

ют предпочтение скоростно-силовым (88,2%) и координационным (88,2%) способностям. Так 82,3% респондентов отмечают наиболее значимые двигательные действия для освоения игры в баскетбол считают: перемещения, специально-подготовительные упражнения (76,5%) и имитационные движения основных технических приемов (70,6%). Наиболее сложными скоростно-силовыми элементами в баскетболе респонденты считают: броски в движении - 70,6%; штрафные броски – 58,8%; броски со средней дистанции – 47,1%. 70% респондентов высказали мнения о том, что ограничение набора упражнений в учебно-тренировочном процессе существенно влияет на скоростно-силовую основу совершенствования поведения баскетболистов в сложных игровых ситуациях. Кроме этого тренера по баскетболу не удовлетворены (51,9%) имеющимися современными методиками повышения скоростно-силовой подготовленности баскетболистов и считают (34,1%), что система подготовки баскетболистов требует дополнительных научных и методических разработок.

Установлена эффективность применения упражнений и игровых заданий скоростно-силовой направленности на повышение уровня физической работоспособности учащихся среднего школьного возраста занимающихся баскетболом. Следует отметить, что за время проведения исследования по большинству показателей в ЭГ-1 и ЭГ-2 были отмечены достоверно значимые приросты ($<0,05$).

Литература.

1. 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.* – Москва, 2006. – 26 с.

2. Корягин, В. М. *Теоретико-методические основы системы подготовки юных баскетболистов* / В.М. Корягин // *Национальный университет «Львовская политехника».* – 2010. – №10. – С. 3–7.

УДК:616.12- 008.3-073.96-057.

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ГОРОДСКОЙ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Медвецкая Н.М., Болобосов С.А., Акутенок Е.Ю.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Развитие двигательных качеств занимает важное место в физическом воспитании учащихся. Роль этого раздела физической подготовки учащихся заметно возросла после введения новой школьной программы. Практика показывает, что многие учащиеся не могут выполнить нормативы, добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическая культура является неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура играет значительную роль в подготовке молодого поколения в формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Направленность работы в области развития двигательных качеств у детей школьного возраста определена программой министерства образования. Очень важно при проведении этой работы не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств.

Как известно, образование различного профиля является неотъемлемой частью непрерывной подготовки специалистов. В магистратуре ВГУ имени П.М. Машерова на кафедре «Теория методики физической культуры и спортивная медицина» студенты заочной формы обучения повышают уровень своих профессиональных знаний и одновременно осуществляют практическую деятельность по месту своей работы.

Одной из важных проблем в деятельности учителя физкультуры является соответствие средств и методов, используемых в учебном процессе и физической подготовленности школьников. Эти вопросы рассматриваются в исследованиях Холодова, Ж. К., Зациорского, В.М., Годик, М.А. Апанасенко, Г.Л., Фурманова, А. Г., Коледа В. А) [2].

В имеющейся научной литературе по физической культуре широко представлены данные зависимости физической подготовленности от использования различных средств и методов. Известно, что уровень физической подготовленности является результатом состояния всех функциональных систем организма и выступает объективным критерием при комплексной оценке здоровья.

К сожалению, воздействие факторов той среды, в которой проживают и занимаются физической культурой и спортом тренирующиеся, не всегда учитывается. В связи с этим представляет теоретический и практический интерес изучение влияния средовых факторов на процессы физического воспитания учащихся.

Цель исследования – определить и сравнить уровень физической подготовленности сельских и городских учащихся в зависимости от различных факторов.

Материал и методы. Методологической основой исследований являются работы отечественных и зарубежных ученых (Лигута А.В., Старченко, В. Н., Метелица, А. Н., Солодков, А.С.). Исследование проводилось на базе ГУО «Кордонская средняя школы Шумилинского района Витебской области» и ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном. Были использованы методы:

Результаты и их обсуждение. В течение учебного года ученики ГУО «Средняя школа №215 г. Минска» со спортивным уклоном успешно принимали участие в 42-городской спартакиаде учащихся среди учреждений среднего образования Московского района г. Минска и заняли 3 место среди 35 школ. На базе школы существует ресурсный центр по физической культуре. Основной целью данного центра является распространение педагогического опыта работы, направленного на решение приоритетных задач развития системы образования, в частности улучшение физического воспитания в школе.

К сожалению, ГУО «Кордонская средняя школа Шумилинского района Витебской области» имеет менее значимые достижения в областном масштабе, поскольку располагает не такими возможностями в спортивной базе (сравнительно небольшой

учебный зал и не достаточное количество тренажеров и инвентаря). Важным недостатком можно считать отсутствие плавательного бассейна в школе, а наличие его только в районном центре (г. п. Шумилино).

В исследовании характеристик различных физических качеств использовали для сравнения нормативные показатели российской школы (проф. Лигута А.В., 2010). Оценивались физическая подготовленность учащихся: прыжок в длину с места; для выносливости - бег на 1000 м; силовой выносливости мышц рук и живота - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание тела в висе на перекладине, поднимание туловища лежа на спине; характеристики гибкости и подвижности позвоночника и тазобедренных суставов - наклон вперед из положения сидя [2]. Обработаны и проанализированы осенние результаты тестовых упражнений 200 городских и 200 сельских учащихся (5—11 классов).

Анализ результатов физической подготовленности учащихся выявил, что силовая выносливость мышц рук у мальчиков с возрастом улучшается, однако имеется ряд возрастных периодов, где отмечается их относительная стабилизация в периоды 13—14 лет. Наибольшие темпы прироста силовой выносливости мышц рук наблюдаются в 13, 16 и 17 лет.

Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств. Наилучшие результаты силы, гибкости и выносливости отмечены у сельских учащихся.

Причем, средние показатели гибкости и выносливости городских школьников ниже нормативных требований, у сельских школьников эта закономерность отмечена только в развитии выносливости.

Заключение. Представлены результаты исследований показателей физической подготовленности школьников, проживающих в разных средовых условиях (город и сельская местность). Установлены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств.

Полученные результаты показывают необходимость их учета для грамотного проведения уроков физического воспитания школьников и эффективности выработки и улучшения всех физических качеств у учащихся [3].

При личностно-ориентированном подходе в обучении учитываются личность ученика, его функциональные возможности и способности на различных типах уроков в зависимости от учебных целей. Огромное значение в формировании у учащихся интереса к активному образу жизни и увлечению спортом имеет и внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. В школах согласно плану спортивных мероприятий, проводились соревнования по таким видам спорта как: мини-футбол, волейбол, баскетбол, дни здоровья, легкоатлетический кросс (осенний и зимний), пионербол, спортландии, спартакиада среди классов, туристические слеты [4].

Литература.

1. Зацюрский, В.М. *Воспитание физических качеств: Учебн. ТуМФВ для ИФК.* - М.: ФиС, 2007.-236с.
2. Лигута, А. В. *Физическая подготовленность школьников Хабаровска / А. В. Лигута // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. —2010. — No 9 (67)- С. 66—70.*
3. *Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высш. обр. / сост. :В. А.Коледа [и др.]. Минск : РИВШ, 2017. 33 с.*
4. Романенко, В. А., Максимович В. А. *Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. М. : Физкультура и спорт, 2008. 143 с.*