УДК 373.5.016

Д. В. Кондратьев, Н. Н. Сетяева

D. V. Kondratyev, N. N. Setyaeva

Кондратьев Дмитрий Вячеславович, студент 4 курса факультета физической культуры и спорта, БУ ВО ХМАО-Югры «СурГПУ», г. Сургут, Россия.
Сетяева Наталья Николаевна, к. п. н., доцент, БУ ВО ХМАО-Югры «СурГПУ», г. Сургут, Россия.

Kondratyev Dmitry Vyacheslavovich, 4-year student Faculty of Physical Culture and Sports, BU VO KhMAO-Ugra «SurSPU», Surgut, Russia.
Setyaeva Natalya Nikolaevna, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, BU VO KhMAO-Ugra «SurSPU», Surgut, Russia.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

METHODS OF DEVELOPMENT OF SPEED-POWER ABILITIES OF STUDENTS OF THE HIGHER CLASSES AT THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF BASKETBALL

Аннотация. *Статья посвящена проблеме оптимального подбора и сочетания средств баскетбола скоростного и силового характера в процессе построения уроков физической культуры обучающихся старшего школьного возраста. Приводятся средства, направленные на развитие скоростно-силовых способностей данной категории школьников. Предлагаются специальные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня скоростно-силовых способностей.*

Annotation. *The article is devoted to the problem of optimal selection and combination of high-speed and power basketball tools in the process of building physical education lessons for students of senior school age. The funds aimed at development of high-speed power abilities of this category of schoolchildren are given. Special control exercises (tests) are offered to determine the level of speed-power abilities.*

Ключевые слова: *методика, скоростно-силовые способности, учащиеся старших классов, урок физической культуры, баскетбол.*

Keywords: *technique, speed power, high school students, physical education lesson, basketball.*

Актуальность темы заключается в том, что реализуемые программы физического воспитания в школах недостаточно ориентированы на повышение уровня скоростно-силовых способностей. Значительную часть времени в них отводится формированию двигательных умений и навыков, иногда в ущерб развития физических качеств. Таким образом, возникает противоречие между необходимостью освоения обучающимися программы по физическому воспитанию, запроса общества по повышению их физической подготовленности и отсутствием достаточного развития скоростно-силовых способностей. Обозначенное противоречие позволило актуализировать проблему исследования, которая заключается в оптимальном подборе и сочетании средств баскетбола скоростного и силового характера.

Цель исследования: провести анализ экспериментальных данных и обосновать проект методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

Для достижения указанной цели поставлены задачи: раскрыть содержание скоростно-силовых способностей в аспекте теоретических исследований; выявить уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов средствами баскетбола; разработать проект методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

Нами был подобран ряд контрольных упражнений, позволяющих определить уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места; прыжок в высоту с места; метание набивного мяча из положения, сидя (весом 2 кг); быстрота прыжков (серийная прыгучесть) через скамейку в течение 20 секунд; подъем и опускание туловища из положения, лежа на спине в течение 30 секунд.

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 11 класса, были проведены тесты. В тестировании участвовало 14 юношей и 5 девушек.

Показатели обучающихся мы сравнивали с учебными нормативами по усвоению навыков, умений, развитию скоростно-силовых способностей, которые были взяты из комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич [1].

По результатам проведенного исследования нами было выявлено, что в среднем юноши выполняют тест «Прыжок в длину с места» на 4 балла (рис. 1).

