4. Воронова В.В. Сбивающие факторы в кроссовых видах спортивного ориентирования и их влияние на соревновательную деятельность квалифицированных спортсменов / В.В. Воронова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 38–42.

5. Жоржу М. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту: Мишель Жоржу. – Москва : Спорт-Марафон, 2021. – 160 с.

6. Феномен бинокулярного соперничества // Что такое визуальное восприятие. – URL: https://linguist-school.ru (дата обращения 23.01.2023).

7. Ширинян А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика : учебно-методическое пособие. – 2-е изд., исп. / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 112 с.

REFERENCES

1. Voronov, Yu.S. and Korenevsky, S.A. (2012), “Dominant factors of special preparedness of athletes aged 9-14 years specializing in cross-country orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No.4, pp. 31–35.

2. Voronov, Yu.S. (2018), “Fundamentals of intellectual training in orienteering”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 163, No.9, pp. 63–67.

3. Voronov, Yu.S. (2021), “Organizational and pedagogical support for the development of the sports reserve training system in cross-country orienteering”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol.192, No.2, pp. 54–58.

4. Voronova, V.V. (2018), “Knocking down factors in cross-country types of orienteering and their influence on the competitive activity of qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 38–42.

5. Georges, M. (2021), *The view of the winner. How to win in orienteering by reading a map*, Sport Marathon, Moscow.

6. *The phenomenon of binocular rivalry // What is visual perception*, available at: https://linguist-school.ru (accessed 23.01.2023).

7. Shirinyan, A.A. and, Ivanov, A.V. (2010), *Modern training of an orienteering athlete*, Soviet Sport, Moscow.

Контактная информация: sgafkorient@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 378.172

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ

***Елена Владимировна Гавришова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Елена Станиславовна Замчевская**, кандидат педагогических наук, доцент, **Александр Сергеевич Грачев**, кандидат педагогических наук, доцент, **Николай Борисович Кутергин**, кандидат педагогических наук, профессор, Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, Белгород*

Аннотация

В статье рассматривается проблема недостаточной двигательной активности студентов и предлагается способ еще решения посредством привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В ходе работы была разработана технология, в данной статье представлены результаты ее реализации в течение одного учебного года (2021-2022). Исследование проводилось в БГТУ им. Шухова, в 5 учебных группах второго курса. Технология оптимизации двигательной активности и повышения физической подготовленности студентов применяет информационно коммуникативные средства, выстроена как дистанционное обучение с помощью месенджера и возможностью индивидуальных консультаций. Полученные результаты констатируют достоверно увеличенные показатели шагометрии и физической подготовленности по физической подготовленности студентов по 12-минутному беговому тесту К. Купера как в группе студентов с мотивацией

достижения успеха, так и с мотивацией избегания неудач. Результаты у мотивированных на достижение успеха девушек и юношей выше, чем у студентов с мотивацией избегания неудач.

Ключевые слова: самостоятельная двигательная деятельность, мотивация достижения успеха или избегания неудач, осознанность, студенчество, информационно-коммуникативные технологии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p80-86

EFFECTIVENESS OF INDEPENDENT PHYSICAL EXERCISES OF STUDENTS WITH DIFFERENT TYPES OF ACHIEVEMENT MOTIVATION

***Elena Vladimirovna Gavrishova**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Elena Stanislavovna Zamchevskaya**, the candidate of pedagogical sciences, docent r, **Alexandr Sergeevich Grachev**, the candidate of pedagogical sciences, docent, **Nikolay Borisovich Kutergin**, the candidate of pedagogical sciences, docent, Professor, Belgorod State Technological University named after V.G. Shukhov, Belgorod*

Abstract

The article deals with the problem of insufficient physical activity of students and suggests a way to solve it by involving students in independent physical exercises. In the course of the work, the technology was developed, this article presents the results of its implementation during one academic year (2021-2022). The study was conducted at BSTU im. Shukhov, in 5 second-year study groups. The technology of optimizing motor activity and improving physical fitness of students uses information and communication tools, is built as a distance learning with the help of a messenger and the possibility of individual consultations. The obtained results state significantly increased pedometer indicators and physical fitness according to the physical fitness of students according to the 12-minute running test of K. Cooper both in the group of students with the motivation to achieve success and with the motivation to avoid failures. The results of girls and boys motivated to achieve success are higher than those of students motivated to avoid failures.

