

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8-Х КЛАССОВ

Амбарцумян Наталья Александровна
старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Толстых Ольга Сергеевна
старший преподаватель

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Костенко Елена Геннадьевна
кандидат педагогических наук, доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Костенко Александр Петрович
кандидат педагогических наук

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Козырь Елена Сергеевна
магистр направления «Физическая культура»

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

THE INFLUENCE OF BASKETBALL ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF 8TH GRADE STUDENTS

Ambartsumyan Natalia Alexandrovna
senior lecturer

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Tolstykh Olga Sergeevna
senior lecturer

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kostenko Elena Gennadyevna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kostenko Alexander Petrovich
Candidate of Pedagogical Sciences

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Kozyr Elena Sergeevna
Master of the direction "Physical Culture"

Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism

Аннотация. В работе представлена методика, направленная на повышение уровня физической подготовленности обучающихся 8-х классов, с применением средств баскетбола. Результат исследования подтвердили, что использование эстафет с элементами баскетбола эффективно влияют на развитие физических качеств, необходимых обучающимся 8-х классов для формирования силы воли и характера, чувство ответственности и коллективизма.

Abstract. The paper presents a technique aimed at improving the level of physical fitness of students of the 8th grades, using basketball tools. The results of the study confirmed that the use of relay races with elements of basketball effectively affect the development of physical qualities necessary for students of the 8th grades to form willpower and character, a sense of responsibility and teamwork

Ключевые слова: обучающиеся, физическая подготовленность, баскетбол, тестирование.

Keywords: students, physical fitness, basketball, testing.

Доказано, что спортивная командная игра (баскетбол), помимо улучшения физической формы, развивает множество положительных качеств человека: закаляет силу воли и характер, чувство ответственности и коллективизма [2]. Одним из самых популярных командных видов спорта является баскетбол. Необязательно ехать в Америку – родину этой спортивной игры, чтобы посмотреть захватывающий баскетбольный матч или научиться в него играть [1]. С опытными учителями физической культуры, методом наблюдения было выявлено, что общей физической подготовке уделяется внимание, но чаще всего используется стандартный набор упражнений, тем самым отсутствует соревновательный момент в тренировочном процессе. Визуально было выявлено, что эмоциональная обстановка на тренировке низкая [3].

Предполагалось, что разработанная нами методика, основанная на применении эстафет, подвижных игр с элементами баскетбола, поможет достичь более высоких результатов в общефизической подготовке обучающихся. Исследование проводилось на базе Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар Гимназия № 25 имени Героя Советского Союза Петра Гаврилова.

До начала педагогического эксперимента, мы проанализировали календарно-тематический план уроков физической культуры, а также провели педагогическое наблюдение за проведенными занятиями, где акцентированное внимание уделено разбору средств и методов физического воспитания, которые применяет учитель физической культуры, с целью повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

