

силовую подготовку. Объем и характер основной беговой тренировочной нагрузки не изменялся.

Подводя итоги проведенного исследования, можно утверждать, что спортивный результат в беге на 3000 и 5000 метров обусловлен в большей степени экономичностью бега и зависит от уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в большей степени, чем от проявления бегунами абсолютной и относительной силы. Важно отметить, что если в беге на длинные дистанции основными качествами являются экономичность, способность мышц накапливать энергию и силовая выносливость, то в беге на средние дистанции преобладает влияние скоростно-силовых способностей.

В тренировочном процессе для развития силовой выносливости наиболее эффективным является использование бега в утяжеленных условиях, жим ногами груза 50-60% от максимального и бег в гору. Для способности мышц накапливать энергию и развития скоростно-силовых способностей наиболее рациональными средствами являются 6-8-секундные ускорения и бег в гору. На прирост показателей относительной силы наибольшее влияние оказывает жим ногами груза 80-90% от максимального, а на экономичность бега – 6-8-секундные ускорения и жим груза весом 50-60% от максимального. Параллельно с ростом спортивного мастерства повышается экономичность бега, возрастают определенные компоненты силовой подготовленности. Все это свидетельствует о том, что оптимизация двигательных действий в видах, связанных с проявлением выносливости, происходит благодаря экономизации мышечных усилий и энергии. Поэтому техническое мастерство и экономичность тренировочной работы атлетов определяются их силовыми возможностями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. Запорожанова В. А., Платонова В. Н. – Киев, Здоров'я, 1985. – 146 с.
2. Гетманец, В. Специальная силовая подготовка бегунов на выносливость / В. С. Гетманец, Ю. Г. Травин // Легкая атлетика. – 1985. - №6. - С. 14-16.

УДК 373.5:37.09:796.323.2(476)

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ

Чекан Ю. В., Хоняков А. Н., Саросек П. И.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в общеобразовательной школе является неотъемлемой частью всестороннего воспитания подрастающего поколения. Поэтому появляется необходимость исследования важности более эффективного использования процесса физического воспитания школьников в целях повышения их физической подготовленности и совершенствования двигательных качеств учащихся.

В настоящее время становится очевидным, что физическая подготовленность детей и подростков может быть адекватно оценена только на основе учета процессов адаптации к условиям обучения и воспитания. Для понимания общих закономерностей адаптации большое значение имеют исследования приспособительных реакций организма учащихся к напряженным физическим нагрузкам, отражающим специфику современного обучения. Так, рационально организованные занятия по баскетболу среди учащихся среднего школьного возраста оказывают положительное воздействие на физическую и техническую подготовленность учащихся, что и представляет актуальность нашего исследования.

Целью исследования явилось определение эффективности специальных средств баскетбола, организуемых по методу круговой тренировки на повышение уровня технической подготовленности учащихся средних классов.

Методика исследования. Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; контрольные испытания (тестирование); педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе лицея №1 г. Гродно. В нем приняли участие учащиеся среднего школьного возраста (8-х классов) (n=23).

На основании полученных результатов двух предварительных этапов исследований нами осуществлялась разработка методики, основу которой составляли специальные комплексы упражнений баскетбола, организуемые по методу круговой тренировки, которые проводились в основной части урока по физической культуре. По продолжительности данные занимали около 50% от всей основной части урока по физической культуре.

Так, каждое занятие по баскетболу начиналось с того, что все занимающиеся по указанию преподавателя выполняли разминку, после чего в основной части урока проводилась круговая тренировка. Были разработаны три комплекса круговой тренировки.

В первые 2 недели в уроки по баскетболу был включен первый комплекс круговой тренировки, который проводился на занятии один раз. По плану, работа на станции должна была длиться 1 мин, а время для перехода с одной станции на другую составляло 20 сек. Но после проведения круговой тренировки на первом занятии, из-за слабой физической подго-

товленности некоторых занимающихся, время работы на станции было увеличено до 45 сек.

Через 2 недели, когда занимающиеся более-менее адаптировались к предложенной им нагрузке, в уроки по баскетболу был включен второй комплекс круговой тренировки. Он также проводился на уроке один раз, длительность работы на станции составляла 45 сек, а время для перехода от одной станции к другой – 20 сек. В отличие от первого комплекса этот был немного сложнее тем, что две станции подряд были направлены на развитие одних и тех же групп мышц. Этот комплекс проводился на занятиях в течение еще 2 недель.

Через 4 недели был предложен третий и заключительный комплекс круговой тренировки, который сильно отличался от предыдущих двух, прежде всего сложностью заданий на станциях. Так как длительность работы на станции составляла всего 30 сек, а время отдыха – 20 сек, этот комплекс на занятии был проведен 2 раза подряд. Продолжительность комплекса – две недели.