Keywords: independent motor activity, motivation to achieve success or avoid failure, awareness, students, information and communication technologies.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Цель образования в области физической культуры предполагает формирование физически развитой личности, готовой активно применять ценности физической культуры для формирования, развития и сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной, а затем и трудовой деятельности, целесообразной организации режима дня, чередования труда и отдыха. Достижение цели предполагает, что студент в полной мере развивает свой физический потенциал, проявляет интерес к различным формам занятий физической культурой, занимается в спортивных секциях, клубах, у него воспитана потребность в здоровом образе жизни, накоплены необходимые знания и опыт физкультурно-оздоровительной деятельности. Это непростая, энергозатратная работа, требующая значительных временных ресурсов и заниматься ею студенты будут только в том случае, если у них сформированы положительные мотивы к этой деятельности, если они сами хотят этого. По данным Б.А. Акишина, Е.Б. Титова, Р.А. Юсупова (2020) таких молодых людей к 22-23 годам остаётся лишь 12–15% [4].

К сожалению, мы далеки от достижения описанной цели. Результаты исследований Н.В. Треьяковой, Т.Н. Ле-ван (2017 г.) показывают, что около 80% абитуриентов, поступающих после школы в вузы, по уровню состояния здоровья имеют ограничения при выборе профессии, 35% юношей не могут по показателям здоровья служить в армии, у 22% девушек выявлены нарушения репродуктивной функции. Среди факторов риска, приведших к таким последствиям, учёные называют нездоровый образ жизни, низкий уровень мотивации собственной двигательной активности, составляющий половину всех факторов и действующий на здоровье непосредственно, тогда как природные и социальные факторы действуют опосредовано.

Если потребности, связанные с укреплением здоровья, осознаются студентом как личностные ценности, они становятся мотивом и определяют качество дальнейшей двигательной деятельности. В противном случае для сохранения самооценки и устранения внутреннего конфликта здоровьецентрированные цели изменяются, подстраиваясь под личностные ценности, или совсем подавляются [1, 2]. Зависит это от того, какими мотивами руководствуется студент, какой тип мотивации достижений у него преобладает: мотивация достижения успеха или мотивация избегания неудач. Двигательная активность студентов с разными типами мотивации не одинакова. Единой нормы количества шагов в сутки нет, наиболее распространённым показателем является 10 тыс. шагов, на него мы ориентировались, определяя двигательную активность студентов [3].

Безусловным и незаменимым фактором создания здоровья, его сохранения и укрепления является личная активность студента, построение для себя рационального режима и выработка собственного стиля здорового образа жизни.

Занятий физкультурой, выделенных учебным планом вуза явно недостаточно для того, чтобы задачи здоровьесбережения студентов были реализованы и был сформирован стиль здорового поведения. Необходимо помочь молодым людям найти дополнительные возможности для занятий двигательной деятельностью и оптимальный вариант для этого – использовать современные информационно-коммуникационные средства для самостоятельных занятий физическими упражнениями в удобное для студентов время. В этом случае он делает то, к чему лежит душа, его не нужно принуждать, его активность определяется внутренним мотивом. Учёт особенностей мотивации студентов к дополнительным занятиям физической культурой обеспечивает дифференцированный подход к их организации для студентов, ориентированных на успех или избегающих неудач.