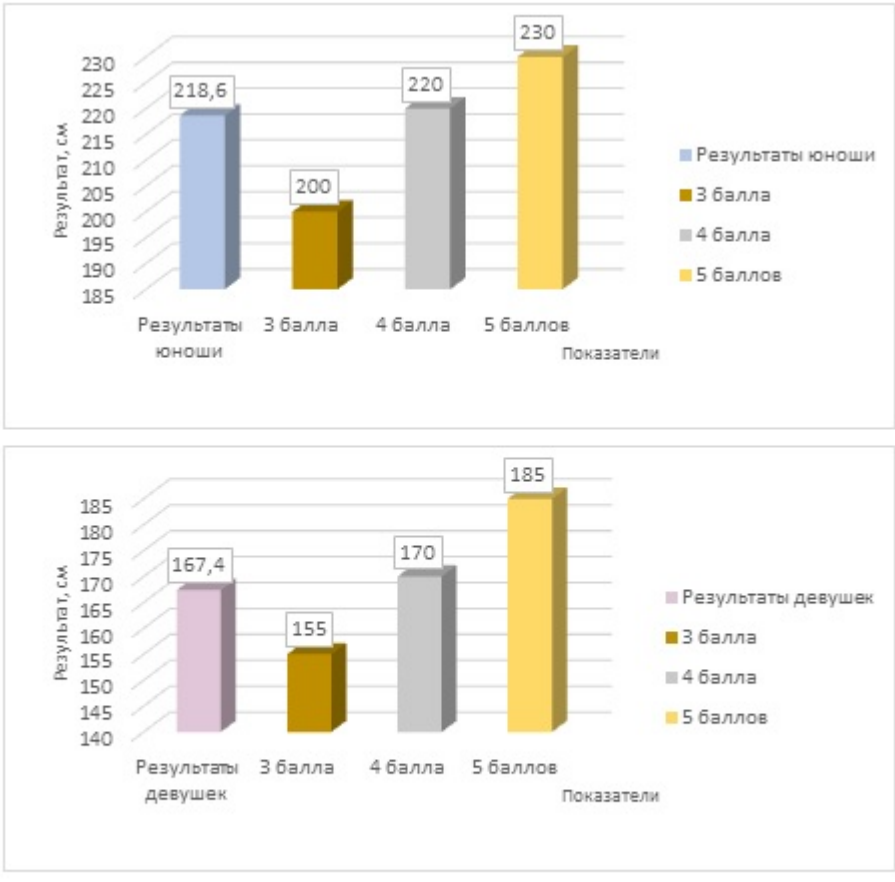


Рисунок 1. Показатели теста «Прыжок в длину с места»: а) юноши; б) девушки

У юношей средний результат в эксперименте составил 218,6 ± 9,66 см, показатель равен 3 баллам, чтобы получить 4 балла по нормативу не хватает 1,4 см, у девушек средний результат 167,4 ± 4,29 см, до 4 баллов не хватает 2,6 см. В итоге, чтобы получить 4 балла по этому тесту, юношам нужно улучшить свой средний результат на 0,63 %, девушкам на 1,52 %.

Далее мы оценивали показатели теста «Прыжок в высоту с места» (рис. 2).

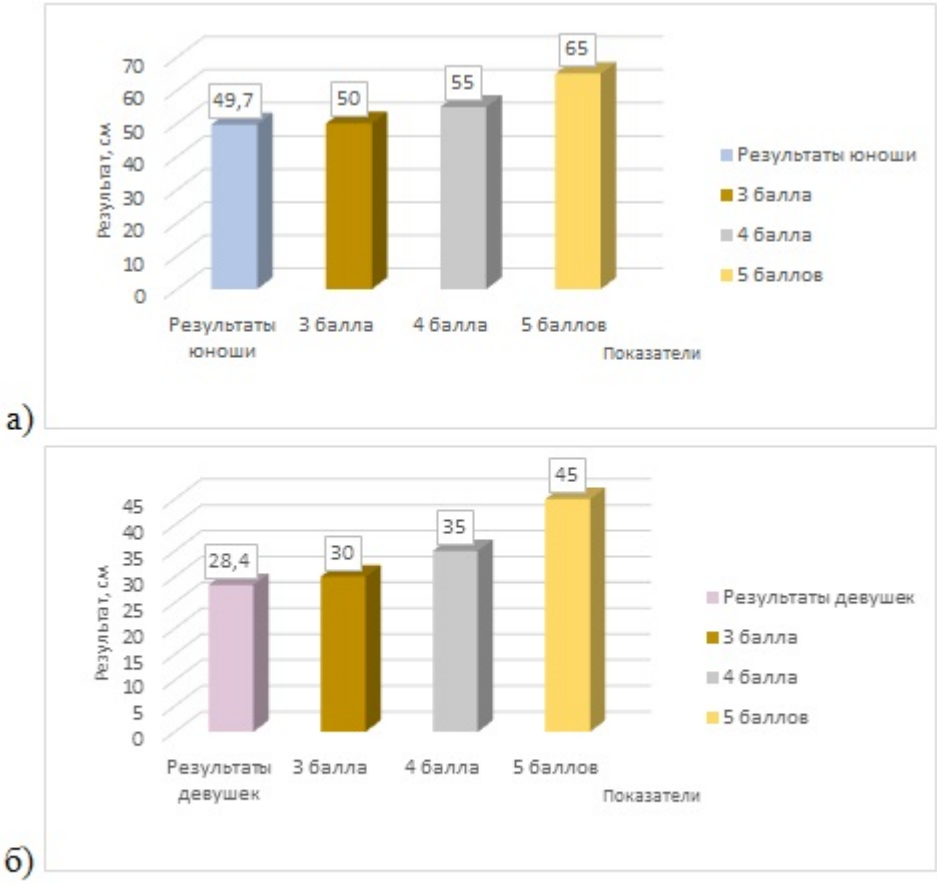
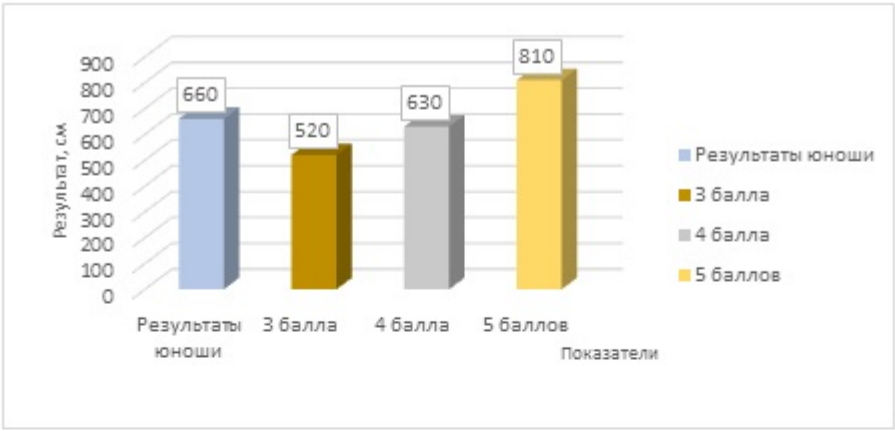


