занятия были построены таким образом: вводная, основная и заключительная часть.

Во вводной части студентам давались разнообразные упражнения для рук и ног с целью разминки и подготовки для дальнейшей работы определенных групп мышц (в частности, мышц рук и плечевого пояса).

Основная часть включала общеразвивающие упражнения с мячом, а также упражнения, направленные на формирование умения действовать с мячом: отбивание, ведение мяча, передача друг другу мяча в парах разными способами, броски мяча в корзину и тому подобное.

В заключительной части занятия проводились игры с мячом большой и малой подвижности. Физическая нагрузка в игре регулировалась расстоянием для пробежек, числом повторений, продолжительностью остановок в игре. Нами была составлена картотека подвижных игр, основной целью которых является развитие ловкости рук студентов посредством игр с мячом.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

#### Уровень физического развития на контрольном этапе эксперимента, %

Уровень физического развития	Высокий	Выше среднего	Средний
Контрольная группа	24	45	30
Экспериментальная группа	37	49	11

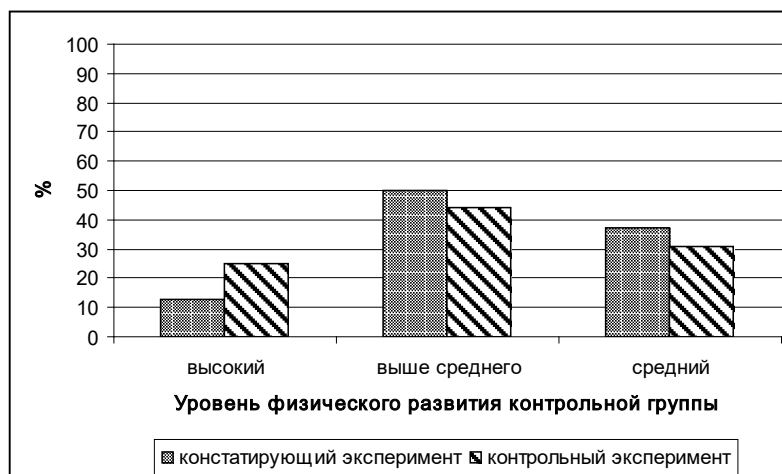


Рис. 1. Уровень физического развития контрольной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

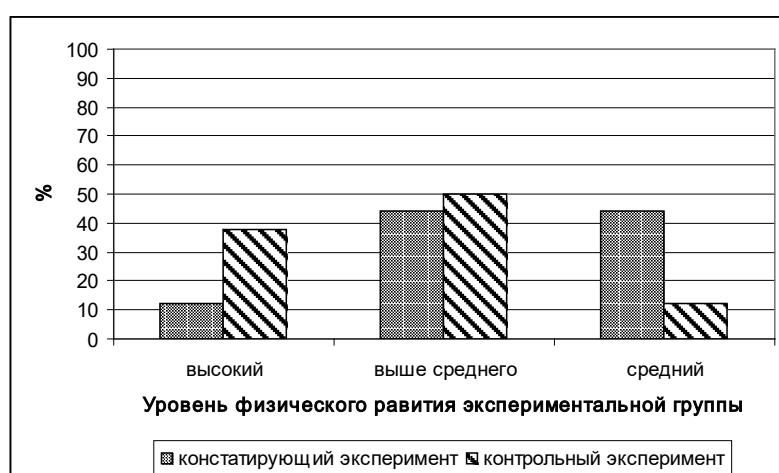


Рис. 2. Уровень физического развития экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Как видно из полученных данных (рис. 1 и 2), в течение учебного года произошел значительный скачок физического развития у большинства студентов, принимавших участие в исследовании.

Была проведена повторная диагностика телесного уровня развития и ловкости рук у студентов контрольной и экспериментальной групп.

В результате эксперимента выявлено, что в контрольной группе количество студентов, имеющих высокий уровень развития телесной ловкости (челночный бег 3×10 м), увеличилось на 12,1%, тогда как в экспериментальной группе — на 44,8%.

В контрольной группе количество студентов, имеющих средний уровень развития телесной ловкости, увеличилось на 6,3%, а в экспериментальной группе уменьшилось на 12,1%.

Число студентов с низким уровнем развития телесной ловкости в контрольной группе уменьшилось на 18,9%, а в экспериментальной группе — на 30,5%.