С целью привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями была разработана технология «Использование информационно-коммуникативных технологий в организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студентов с разными типами мотивации достижений». В данной статье представлены результаты реализации данной технологии в течение одного учебного года (2021-2022).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в БГТУ им. Шухова, в 5 группах второго курса. Выборка исследования – 99 студентов инженерно-строительного, архитектурного и химико-технологического институтов. Из них юношей – 62, девушек – 37. Все они имеют допуск к занятиям физической культурой в основной медицинской группе.

На начальном этапе исследования были выявлены особенности мотивации достижений студентов по методике А.А. Реана «Мотиация успеха и боязнь неудачи». Потребность молодых людей в активности выявлялась по графическому тесту Е.П.Ильина «Определение потребности в активности». Двигательная активность измерялась методом шагометрии.

Результаты показали, что у подавляющего большинства студентов, мотивированных на успех, потребность в активности высокая: 70,3% у девушек и 85,4% у юношей, у остальных студентов с такой же мотивацией средний уровень указанной потребности. У большинства студентов, мотивированных на избегание неудач, средний уровень потребности в активности: 60% у девушек и 50% у юношей; высокий уровень у 10% девушек и 14,2% юношей; низкий – у 30% девушек и 35,8% юношей.

Данные, полученные в результате шагометрии, показывают, что даже у студентов с высокой потребностью в активности, а их подавляющее большинство, потребность в активности не удовлетворяется в полной мере. У девушек ориентированных на успех двигательная активность составила 7655±351 шагов; у юношей с таким же типом

мотивации – 9102±753 шагов. В группе студентов с мотивацией избегания неудач девушки показали результат 7128±641 шагов; юноши – 9049±583 шагов.

Уровень физических возможностей участников эксперимента определялся по 12-минутному беговому тесту К. Купера. Методики по определению особенностей мотивации и потребности в активности не требуют специальной подготовки респондентов, а 12-минутный беговой тест К.Купера предполагает обязательную 8–10 минутную разминку с упражнениями на основные группы мышц и растяжку, которая обеспечивает более лёгкое врабатывание при нагрузке в ходе теста, разогревает мышцы, готовит сердце и лёгкие к работе.

Сопоставление результатов бегового теста респондентов с разными типами мотивации позволяет констатировать, что различия в физической подготовленности студентов, ориентированных на успех и избегающих неудач есть. Почти все показатели у студентов, мотивированных на избегание неудач ниже, чем у студентов первой подгруппы.

Результат «плохо» получили только представители подгруппы студентов с мотивацией боязни неудач: 7,1% юношей, показавших результат: 2200 м и 10% девушек с результатом 1850 м. Удовлетворительные результаты есть в обеих подгруппах, но если среди мотивированных на успех таких девушек 18,5% с результатом от 1940 м до 2070 м, а юношей 14,6% с результатом от 2245 м до 2500 м, то в подгруппе мотивированных на избегание неудач удовлетворительные результаты показали большинство студентов: 60% девушек и 57,2% юношей. Хорошие результаты в пределах 2600–2700 м для юношей и 2100–2250 м для девушек тоже есть в обеих подгруппах: мотивированных на успех юношей здесь 64,6%, а девушек – 44,4%; избегающих неудач юношей – 28,6%, а девушек – 30%. Отличные и превосходные результаты в диапазоне 2750–3000+ м (для юношей) и 2300–2400+ (для девушек) показали, в основном, студенты, мотивированные на успех: 37,1% девушек и 20,8% юношей; среди респондентов, избегающих неудач таких юношей 7,1%, а девушек здесь не оказалось совсем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Наши подходы к оптимизации двигательной активности и повышению физической подготовленности студентов основаны на информационно коммуникативной технологии и выстроены как дистанционное обучение с помощью интернета. В мессенджере Viber были созданы 4 чата для студентов, желающих получить программу дополнительных занятий и консультативную помощь преподавателей, кураторов групп, по общему физическому развитию и корректировке фигуры, плаванию, футболу, оздоровительному бегу.