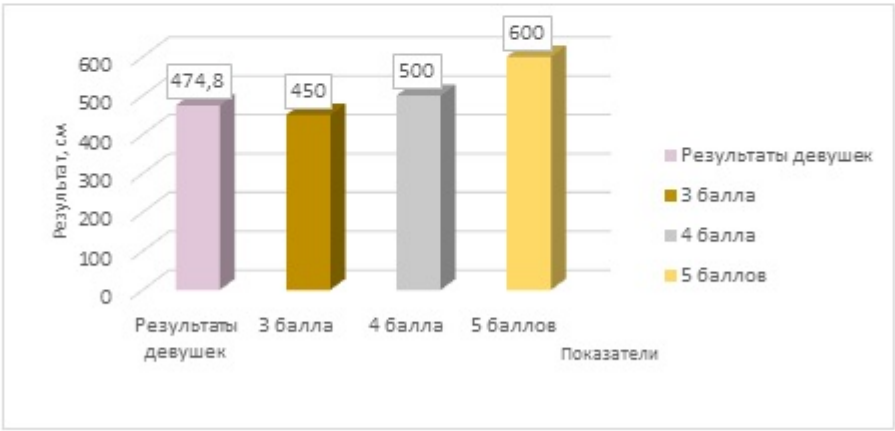
Рисунок 2. Показатели теста «Прыжок в высоту с места»: а) юноши; б) девушки

У юношей исследуемый показатель равен 3 баллам (49,7 ± 2,83), до 4 баллов им не хватает 5,3 см, что соответствует 9,63 %. Средний результат девушек составил 28,4 ± 2,38 см, что соответствует 2 баллам, до 3 баллов необходимо улучшить результат на 1,6 см (5,3 %).

Далее представлена диаграмма результатов теста «Бросок набивного мяча из положения сидя» (рис. 3).



а)

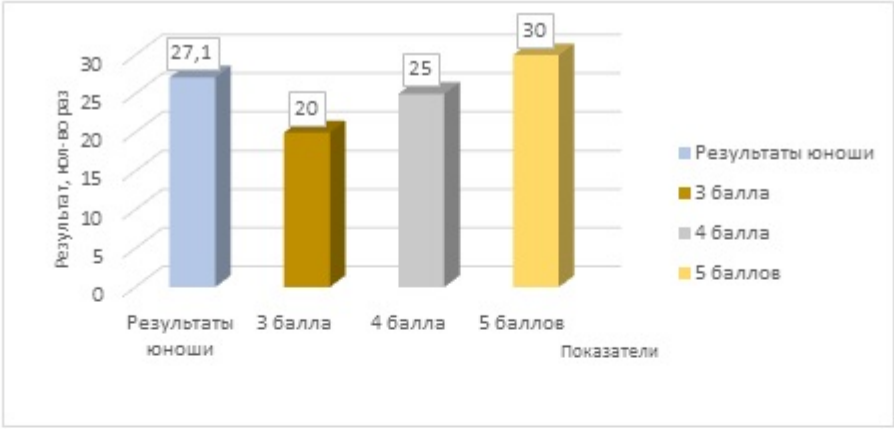


б)

