Окунева Ю.С., Иванова К.П., Ястребов А.А.

Методика развития скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы на секционных занятиях по баскетболу

*ФГБОУ ВО "Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина
(Россия, Нижний Новгород)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-226

idsp: ljournal-07-2020-226

Аннотация

В данной статье рассмотрена разработка методики, которая основана на использовании метода в развитии скоростно-силовых качеств, способствующая повышению уровня исследуемых качеств и результативности технических действий учащихся начальной школы на секционных занятиях по баскетболу.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, начальная школа, секционные занятия, баскетбол, сопряженный метод.

Abstract

This article discusses the development of a technique that is based on the use of the method in the development of speed and strength qualities, which contributes to improving the level of the studied qualities and the effectiveness of technical actions of primary school students in sectional basketball classes.

Keywords: speed and strength qualities, elementary school, sectional classes, basketball

При обсуждении перспектив дальнейшего развития общего среднего образования многие специалисты обращают внимание на ослабленное здоровье современных выпускников школ, их низкую двигательную активность, слабые результаты в показателях двигательной и физической подготовленности и пониженный уровень мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями. Все эти факты характеризуют сложившуюся ситуацию как кризисную, оказывающую негативное влияние на планомерное решение поставленных задач в сфере общего среднего образования.

Баскетбол занимает одно из существенных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Кроме того, баскетбол является действенным средством физического воспитания детей школьного возраста, так как представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на растущий организм: способствует развитию и совершенствованию скоростно-силовых качеств, развивает мгновенную реакцию на зрительные и звуковые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц, быстроты, выносливости и координации движений.

Объем усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост учащихся. В связи с этим, актуальным является исследование различных подходов к развитию скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы на занятиях по баскетболу.

Целью исследования является разработка методики развития скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы на секционных занятиях по баскетболу.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам особенностей развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания школьников.

2. Разобрать методику развития скоростно-силовых способностей учащихся начальной школы на секционных занятиях по баскетболу.

Для воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, обладающими высокой мощностью мышечных сокращений. Для них характерно такое соотношение скоростных и силовых характеристик движений, при котором наибольшая сила проявляется в возможно меньшее время. Такие упражнения называют скоростно-силовыми.

Оценка уровня скоростно-силовых качеств младших школьников проводилась с помощью тестирования для определения исходного уровня развития скоростно-силовых способностей. Нами использовались следующие тесты, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Тесты исходного уровня развития скоростно-силовых способностей

Тест	Условия выполнения	Кол-во попыток	Единица измерения	Кем обоснован
Прыжок в длину с места	Выполняется с места, три попытки, учитывается лучший результат.	3	сантиметры	Лях В.И., (1998)
Поднимание туловища из положения лежа.	Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая колени, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположенного колена и возвращаясь в исходное положение.	1	Количество раз	Лях В.И., (1998)
Метание малого мяча с места на дальность ведущей рукой.	Определяется длина полета снаряда.	3	Метры	Лях В.И., (1998)
Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь.	Мяч удерживается двумя руками над головой, из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Длина метание определяется от воображаемой линии пересечения туловища и таза ближайшей точки касания снаряда.	3	Сантиметры	Лях В.И., (1998)

В основе планирования программы учебно-тренировочного процесса в школьной секции в экспериментальной группе лежала программа для детско-юношеских школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) адаптированной для школьных занятий. Тренировки необходимо проходить 3 раза в неделю, продолжительностью 60 мин., в групповой форме. Предлагаемая методика предназначена для учащихся 4 классов (10-11 лет).

Для оптимизации учебно-тренировочных занятий в секции по баскетболу в рамках учебно-тренировочного процесса предлагаем применять упражнения сопряженного характера для обучения двигательным навыкам, соответствующих программному материалу. Метод сопряженного воздействия подразумевал выполнение приема или действия в усложненных условиях, что позволит приблизить условия выполнения к игровым. Необходимо создавать простейшие модели игровых ситуаций, повышать требования к нужному качеству и эффективности выполнения баскетбольных приемов, проводить простейшие игры и т.п.