Данные изменений показателей ловкости рук при отбивании мяча об пол показали, что в контрольной группе количество студентов, имеющих высокий уровень развития ловкости рук, увеличилось на 7,5%, тогда как в экспериментальной группе — на 68,4%.

Анализ результатов показал, что в контрольной группе средний уровень развития ловкости рук у студентов увеличился на 8,6%. Доля студентов, находящихся на среднем уровне, в экспериментальной группе уменьшилась на 30,8%.

В контрольной группе число имеющих низкий уровень развития ловкости рук уменьшилось на 12%, а в экспериментальной — на 36,5%.

Данные изменений показателей ловкости рук при подбрасывании и ловле мяча демонстрируют, что в контрольной группе количество студентов, имеющих высокий уровень развития ловкости рук, увеличилось на 18,1%, тогда как в экспериментальной группе — на 26,5%.

Средний уровень развития ловкости рук у студентов в контрольной группе уменьшился на 8,9%, однако в экспериментальной группе произошло увеличение на 11,4%.

Сравнивая средние данные по всем параметрам в экспериментальной и контрольной группах, выяснили, что количество студентов

в экспериментальной группе, имеющих высокий уровень, составило 36,1%, а в контрольной группе — 19%.

Небольшие различия отмечались и на среднем уровне: в экспериментальной и контрольной группе они составили 52,3% и 49,2% соответственно. Данные по низкому уровню в контрольной и экспериментальной группах распределились следующим образом: 32,5% и 11% соответственно.

Повторная диагностика в контрольной и экспериментальной группе представлена в таблице 2.

Таблица 2

### Уровень физического развития (повторная диагностика), %

Уровень физического развития	Высокий	Выше среднего	Средний
Контрольная группа	30,2	50,4	20,6
Экспериментальная группа	55,7	40,3	5,1

В результате анализа полученных результатов выявлено, что высокий уровень увеличился более значительно в экспериментальной группе и составил 55,7%, тогда как в контрольной группе — 30,2%. Средний уровень в контрольной группе остался неизменным, а в экспериментальной — снизился на 12,9%. Однако низкий уровень уменьшился как в контрольной, так и в экспериментальной группах и составил 20,1% и 5,6% соответственно.

Наиболее эффективным методом оценки развития психофизических качеств, в том числе выносливости, служит прирост показателей за период подготовки в течение учебного года. Он показывает изменения в физической подготовленности студентов под влиянием физкультурно-оздоровительных мероприятий и выражается в разнице между исходными показателями первоначального тестирования (в сентябре) и полученными в конце года (в апреле).

Темпы прироста показателей физических качеств рассчитываются по формуле (Шишкина, с. 123):

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{0,5(V_2 + V_1)} (\%),$$

где  $W$  — прирост показателя теста, %;

$V_1$  — исходный показатель тестирования;

$V_2$  — конечный показатель тестирования.

В. И. Усаковым в 1989 г. была определена шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста, которая дает возможность выяснить, за счет чего произошел рост исследуемого физического качества (Ноткина, 1998).

Нами были выявлены темпы прироста в развитии телесной ловкости и ловкости рук (по результатам теста «отбивание мяча об пол») в контрольной и экспериментальной группах, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

### Темпы прироста в развитии ловкости рук и телесной ловкости в контрольной и экспериментальной группах, %

Группа	Телесная ловкость (бег 3 × 10 м)				Ловкость рук (отбивание мяча об пол)			
	отл.	хор.	удовл.	неуд.	отл.	хор.	удовл.	неуд.
Контрольная	6,1	25,2	44,1	25,4	31,2	44,3	6,8	19,9
Экспериментальная	25,5	44,8	6,9	25,8	75,6	25,3	0	0

По данным показателям можно сделать вывод о том, что в контрольной группе прирост в развитии ловкости произошел за счет естественного роста и системы воспитания, и лишь у 30% студентов — за счет целенаправленного эффективного использования физических упражнений.

В экспериментальной группе за счет системы физического воспитания и целенаправленного использования физических упражнений и естественных сил природы прирост в развитии ловкости произошел в среднем у 70% студентов.

В процессе работы нами было отмечено, что развитие ловкости рук у студентов определяется типом темперамента. Так, уравновешенные студенты показали высокую работоспособность при выполнении беговых упражнений и подвижных игр с мячом. Легко возбудимые студенты успешнее и охотнее выполняли различные упражнения с мячом на скорость, с удовольствием участвовали в играх соревновательного характера, эстафетах, у них соответственно оказались более высокими показатели в развитии ловкости рук.