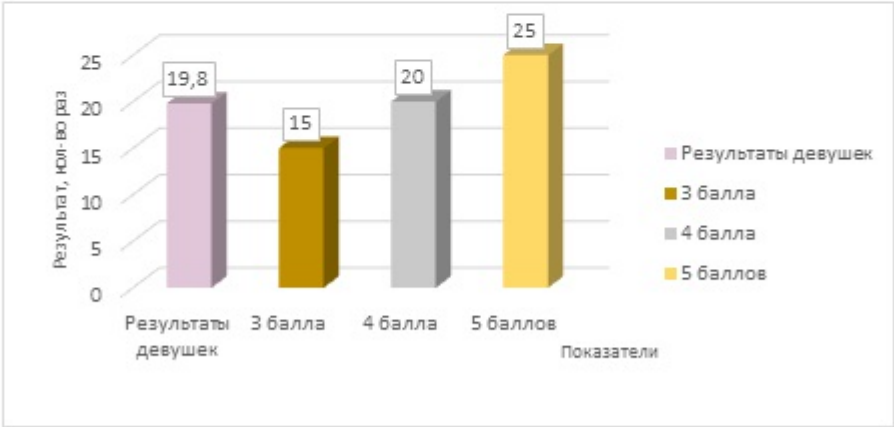
Рисунок 3. Показатели теста «Бросок набивного мяча из положения сидя»: а) юноши; б) девушки

На диаграмме видно, что средний результат у юношей составил 660 ± 18,06 см, показатель равен 4 баллам, до 5 баллов не хватает 150 см. Чтобы получить этот балл, обучающимся нужно улучшить свой результат на 18,5 %. У девушек результат выглядит хуже и в среднем составляет 474,8 ± 15,24 см, что соответствует 3 баллам, до 4 баллов им не хватает 25,2 см или 5,04 %.

Выбор следующего теста был не случаен, т.к. одно из основных качеств, которым мы можем оценить предложенные в методике средства баскетбола – это прыгучесть. Под прыгучестью, мы понимаем, способность максимизировать способность максимизировать концентрацию мышечных и волевых усилий за минимальный промежуток времени, преодолевая вертикальные и горизонтальные расстояния. Результаты испытуемых представлены на рисунке 4.



а)



б)

Рисунок 4. Показатели теста «Быстрота прыжков (серийная прыгучесть)»: а) юноши; б) девушки

В результатах теста «Быстрота прыжков (серийная прыгучесть)» по баллам, мы видим, что превосходство в показателях так же у юношей. Средний результат прыгучести у юношей составил 27,1 ± 1,63 раз, у девушек 19,8 ± 1,93 раз. До 5 баллов мальчикам не хватает в среднем всего 3 раза выпрыгнуть (10 %), уложившись во времени, а девушкам – 1 раз (2 %), чтобы получить 4 балла. Последний показатель, который мы изучали – это «Подъем туловища из положения лежа» (рис. 5).

