3. Фурманов, А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск : Соврем. шк., 2009. – С.40-52.

УДК 796.344+378.172

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Маклаков В.А., Флёрко А.Л.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Скоростно-силовые способности являются основополагающим физическим качеством человека. Недостаточный уровень развития скорости и силы негативно влияет на уровни сформированности здоровья, значительно уменьшает результативность многих двигательных заданий. Многие исследователи рекомендуют осуществлять скоростно-силовую подготовку школьников на уроках физической культуры без применения упражнений с отягощениями. Другие, наоборот, рассматривают занятия с отягощениями как основное эффективное средство для развития скоростно-силовых способностей подрастающего поколения. Основные теоретико-методические положения развития скоростно-силовых способностей разработаны в основном для юных спортсменов. На уроках физической культуры педагоги пытаются эти положения адаптировать к учащимся. К сожалению, такие попытки зачастую малоэффективны из-за отсутствия необходимого инвентаря и тренажеров, а также разработанных методик.

Противоречивость мнений специалистов об эффективных направлениях формирования скоростно-силовых способностей, недостаточное количество научно обоснованных методических рекомендаций для учащихся средних образовательных учреждений обусловили актуальность темы нашего исследования. В связи с этим возникает необходимость в скоростно-силовой подготовке учащихся средних классов при рациональном использовании средств баскетбола.

Цель исследования – обоснование эффективности использования средств скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности юных баскетболистов.

Методика и организация исследования. В нашем исследовании применение метода экспертных оценок было разделено на 2 блока исследования:

1-й – учителям по физической культуре и тренерам работающим с юными баскетболистами предлагалась анкета включающая в себя вопросы о необходимости развития скоростно-силовых способностей у учащихся средних классов на уроках по баскетболу;

2-й – в конце исследования производилась оценка по 5-и бальной школе выполнения основных двигательных действий и приемов (броски мяча в движении (2-х шагов), броски мяча со средней дистанции, штрафные броски, техника владением мячом).

В исследованиях приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (13-14 лет). Из числа этих учащихся нами были сформированы 2-е экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) (n=33) и контрольная группы (n=15).

Учащимся ЭГ-1 и ЭГ-2 предлагались специальные скоростно-силовые упражнения, которые проводились по методу «круговой тренировки» состоящей из 5-10 станций (в зависимости от использования комплекса упражнений). На каждой из станций учащимся предлагались по одному упражнению, каждое из которых по продолжительности выполнения составляло от 40 до 50 секунд. Интервалы отдыха между станциями

составляли от 20 до 30 секунд. Число повторений достигало не более 2-х. На станциях «круговой тренировки» включались, как правило, несложные и предварительно хорошо разученные упражнения, задания, движения.

Отобранные комплексы специальных силовых упражнений проводились три раза в неделю (понедельник (комплекс упражнений №1), среда (№2 соответственно), пятница (№3 соответственно)) и занимали 25-30 минут после уроков. Специальные упражнения предлагались учащимся в спортивном и в тренажерном залах.

Результаты исследования. С помощью анкетирования мы получили результаты, которые дают характерную картину содержания и возможности повышения скоростно-силовой подготовленности учащихся среднего школьного возраста на уроках в школе. Нам представляется весьма важным как содержание, так и особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с целенаправленным использованием игровых заданий для повышения скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов.

В исследовании было опрошено 14 респондентов из них 52,64% - мужского пола и 47,36% - соответственно женского, которые имели высшее образование (100%), из них 64,7% имели спортивное звание и тренерскую категорию. Средний стаж работы респондентов составлял 17,4±0,53 лет работы в школе.

Исходя из общего анализа ответов, на какие качества и способности, развиваемые в процессе физической подготовки юных баскетболистов, являются наиболее важными, выявлено то, что 88,2% респондентов отдают предпочтение скоростно-силовым (88,2%) и координационным (88,2%) способностям. В то время как 59% отмечают собственно-силовые, 35% скоростные способности, 29,4% - периферическое зрение, 23,5% - общая и специальная выносливость, 17,6% - двигательная память и 11,8% - гибкость.

Исследованием выявлено, что 82,3% респондентов наиболее значимыми двигательными действиями для освоения игры в баскетбол считают перемещения, специально-подготовительные упражнения (76,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,6%). Наиболее сложными скоростно-силовыми элементами в баскетболе респонденты считают: броски в движении - 70,6%, штрафные броски – 58,8%, броски со средней дистанции – 47,1%.

На вопрос, «В каких технических приемах баскетболисты чаще допускают ошибки, исполняя их в условиях соревновательной деятельности?» большинство опрошенных ответили: 64,7% - техника игры в нападении, 58,8% - техника игры в защите и 52,9% - техника владения мячом.