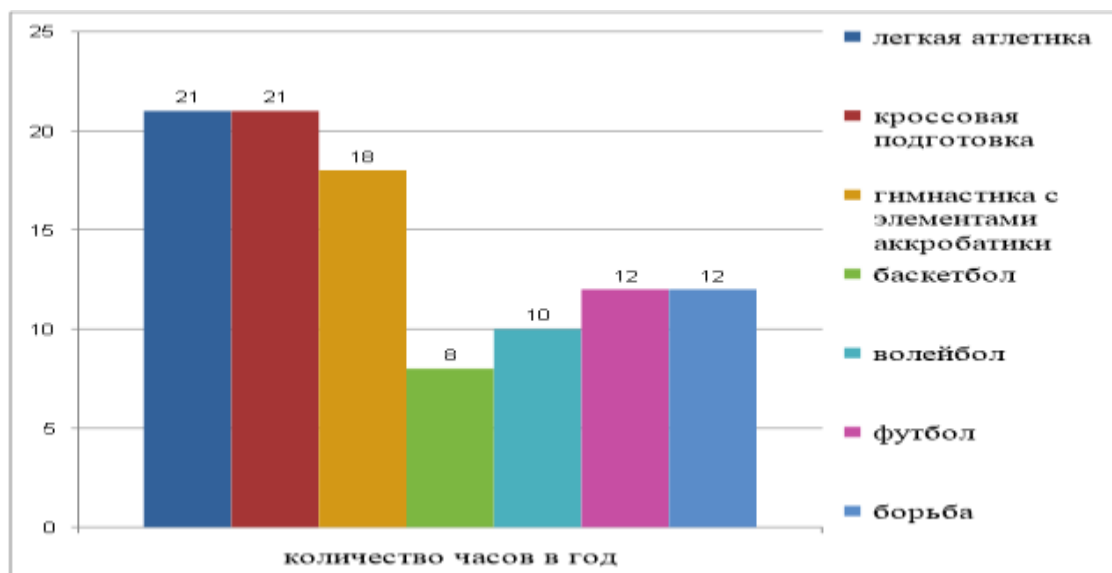


Рисунок 1 - Распределение количества часов (в год) по видам спорта

Проанализировав календарно-тематический, а также поурочные планы уроков физической культуры, мы обратили внимание на следующее: приоритетное распределение часов по разделу «Спортивные игры» отводится на волейбол и футбол; при проведении эстафет, реже всего реализуются с применением средств баскетбола; материально-техническое обеспечение располагает для проведения уроков с применением средств и методов баскетбола.

Также, мы провели исходное тестирование физических качеств детей 8-х классов, с целью определения их уровня физической подготовленности (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповой показатель физической подготовленности до эксперимента (n=30)

Тест	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	31,3±1,1	31,5±1,0	0,1	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	156,0±4,2	154,0±4,2	0,3	>0,05
Прыжки со скакалкой за 25 сек (раз)	36,0±0,6	36,5±0,5	0,6	>0,05
Челночный бег 3x10 м/сек	8,5±0,2	8,4±0,05	0,5	>0,05
Бег 60м (с)	10,5±0,4	10,4±0,3	0,2	>0,05
Бег 2000 м (мин)	10,4±3,4	10,5±4,4	0,1	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	3,2±0,2	3,4±0,4	0,2	>0,05

В результате исходного тестирования, сведения показателей в экспериментальной группе составило:

- в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке 31,5±1,0 (показатель выше среднего уровня развития, тест №1);

- в прыжках в длину с места 154±4,2 (что соответствует среднему уровню, тест №2);

- в прыжках со скакалкой за 10 сек $26,5 \pm 0,5$ (показатель соответствует между средним уровнем и выше среднего уровня физического развития, тест №3);

- в челночном беге показатель составил $8,4 \pm 0,05$ (между средним и выше среднего уровня физического развития, тест №4);

- в тесте наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см), что соответствует низкому уровню физической подготовленности;

В контрольной группе, при исходном тестировании, среднегрупповой показатель составил в 1 тесте $31,3 \pm 1,1$; во 2 тесте $156 \pm 4,2$; в 3 тесте $26 \pm 0,6$; в челночном беге $8,5 \pm 0,2$ (показатель между низким уровнем развития и ниже средним). Сравнивая показатели в контрольной и экспериментальной группах было установлено, что достоверных различий между ними нет. В тесте сгибания и разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (раз) ($t = 0,1$; $P > 0,05$); прыжки в длину с места (см) ($t = 0,3$; $P > 0,05$); прыжки со скакалкой за 10 сек (раз) ($t = 0,6$; $P > 0,05$); челночный бег 3×10 м/сек ($t = 0,5$; $P > 0,05$), что позволило нам использовать эти группы при проведении педагогического эксперимента.

Таким образом, возникла необходимость для привлечения детей к физическому воспитанию, развитию интереса к занятиям физической культуры и спорта, а также к популяризации игры баскетбол, разработать методику повышения уровня физической подготовленности обучающихся 8-х классов с акцентированным применением средств игры в баскетбол. После того, как был выявлен уровень физической подготовленности детей обеих групп, была внедрена экспериментальная методика. Уроки физической культуры проводились в контрольной и в экспериментальной группах три раза в неделю, продолжительностью 45 минут. В контрольной группе занятия проводились согласно типовой программе. В экспериментальной группе детям была предложена экспериментальная методика, основанная на использовании эстафет в общефизической подготовке с применением средств баскетбола.

