

ОСОБЕННОСТИ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Д.Э. Шкирьянов, Т.В. Дубко
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

На современном этапе развития спорта среди многообразия олимпийских дисциплин не оспорим факт высокой популярности баскетбола. Данный факт закономерно способствовал формированию многочисленных территориальных систем подготовки баскетболистов высокого класса, не исключение Республика Беларусь. Учеными доказано, что эффективность функционирования таких систем во многом обусловлена качеством построения и содержание учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки юных баскетболистов [1; 3]. Как известно, при разработке педагогических технологий формирования «школы баскетбола» специалистами в области физической культуры особое внимание должно уделяться соблюдению общеметодического принципа индивидуализации и доступности, а также специфического принципа возрастной адекватности физического воспитания [4]. Ввиду этого, вопрос изучения уровня общей физической подготовленности учащихся групп начальной подготовки приобретает особую актуальность.

Цель исследования: изучение уровня общей физической подготовленности юношей 7–8 лет первого года обучения в группе начальной подготовки по баскетболу.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 18 мальчиков 7-8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу, имеющие основную медицинскую группу. Исследование предусматривало определение уровня общей физической подготовленности (УОФП) в соответствии с требованиями первой ступени Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь – «Олимпийские надежды» [2]. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературы, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования были обработаны методом математической статистики и отражены в виде таблицы и рисунка. Установлено, что УОФП у мальчиков находится на уровне ниже среднего (2-й). При этом выявлена высокая статистическая связь УОФП ($r=0,88$) с результатом поднимания туловища из положения лежа на спине за 30 с, который составил $18,71 \pm 2,78$ раз, что соответствует уровню ниже среднего – $4,82 \pm 2,24$ балла. Кроме этого, невысокий уровень развития силовых качеств подтверждается показателями сгибания и разгибание рук в упоре лежа ($7,53 \pm 3,66$ раз; уровень низкий – $2,65 \pm 1,69$ балла), а также подтягиваний на высокой перекладине ($1,82 \pm 2,04$ раза; уровень низкий – $5,00 \pm 3,12$ балла). Наряду с этим зафиксирован неудовлетворительный уровень ($4,29 \pm 2,91$ балла) развития скоростно-силовых качеств и выносливости: прыжок в длину с места $123,41 \pm 15,08$ см ($r=0,78$), бег 1000 м $5,41 \pm 0,37$ м.с ($r=0,78$). Средние показатели зафиксированы в развитии гибкости, о чем говорят результаты наклона вперед $6,94 \pm 2,68$ см. Уровень выше среднего ($7,65 \pm 1,80$ балла) выявлен в развитии координации (челночный бег $11,78 \pm 0,45$ с; $7,65 \pm 1,80$ балла) и скорости (бег 30 м $6,11 \pm 0,25$ с; $7,88 \pm 1,87$ балла). Полученные данные закономерно согласуются с сенситивными периодами развития физических качеств детей младшего школьного возраста (Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С., 2009).

Таблица – Показатели УОФП мальчиков 7–8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу

Содержания педагогического тестирования	Педагогическое тестирование				Оценка	
	W	Min	Max	M±S	M±S	Уровень
Прыжок в длину с места, см	0,93	100,00	148,00	$123,41 \pm 15,08$	$4,29 \pm 2,91$	Ниже среднего
Наклон вперед, см	0,92	2,00	12,00	$6,94 \pm 2,68$	$6,88 \pm 1,54$	Средний
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	0,84*	4,00	15,00	$7,53 \pm 3,66$	$2,65 \pm 1,69$	Низкий
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, раз	0,95	15,00	25,00	$18,71 \pm 2,78$	$4,82 \pm 2,24$	Ниже среднего
Подтягивания на высокой перекладине, раз	0,85	0,00	7,00	$1,82 \pm 2,04$	$5,00 \pm 3,12$	Низкий