В заключение следует отметить, что 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на скоростно-силовую основу совершенствования поведения баскетболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого учителя-тренера по баскетболу не удовлетворены (51,9%) имеющимися современными методиками повышения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и считают (34,1%), что система подготовки баскетболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Таким образом, полученные нами в ходе социологического исследования результаты дают основания полагать, что являясь сложно-координационным видом спорта, баскетбол предъявляет высокие требования к занимающимся в области совершенствования их физической подготовленности в целом и развития скоростно-силовых способностей в частности.

Анализ полученных результатов экспертной оценки игровых действий у учащихся опытных групп показал, что по окончанию основного исследования бальные значения по всем показателям значительно выше у учащихся среднего школьного возраста экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2) по сравнению с КГ (таблица 1).

Таблица 1 − Результаты метода экспертной оценки показателей игровых действий в опытных группах

Тесты	Группа	Сочетания групп			
		M±m	ЭГ-1:КГ	ЭГ-2:КГ	ЭГ-1:ЭГ-2
Броски мяча в движении (2-х шагов), кол-во баллов	КГ	2,01±0,34	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,46±0,56			
	ЭГ-2	3,52±0,38			
Броски мяча со средней дистанции, кол-во баллов	КГ	2,09±0,76	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	4,02±0,67			
	ЭГ-2	3,74±0,54			
Штрафные броски, кол-во баллов	КГ	2,36±0,43	<0,05	<0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,54±0,23			
	ЭГ-2	3,45±0,76			
Техника владением мячом, кол-во баллов	КГ	1,34±0,12	<0,05	>0,05	>0,05
	ЭГ-1	3,23±0,35			
	ЭГ-2	3,47±0,65			

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что лучшие показатели получены в экспериментальных группах, так как применение упражнений и игровых заданий способствовало обучению основных игровых приемов у юных баскетболистов.

Первоначальное тестирование показало, что по уровню физической работоспособности у учащихся ЭГ-1, ЭГ-2 и КГ статически значимых различий не наблюдается. Так уровень физической работоспособности в начале исследования составил в ЭГ-1 – 818,2±38,4 кгм/мин, в ЭГ-2 – 815,6±36,2 кгм/мин, в КГ – 820,2±43,5 кгм/мин.

В конце исследования показатели физической работоспособности а ЭГ-1 составили – 859,4±32,1 кгм/мин. Прирост данного параметра оказался равным 41,2±14,32 кгм/мин, что указывает на достоверное его изменение ($p<0,05$).

Анализ аналогичного параметра в ЭГ-2 свидетельствует о достоверном улучшении физической работоспособности за время исследования - 846,2±36,9. Прирост данного параметра оказался равным 30,6±12,94, что указывает на достоверное изменение ($p<0,05$).

В КГ значение результатов теста PWC_{170} по окончании исследования составило 842,1±43,6. Средний сдвиг оказался равным 21,9±12,3 ($p<0,05$).

Анализ межгрупповых различий показателей физической работоспособности позволил выявить достоверные различия между экспериментальными и контрольной группой, что свидетельствует об эффективности применяемой методики занятий баскетболом.

Положительная динамика получена была в связи с тем, что учащимся экспериментальных групп были предложены достаточно эффективные средства баскетбола, упражнения и приемы скоростно-силовой направленности, рационально были организованы и проведены экспериментальные средства. Рациональное использование средств баскетбола, специальных упражнений и приемов скоростно-силовой направленности, способствовало повышению физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста.

Заключение. Результаты социологического исследования указывают на то, что в процессе физической подготовки юных баскетболистов, что 88,2% респондентов отда-

ют предпочтение скоростно-силовым (88,2%) и координационным (88,2%) способностям. Так 82,3% респондентов отмечают наиболее значимые двигательные действия для освоения игры в баскетбол считают: перемещения, специально-подготовительные упражнения (76,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,6%). Наиболее сложными скоростно-силовыми элементами в баскетболе респонденты считают: броски в движении - 70,6%; штрафные броски – 58,8%; броски со средней дистанции – 47,1%. 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на скоростно-силовую основу совершенствования поведения баскетболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого тренера по баскетболу не удовлетворены (51,9%) имеющимися современными методиками повышения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и считают (34,1%), что система подготовки баскетболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Установлена эффективность применения упражнений и игровых заданий скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста занимающихся баскетболом. Следует отметить, что за время проведения исследования по большинству показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 были отмечены достоверно значимые приросты (<0,05).

Литература.

1. *Иванов, С. В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки / С. В. Иванов. – Всеросс. науч.-исслед. ин-т физ. культ. и спорта. – Москва, 2006. – 26 с.*

2. *Корягин, В. М. Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов / В.М. Корягин // Национальный университет «Львовская политехника». – 2010. – №10. – С. 3–7.*

УДК:616.12- 008.3-073.96-057.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Медвецкая Н.М., Болобосов С.А., Акутенок Е.Ю.
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании учащихся. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения новой школьной программы. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить нормативы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическая культура является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.