Таким образом, результаты повторной диагностики позволяют сделать выводы о том, что проводимая нами в течение учебного года целенаправленная работа по развитию ловкости рук у студентов экспериментальной группы посредством подвижных игр и упражнений с мячом оказалась эффективной. Нами отмечены достаточно высокие показатели в приросте ловкости рук и телесной ловкости по сравнению со студентами контрольной группы.

Таким образом, нами было организована опытно-экспериментальная работа по исследованию телесной ловкости и ловкости рук студентов и проведено три этапа эксперимента.

Низкие показатели уровня развития ловкости рук у студентов контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента свидетельствуют о том, что работа, на базе которой проводилось исследование, по развитию данного качества недостаточно планомерна и систематична. Поэтому нами была спланирована определенная система работы по развитию ловкости рук и телесной

ловкости студентов экспериментальной группы посредством целенаправленного включения в физкультурно-оздоровительную работу подвижных игр и упражнений с мячом.

На формирующем этапе эксперимента нами были составлены перспективный и календарный планы, продуманы формы работы со студентами.

На контрольном этапе эксперимента нами была проведена повторная диагностика, результаты которой показали значительное повышение уровня развития ловкости рук и телесной ловкости студентов экспериментальной группы. Количественные данные, полученные нами, позволили сделать вывод о том, что работа, организованная нами по развитию ловкости рук посредством подвижных игр с мячом, оказалась эффективной. Конечные результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Действительно, грамотное, систематическое включение в педагогический процесс подвижных игр и упражнений с мячом может существенно повлиять на развитие ловкости рук у студентов.

Одной из важных задач воспитания студентов является физическое развитие и физическая подготовленность, которые характеризуются крепким здоровьем, развитием физических качеств студентов.

Развитие такого психофизического качества, как ловкость, способствует укреплению здоровья, физическому совершенствованию студентов. Ловкость студентов играет важную роль в двигательной деятельности студентов, обуславливает развитие у них активности, самостоятельности и уверенности в своих силах.

Сравнительные данные контрольной и экспериментальной групп позволяют сделать вывод о том, что на таких занятиях в большей степени реализуется принцип индивидуального подхода, учета индивидуальных физиологических и психических особенностей студентов, что позволяет более качественно построить работу по развитию психофизических качеств, формированию разнообразных видов движений, развитию культуры движений.

Использование подвижных игр, упражнений с мячом и других предметов является не только средством развития ловкости рук,

но и средством развития других физических качеств.

Практическая значимость исследования состоит в том, что предложенный план работы

по обучению студентов элементам игры в баскетбол может непосредственно использоваться педагогами, что, несомненно, улучшит воспитательно-образовательный процесс в вузе.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Айвазова Е. С., Савельева В. В. Воспитание физических качеств студентов средствами спортивных и подвижных игр // *The Scientific Heritage*. 2022. № 84–4.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура : учебник М. : КНОРУС, 2021. 256 с.

Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойнович Н. Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. СПб. : Питер, 1998.

Пальянова И. П. Развитие ловкости и методы контроля развития координационных способностей студентов, занимающихся в специальных медицинских группах // *Вестник ОмГУ*. 2010. № 1.

Патрушева Л. В. Функциональные тренировки в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие. Благовещенск : Амурский гос. ун-т, 2020. 36 с.

Шишкина В. А. Движение + движение. М. : Просвещение, 1992.

## REFERENCES

Aivazova E. S., Savelyeva V. V. (2022). Education of the physical qualities of students by means of sports and outdoor games. *The Scientific Heritage*. No. 84–4 (in Russian).

Kuznetsov V. S., Kolodnitsky G. A. (2021). *Physical culture: Textbook* Moscow: KNORUS. 256 p. (in Russian).

Notkina N. A., Kazmina L. I., Boynovich N. N. (1998). Assessment of the physical and neuropsychic development of children of early and preschool age. SPb.: Piter (in Russian).

Palianova I. P. (2010). The development of dexterity and methods for monitoring the development of the coordination abilities of students involved in special medical groups. *Bulletin of the OMSU*. No. 1 (in Russian).

Patrusheva L. V. (2020). *Functional training in the system of physical education of university students: a textbook*. Blagoveshchensk: Amurskij gos. un-t. 36 p. (in Russian).

Shishkina V. A. (1992). *Movement + movement*. Moscow: Prosveshchenie (in Russian).