

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Д. Затолокина, Н.В. Лунева, И.А. Соколова, С.М. Яцун  
Курский государственный университет, Курск, Россия, mbd155@mail.ru

**Введение.** В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Баскетбол характеризуется значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча [1]. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности в области физической культуры, совершенствования методики обучения школьников путем введения элементов спортивных игр, например баскетбола [2].

**Целью** исследования являлось определение эффективной системы мер, направленных на формирование физических способностей учащихся 11-12 лет средствами игровой деятельности на уроках физической культуры.

**Организация и методы исследования.** После проведенного анализа нормативных документов и тестовых заданий, которые лежали в основе эксперимента, были разработаны протоколы регистрации ошибок выполнения технических элементов предлагаемого задания и протоколы результатов диагностики.

Педагогический эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 50 города Курска. В нем приняли участие ученики 5–х классов. Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная по 15 человек в каждой. Состав групп был относительно однороден по развитию физических качеств. Контрольная группа занималась по учебной программе раздел «Баскетбол» для общеобразовательной школы, а экспериментальная – по специальной программе с диагностикой физических способностей учащихся в динамике. Для мониторинга динамики быстроты, координации и точности выполнения движений использовался комплекс специально разработанных упражнений (7 групп): упражнения для развития силовых, скоростно-силовых и координационных способностей; упражнения для развития способности выполнять двигательные действия с необходимой точностью и амплитудой.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения исходного уровня развития физических качеств учащихся был проведен констатирующий педагогический эксперимент. В результате было установлено, что средние показатели роста и веса существенных различий не имели; способность управлять двигательными действиями в различных условиях соответствует среднему уровню развития учащихся 11-12 лет; двигательная подготовленность контрольной и экспериментальной групп не имеет достоверных различий (таб.1).

Таблица 1 – Двигательные качества учащихся 11-12 лет в начале эксперимента

Группа	Прыжок в длину с места, (см)	Прыжок в высоту с места, (см)	Челночный бег 3x10,(с)	Бег 30 м, (с)
Контрольная	136 ±4	23 ±2	10,1± 0,2	6,3 ±0,1
Экспериментальная	135± 5	23± 2	10,3± 0,2	6,6± 0,1

К концу эксперимента показатели в прыжках в высоту с места возросли: в контрольной группе на 4 см (17,2 %), в экспериментальной – на 5,3 см, или 21,4%. Аналогичная ситуация наблюдается и в прыжках в длину: в контрольной группе показатели увеличились на 13,8%, в экспериментальной – на 18,7%.

Показатели скоростно-силовых качеств характеризуются снижением времени при челночном беге 3x10 м: контрольная группа – 9,6 (5,2%), экспериментальная – 9,0 (12,8%).

Показатели, характеризующие быстроту также имели тенденцию роста: результаты в беге на 30 м составили в контрольной группе – 5,9 с (5,6%), в экспериментальной - 5,1 с, или 9,7%.

Проведенные исследования показали, что в конце эксперимента физическая подготовленность у всех учащихся возросла, но показатели физических качеств школьников, обучавшихся с исполь-

зованием средств баскетбола были достоверно выше. Наиболее выраженные положительные изменения были зарегистрированы в определении координационных и скоростно-силовых способностей (таб.2).

Таблица 2 – Анализ координационных способностей учащихся 11-12 лет в конце эксперимента  
(с)

№ упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	30,3	34
2.	40,2	45,8
3.	36,3	43
4.	27,6	31
5.	26,8	29,1
6.	56	60
7.	33,1	36,2

### **Выводы.**

Сравнительный анализ данных физического развития показал, что у детей в экспериментальной группе существенно улучшились результаты в быстроте действия с мячом, в быстроте действия без предметов, координации движения, распределения и переключения внимания. Положительный рост физической подготовленности, в целом, составил в контрольной группе 8%, в экспериментальной - 17%. Таким образом, программа общеобразовательной школы по физической культуре с введением игровых средств баскетбола показала высокую эффективность повышения уровня физической подготовленности учащихся 11-12 лет.

### **Литература:**

1. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №.1 – С. 5 – 10.
2. Преображенский И.Н. Исследование эффективности методов совершенствования баскетболистов в технике // Материалы к итоговой сессии института за 2005 г. – М.: ЦНИИФК, 2005. – С. 43 – 45.