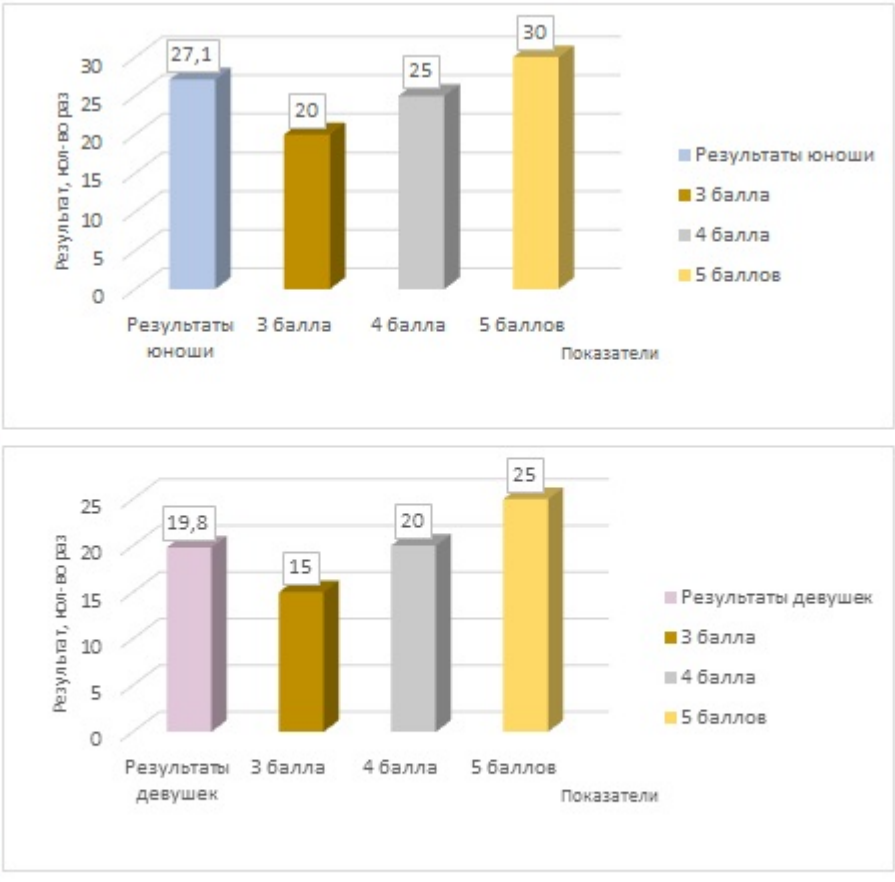


Рисунок 5. Показатели теста «Подъем туловища из положения лежа»: а) юноши; б) девушки

В тесте средний результат у юношей показывает 26,4 ± 1,55 раз, у девушек 20,6 ± 1,29 раз. Как у юношей, так и у девушек этот результат не дотягивает до 4 баллов. Необходимо улучшить свой результат в среднем на 4 подъема (13,3 %), девушкам на 5 (20 %).

Таким образом, результаты тестирования показали, что у юношей и девушек наблюдается слабый уровень развития скоростно-силовых способностей. Девушки не смогли набрать 3 балла по тесту «Прыжок в высоту с места», по 3 балла заработали по таким тестам как «Подъем туловища из положения лежа», «Бросок набивного мяча из положения сидя» и «Прыжок в длину с места». Юноши чуть лучше справились с тестами, они практически по всем тестам получали 4 балла за задания, но не в одном из тестов не было 5 баллов.

Результаты, полученные в ходе исследования, свидетельствуют об отсутствии должной эффективности учебной программы, применяемой в работе учителей физической культуры в развитии скоростно-силовых способностей. Поэтому можно сделать вывод о том, что необходимо искать новые пути увеличения исследуемого показателя, за счет проектирования и в дальнейшем реализации методики развития скоростно-силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами баскетбола.

Для развития скоростно-силовых способностей мы разработали методику, основными средствами которой явились упражнения специальной направленности, применяемые в основной части занятия. Использовали упражнения следующие: запрыгивание на возвышение толчком двумя, прыжки толчком двумя ногами с одного шага, прыжки толчком двумя ногами с разбега, стоя на двух гимнастических скамейках с гирей в руках, прыжки толчком одной ногой после двух шагов, выпрыгивание из приседа, бросок набивного мяча партнеру из-за головы двумя руками, бросок мяча от груди двумя руками, в положении сидя броски мяча от груди двумя руками, локти в стороны, приседы и полуприседы с партнером, прыжки в глубину.

Ожидаемые результаты от реализации методики. Качественные результаты: после применения методики значительно большее внимание учителем будет уделяться изучению технике основных двигательных действий средствами баскетбола; обучающиеся самостоятельно смогут выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, используя средства баскетбола. Количественные результаты: увеличение процента развития скоростно-силовых способностей у обучающихся старших классов по всем видам тестов до 60 %; более 70 % обучающихся повысят качество успеваемости по предмету «Физическая культура»; прыгучесть у обучающихся увеличиться на 5-10 %.

Список литературы

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений [Текст]. / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с. : ил. – ISBN 978-5-09-028994-8. – Текст : непосредственный.