Своих кураторов студенты знают, это их преподаватели в вузе, поэтому, кроме контактов в социальных сетях, они могут консультироваться и при личных встречах. Один раз в две недели в чате куратор предлагает программу тренировок и советы по их организации. Л.С. Выготский, в своё время, такого рода поддержку педагога сравнивал со строительными лесами, которые помогают маляру добраться до нужного участка, чтобы выполнить свою работу [4]. Специфика разного типа мотивации достижения учитывалась кураторами групп при общении со студентами выбранной специализации. Она учитывалась при контроле выполнения ими заданий, при педагогической поддержке и оценке, при формировании целей, задач и системы упражнений.

Мы предполагаем, основываясь на суждениях А.А. Реана, что студентам с мотивацией достижения успеха необходимо ставить более высокие цели, они способны добиваться результата, не фиксируясь на негативном опыте, рассматривают различные варианты реализации значимой для них цели, несмотря на неудачи, адекватно относятся к критике и ищут способы преодоления препятствий. К таким студентам кураторы предъявляли слегка завышенные требования в заданиях, стимулируя к повышению результата.

Работа со студентами с мотивацией избегания в чатах строилась немного иначе. По данным А.А. Реана, Д. Макклелланда люди с подобным типом мотивации достижения не

всегда приемлют критику, особенно в присутствии посторонних. Они, ставят или сильно завышенные цели, или сильно заниженные, для того чтобы при их достижении или не достижении был аргумент, оправдывающий свои действия. Сильно заниженные цели и задачи – легко выполнимы, сильно завышенные – заведомо невыполнимы и тем самым оправдывают себя в собственных глазах. Критические замечания с такими студентами должны носить рекомендательный, дружеский характер, в личных сообщениях. Задачи и физическую нагрузку необходимо подбирать оптимальную, по силам.

Чтобы получить ожидаемый результат тренироваться следует не реже трёх раз в неделю. В выходные дни, по договорённости, возможна совместная тренировка на стадионе вуза или в парке. Кроме этого, в постах размещается информация о здоровом питании и питьевом режиме, о пользе полноценного сна, о способах борьбы с перегрузками, стрессами в период адаптации или экзаменационной сессии.

Студенты в ходе занятий осваивают и методы самоконтроля своего здоровья, физической подготовленности и физического развития, по желанию отправляют фотоотчеты в групповой чат о своих занятиях

Анализ интереса студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, с использованием ИКТ, на итоговом этапе представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Интерес студентов с разными типами мотивации достижения к самостоятельным занятиям физической культурой

Тип мотивации	Девушки (n – 37)			Юноши (n – 62)		
	Включились		Отказались от занятий сразу	Включились		Отказались от занятий сразу
	Регулярно	Периодически		Регулярно	Периодически	
Мотивированные на успех	20 чел. – 54%	4 чел. – 10,7%	3 чел. – 8,2%	38 чел. – 61,9%	5 чел. – 8,0%	5 чел. – 8,0%
Мотивированные на избегание неудач	3 чел. – 8,2%	3 чел. – 8,2%	4 чел. – 10,7%	5 чел. – 8,0%	5 чел. – 8,0%	4 чел. – 14,1%
Всего в %	23 чел. – 62,2%	7 чел. – 18,9%	7 чел. – 18,9%	43 чел. – 69,9%	10 чел. – 16%	9 чел. – 14,1%

Приведенные в таблице данные констатируют, что 62,2% девушек (54% – мотивированных на успех и 8,2% – мотивированных на избегание неудач) и 69,9% юношей (61,9% – мотивированных на успех и 8% – мотивированных на избегание неудач) регулярно включались в занятия физической культурой, предусмотренные нашей технологией. При этом, чем заметнее для них были результаты (похудели, стали более гибкими, выносливыми, сильными, координированными и т. д.), тем больший интерес они проявляли к занятиям физкультурой, тем ярче становились их отчёты, наполненные фотографиями по принципу «было-стало». У студентов, которые занимались периодически (18,7% мотивированных на успех и 16,2% мотивированных на избегание неудач) успехи менее заметны. Им не хватает собственных волевых усилий, а внешнего контроля в самостоятельных занятиях нет, поэтому при возникающих трудностях, даже незначительных, они снижают нагрузку, сокращают время занятий. В этом случае желаемые цели не достигаются. И всё-таки двигательная активность (ДА) выросла у всех, что доказывают результаты шагометрии (таблица 2.).