Для сравнения была сформирована контрольная группа (КГ (n=11)), которая занималась в соответствии с предъявляемыми программными требованиями по физической культуре в общеобразовательной школе.

Результаты исследования. Исходные результаты контрольных испытаний показали, что обследуемый контингент учащихся 8-х классов по показателям физической подготовленности однороден ($p > 0,05$), а по показателям технической подготовленности достоверно ($p < 0,05$) превосходит контрольную группу. Полученное распределение статистических данных позволяет делать вывод о неравномерном распределении результатов по большинству исследуемых показателей.

В процессе исследования в экспериментальной группе достоверно значимый прирост наблюдался в скоростно-силовых показателях. Так, прирост в прыжке в длину с места составил 9,6%, ($p < 0,05$). В контрольной группе данный показатель за время проведения основного исследования оказался не достоверным.

Анализируя показатели общей выносливости (бег 1500 м) и активной гибкости (наклон вперед), выявлено то, что за время исследования достоверно значимых изменений не наблюдалось ни в одной из опытных групп. Однако практически по всем показателям наблюдалась положительная динамика результатов (таблица 1 и 2).

Анализ показателя силовых способностей (поднимание туловища за 1 минуту) показал, что достоверно значимых изменений не наблюдалось ни в экспериментальной, ни в контрольной группах. Однако темп прироста в экспериментальной группе выше, чем у учащихся контрольной группы.

Таблица 1 – Показатели физической и технической подготовленности у учащихся экспериментальной группы (ЭГ (n=12))

Показатели	В начале	В конце	p
	X±m	X±m	
Челночный бег 4x9 м, сек	10,24±0,17	10,05±0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, см	196,90±8,62	217,83±1,78	<0,05
Бег 1500 м, мин	6,13±0,02	6,12±0,07	>0,05
Наклон вперед, см	14,42±0,43	14,67±0,43	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	45,17±3,20	48,58±2,64	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	18,00±1,03	22,25±1,00	<0,01
Обводка стоек, сек	8,83±0,49	7,17±0,37	<0,01
Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	3,83±0,47	6,58±0,47	<0,001

Оценка технической подготовленности полученных данных указывает на то, что за время основного исследования по всем показателям в экспериментальной группе были отмечены достоверно значимые изменения (передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек ($p<0,01$); обводка стоек ($p<0,01$); бросок по кольцу после 2 шагов ($p<0,001$)). В контрольной группе достоверно значимых изменений не наблюдалось, однако динамика была положительной.

Таким образом, полученные результаты исследования дают основания полагать, что все показатели были улучшены, а это говорит о том, что комплексы круговой тренировки, включенные в учебно-тренировочный процесс испытуемых, принесли положительные изменения в техническую подготовленность учащихся экспериментальной группы.

Ведь первое время было трудно дозировать нагрузку из-за слабой физической подготовленности занимающихся, но уже через 2-3 недели учащиеся адаптировались к предложенной им нагрузке.

Таблица 2 – Показатели физической и технической подготовленности у учащихся контрольной группы (КГ (n=11))

Показатели	В начале	В конце	p
	X±m	X±m	
Челночный бег 4x9 м, сек	10,32±0,14	10,04±0,06	>0,05
Прыжок в длину с места, см	204,07±5,23	212,64±2,44	>0,05
Бег 1500 м, мин	6,12±0,02	6,21±0,08	>0,05
Наклон вперед, см	13,52±0,78	13,85±0,73	>0,05
Поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз	40,09±2,49	42,64±2,50	>0,05
Передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек, кол-во раз	24,45±0,82	26,55±0,88	>0,05
Обводка стоек, сек	7,09±0,31	6,64±0,39	>0,05

Бросок по кольцу после 2 шагов, кол-во раз	5,36±0,54	6,45±0,56	>0,05
---	-----------	-----------	-------

Поэтому на занятиях по баскетболу нужно чаще организовывать круговую тренировку, так как при такой тренировке в полной мере отражаются и полностью раскрываются все сильные и слабые стороны занимающихся. При этом выявлено преимущество метода круговой тренировки, которое заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все дети одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Выявлена высокая эффективность использования методики специальных средств баскетбола, организуемых по методу круговой тренировки на уроках физической культуры, как фактора повышения физической, технической подготовленности учащихся 8-х классов. Экспериментально установлена возможность использования комплексов круговой тренировки, включенных в учебно-тренировочный процесс испытуемых, которые принесли положительные изменения в техническую подготовленность учащихся экспериментальной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол / Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92 с.
2. Суетнов К. В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987 - 82 с.
3. Туркунов Б. И. Обучение баскетболу (V-VI классах) // Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С. 13-20.
4. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. – 1985- №5- С. 18-23.
5. Ульянов В. А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- С. 37-40.
6. Федосеев В. В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-С. 26-27.