Челночный бег 4×9 м, с	0,91	11,00	12,40	11,78±0,45	7,65±1,80	Выше среднего
Бег 30 м, с	0,86*	5,80	6,50	6,11±0,25	7,88±1,87	Выше среднего
Бег 1000 м, с	0,80*	5,04	6,03	5,41±0,37	3,06±0,75	Ниже среднего
УФП	0,96	29,00	60,00	43,65±9,44		Ниже среднего

Примечание – W Критерий Шапиро-Уилка, Min – минимальный показатель, Max – максимальный показатель, M (medial) – среднее арифметическое, S (standard deviation) – среднеквадратическое отклонение.

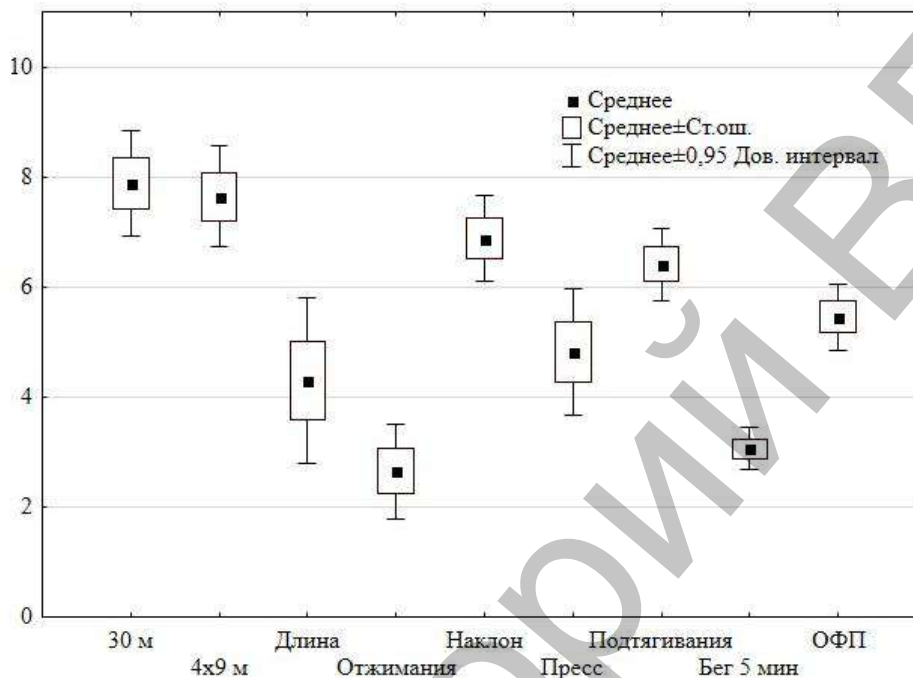


Рисунок – Уровень развития физических качеств и общей физической подготовленности мальчиков 7–8 лет первого года обучения группы начальной подготовки по баскетболу

Заключение. Таким образом, у исследуемых юных баскетболистов выявлен неудовлетворительный УОФП. Исходя из этого, при разработке педагогических технологий формирования «школы баскетбола» с данной группой мальчиков мы рекомендуем учитывать не только закономерности сенситивных периодов развития скорости, гибкости и координации, но и уделить особое внимание развитию силы и скоростно-силовых качеств.

1. Анненков, В.Н. Средства и методы технико-тактической подготовки юных баскетболистов 8–11 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н. Анненков; Гос. ордена Ленина и ордена Красного знамени ин-т физ. культ. П.Ф. Лезговта. – СПб., 1993. – 24 с.
2. Ворон, П.Г. «Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций»: метод. рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач. – Минск: РЦФВС, 2016. – С. 11.
3. Жданов, С.В. Модельные характеристики как фактор в управлении подготовкой юных баскетболистов / С.В. Жданов. – М.: Физическая культура и спорт, 1989. – 174 с.
4. 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. – М., 2006. – 26 с.