Таблица 2 – Сопоставление результатов шагометрии на вводном и итоговом этапах исследования

Этапы исследования	Студенты, мотивированные на успех		Студенты, мотивированные на избегание неудач	
	Девушки, n – 24	Юноши, n – 43	Девушки, n – 6	Юноши, n – 10
Вводный	7655±351	9102±753	7128±641	9049±583
Итоговый	10086±468	11841±597	9089±482	10348±735
Достоверность результатов	*p<0,05	*p<0,05	*p<0,05	-

Сопоставлялись результаты только тех студентов, которые постоянно или периодически занимались самостоятельно физическими упражнениями по предложенной технологии. ДА выросла у всех студентов и достигла биологических норм. Особенно

заметны увеличения в дни, когда они занимались самостоятельно на открытом воздухе бегом и футболом. В эти дни двигательная активность достигала 15–18 тысяч шагов.

Таблица 3 – Результаты оценки физической подготовленности студентов по 12-минутному беговому тесту К. Купера

Оценка уровня физической подготовленности	Студенты, мотивированные на успех		Студенты, мотивированные на избегание неудач	
	Девушки, n – 24	Юноши, n – 43	Девушки, n – 6	Юноши, n – 10
Очень плохая (ввод.этап)	-	-	-	-
Очень плохая (итог.этап)	-	-	-	-
Плохая (ввод.этап)	-	-	1 чел. – 16,6%	1 чел. – 10%
Плохая (итог.этап)	-	-	-	-
Удовлетворительная (ввод.этап)	4 чел. – 16,6%	7 чел. – 16,3%	3 чел. – 50%	6 чел. – 60%
Удовлетворительная (итог.этап)	2 чел. – 8,3%	3 чел. – 7%	2 чел. – 33,4%	4 чел. – 40%
Хорошая (ввод.этап)	12 чел. – 50%	27 чел. – 62,8%	2 чел. – 33,4%	2 чел. – 20%
Хорошая (итог.эт.)	11 чел. – 45,8%	23 чел. – 53,5%	3 чел. – 50%	5 чел. – 50%
Отличная (ввод.этап)	6 чел. – 25%	6 чел. – 14%	-	1 чел. – 10%
Отличная (итог.этап)	8 чел. – 33,4%	13 чел. – 27,9%	1 чел. – 16,6%	1 чел. – 10%
Превосходная (ввод.этап)	2 чел. – 8,4%	3 чел. – 7%	-	-
Превосходный (итог.этап)	3 чел. – 12,5%	5 чел. – 11,6%	-	

ВЫВОДЫ

Достоверные улучшения физической подготовленности студентов отмечены в группе юношей и девушек, мотивированных на успех. Из 43 студентов 13 человек (30,2%) повысили свой уровень физической подготовленности и увеличили достоверно показатели ежедневной шагометрии. Среди девушек с типом мотивации достижения 8 девушек улучшили свои результаты при итоговом тестировании (33,3%). Среди группы студентов, мотивированных на избегание неудач также произошли улучшения показателей физической подготовленности, но не такие значительные. Из-за слабого волевого компонента такие студенты снижают активность занятий при столкновении с любыми, даже не значительными трудностями. Людям с таким типом мотивации достижения более подходят очные занятия в присутствии преподавателя или наставника, для поддержания уверенности в собственных силах и усиления контроля. Таким образом представленная технология занятий студентов показала свою эффективность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кобелева Е.Г. Влияние уровня физической подготовленности студентов на динамику и мотивы посещения занятий по физическому воспитанию / Е.Г. Кобелева, А.П. Кизько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 149–154

2. Распопова Е.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культурой / Е.А. Распопова, Ю.А. Постольник // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 1. – С. 125–132

3. Формирование здоровья студентов: монография / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Е.А. Бондарь, Г.Ф. Жован, М.В. Ковалева [и др.]. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. –128 с.