В контрольной группе занятия проводились по традиционной системе, в ней тоже запланировано проведение эстафет в общефизической подготовке, но отличие экспериментальной группы от контрольной состояло в том, что в экспериментальной группе эстафеты отбирались отдельно по качествам и проводились систематически. Например, развитие такого качества, как быстрота следующими эстафетами (челночный бег, эстафетный бег, гонки преследования, принеси мячи, принеси флажок, сорви ленточку и др.) Взрывная сила (кто дальше прыгнет, кенгуру, кузнечик и др.) Скоростно-силовые (попрыгаем через обруч, эстафета со скакалкой, крути быстрее, парная чехарда и др.). Кроме быстроты и скоростно-силовых качеств нам нужны координационные способности. Кроме обычных эстафет включались эстафеты на координацию (барьерный бег, челночный бег и др.). В течение учебного года был проведен педагогический эксперимент с использованием эстафет в общефизической подготовке с акцентированным применением средств баскетбола обучающихся в 8-х классах. После реализации, разработанной нами методики было проведено повторное тестирование физических качеств, обучающихся 8-х классов (табл. 2).

Таблица 2

Среднегрупповой показатель физической подготовленности после эксперимента (n=30)

Тест	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)	$31,6 \pm 1,0$	$34,5 \pm 0,9$	2,16	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	$157,7 \pm 3,6$	$160,6 \pm 4,2$	0,5	>0,05
Прыжки со скакалкой за 25 сек (раз)	$50,0 \pm 0,4$	$56,4 \pm 0,3$	4,8	<0,001
Челночный бег 3×10 м/сек	$8,4 \pm 2,4$	$8,2 \pm 1,5$	2,26	<0,05
Бег 60м (с)	$10,1 \pm 0,10$	$9,3 \pm 0,13$	4,88	<0,001
Бег 2000 м (мин)	$9,45 \pm 3,13$	$9,35 \pm 2,13$	0,02	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	$4,2 \pm 0,2$	$10,4 \pm 0,4$	3,2	<0,001

Итоговое тестирование показало, что в экспериментальной группе среднегрупповой показатель в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (раз) составил $34,5 \pm 0,9$ (показатель выше среднего уровня развития, тест №1);

- в прыжках в длину с места (см) $160 \pm 4,2$ (средний уровень тест №2);
- в прыжках со скакалкой за 10 сек $28,4 \pm 0,3$ (тест №3, уровень выше среднего развития);
- в челночном беге 3×10 м/сек $8,2 \pm 0,05$ (результат высокий, тест №4).

В контрольной группе после эксперимента среднегрупповой показатель в сгибании и разгибании рук в упоре лежа на гимнастической скамейке составил $31,6 \pm 1,0$; в прыжках в длину с места (см) $157 \pm 3,6$; в прыжках со скакалкой за 10 сек (раз) $26 \pm 0,4$; в челночном беге 3×10 м/сек $8,4 \pm 0,05$.

На основании вышеизложенных результатов исследования можно сделать вывод, что результаты исследований в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, что подтверждает эффективность использования эстафет в общефизической подготовке обучающихся 8-х классов, применяемые на уроках физической культуры по сравнению с традиционными секционными занятиями в общеобразовательной школе, что и подтверждает данная работа, где достоверность ($P < 0,001$).

Список литературы:

Алиев Р.Н. [Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе](#) / Алиев Р.Н., Козырь Е.С. // В сборнике: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ТЕХНИКИ. ИННОВАТИКА. Сборник научных статей по материалам V Международной научно-практической конференции. Уфа, 2021. С. 104-111.

Кашченко Д.А. [Взаимосвязь показателей технической и физической подготовленности юных баскетболистов](#) / Кашченко Д.А., Амбарцумян Н.А. // В книге: Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. Редколлегия: И.Н. Калинина [и др.]. 2020. С. 197.

Костенко Е.Г. [Обработка и учет динамики физической подготовленности мальчиков общеобразовательных учреждений](#) / Костенко Е.Г., Аршинник С.П., Амбарцумян Н.А. // [Дневник науки](#). 2021. № 1 (49). С. 8.

References:

1. Aliev R. N. The relationship of the level of development of speed-power abilities with elements of small equipment in basketball / Aliev R. N., Kozyr E. S. // In the collection: ACTUAL PROBLEMS OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. INNOVATIKA. Collection of scientific articles based on the materials of the V International Scientific and Practical Conference. Ufa, 2021. pp. 104-111.

2. Kashchenko D. A. The relationship of indicators of technical and physical fitness of young basketball players / Kashchenko D. A., Ambartsumyan N. A. // In the book: Abstracts of the XLVII scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District. Conference materials. Editorial board: I. N. Kalinina [et al.]. 2020. p. 197.

3. Kostenko E. G. Processing and accounting for the dynamics of physical fitness of boys in general education institutions / Kostenko E. G., Arshinnik S. P., Ambartsumyan N. A. // [Diary of Science](#). 2021. No. 1 (49). p. 8.