4. Малые формы физкультурных занятий в режиме повседневной деятельности людей / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Н.Н. Венгерова, Т.Г. Бякова, П.Е Шувалов. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 56–58.

REFERENCES

1. Kobeleva, E.G. and Kizko, A.P. (2019), “The influence of the level of physical fitness of students on the dynamics and motives of attending physical education classes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170) – pp. 149–154.

2. Raspopova, E.A. and Postolnik, U.A. (2018), “Comparative analysis of dominant motives inducing students from different higher educational establishments to go in for physical culture lessons”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*s, No. 1, pp. 125–132.

3. Kramskoy, S.I. (2021), *Formation of students' health,* BGTU, Belgorod.
4. Gorelov, A.A., Rumba, O.G., Vengerova, N.N., Byakova, T.G. and Shuvalov, P.E. (2021), :Small forms of physical education classes in the mode of people's daily activities:, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp.56–58

Контактная информация: gavrishova.alena@gmail.com

Статья поступила в редакцию 13.02.2023

УДК 796.012.4

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

***Мария Руслановна Глухарева**, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова Якутск; **Виктория Андреевна Чикачева**, тренер-преподаватель, Детско-юношеская спортивная школа, городской округ Жатай*

Аннотация.
В статье рассматривается вопрос об особенностях развития ловкости у детей 7-10 лет. Ведь высокий уровень развития координационных способностей особенно важен для детей данного возраста. Так как развитая координация позволяет ребенку быстро осваивать новые двигательные действия, быть подвижным, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку. Необходимость этого физического качества, без сомнения, подтверждена многими тренерами, учителями физической культуры. Назрела необходимость искать пути для решения этого вопроса.

Ключевые слова: ловкость, координационные способности, упражнения, дети, физические качества, развитие, реакция.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p86-90

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF AGGRESSION IN CHILDREN 7-10 YEARS OLD

***Maria Ruslanovna Glukhareva**, the senior teacher, North-Eastern federal university, Yakutsk; **Victoria Andreevna Chikacheva**, volleyball coach, Sports School, Zhatai Urban District*

Abstract
The article deals with the issue of the development of dexterity in children aged 7-10 years. After all, a high level of development of coordination abilities is especially important for children of this age. Since developed coordination allows the child to quickly master new motor actions, be mobile, quickly respond to a changing environment. The need for this physical quality, no doubt, is confirmed by many coaches, physical education teachers. There is a need to look for ways to resolve this issue.

Keywords: agility, coordination abilities, exercises, children, physical qualities, development, reaction.

ВВЕДЕНИЕ

Ловким называют человека, одновременно сообразительного, то есть оперативно принимающего верное решение в трудной ситуации, и физически развитого: быстрого, меткого, гибкого, координированного, устойчивого, оптимизировавшего все основные движения. Ловкость в широком смысле слова представляет собой способность эффективно справиться с любой возникшей двигательной задачей. В игровых видах спорта прямолинейное применение грубой силы редко приводит к блестящему результату. Соперника нужно перехитрить, сбить с толку, озадачить. При этом тот, кто хорошо владеет своим телом и подручными средствами (например, мячом, клюшкой, ракеткой), может превосходить более мощного, габаритного противника.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Выделяют ловкость телесную и предметную. Первая означает умение управлять собственным телом, вторая подразумевает наличие объекта, с которым производятся