Принцип планирования экспериментального содержания учебно-тренировочного процесса баскетболистов группы начальной подготовки заключается в подборе адекватных средств и методов тренировочных качеств и технической подготовки баскетболистов.

Для эксперимента был разработан комплекс упражнений сопряженного воздействия, направленный на скоростно-силовую и техническую подготовку. Учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе необходимо проводить 3 раза в неделю по 60 мин. Упражнения сопряженного характера должны быть в каждой тренировке и применяться в основной части после общеразвивающих упражнений и должны составлять 40% от неё.

Скоростно-силовые упражнения (по методу круговой тренировки)

Комплекс № 1

1. Прыжки с подтягиванием колен к груди.
2. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 и повторением упражнения.
3. Прыжки в длину с места.
4. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
6. Глубокие приседания на всей ступне.

Комплекс № 2

1. Бег, поднимая бедро с сопротивлением партнера.
2. Выпрыгивания вверх из положения низкого седа с сопротивлением партнера.
3. Из и.п. сидя на скамейке руки за головой, наклоны назад, ноги при этом зафиксированы.
4. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
5. Прыжки через скамейку за 30 секунд.
6. Напрыгивание на скамейку и спрыгивание с продвижением вперед.

Комплекс № 3

1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы, руки за головой, подъем туловища. Скручивания на пресс.
2. И.п.-упор лежа, упор присев, прыжок вверх, руки вверх.
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
4. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180 и повторением упражнения.
5. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

Комплекс № 4

1. Ходьба выпадами в стороны с пружинистыми покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево.
3. Носки стоп на возвышении (5-10см) –подъем вверх.
4. Упор сзади на скамейке, сгибание и разгибание рук в ровном неторопливом темпе без остановок (30 сек).
5. Выпрыгивания. (30 секунд, максимальное кол-во раз).

Педагогический эксперимент с применением разработанной методики средств, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, должен проводиться в течение всего подготовительного периода секционных занятий по баскетболу.

В результате анализа научно-методической литературы по проблеме исследования было выявлено о необходимости повышения уровня скоростно-силовых способностей в подготовке детей, занимающихся баскетболом в школьной секции и использовании сопряженного воздействия в учебно-тренировочном процессе с целью повышения его эффективности.

Была разработана методика в школьной секции по баскетболу на основе сопряженного метода, направленного на повышение показателей скоростно-силовых способностей и результативности технических действий учащихся.

1. Апанасенко О.С. Физическое развитие детей и подростков. Киев: Здоровье, 1999, 80 с.
2. Джон Р. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 2006, 59 с.
3. Дулин А.Л. Баскетбол в школе: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Издательство Удм. Унта, 2011, 228 с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. М.: СпортАкадемПресс, 2003, 303 с.
6. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, А.Б. Саблин, 2011, 54 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2011, 480 с.

Омарова Б.И., Силакова О.В.

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников как стратегия национальной безопасности

*Российский государственный университет им. А. И. Герцена
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-07-2020-227

idsp: ljjournal-07-2020-227

Аннотация

В статье обосновывается актуальность повышения общей культуры безопасности жизнедеятельности школьников через освоение знаний, умений и навыков безопасного поведения в быту, чрезвычайных ситуациях различного характера, как одного из приоритетных направлений политики государства в вопросах обеспечения безопасности страны. Также сделан акцент на основные подходы к формированию у школьников качеств личности безопасного типа поведения.

Ключевые слова: национальная безопасность, национальные интересы, стратегия национальной безопасности, культура безопасности жизнедеятельности.

Abstract

The article substantiates the relevance of increasing the general culture of schoolchildren's life safety through the development of knowledge, skills and behaviors of safe behavior in everyday life, emergency situations of various nature, as one of the priority directions of state policy in matters of ensuring the country's security. The author of the article also emphasized the main approaches to the formation of the personality traits of a safe type of behavior in schoolchildren.

Keywords: national security, national interests, national security strategy, life safety culture.

Жизнь человека сопровождают различные опасности как социального характера, так и связанные с разрушительными проявлениями сил природы, авариями, катастрофами в промышленности и в быту. Отсутствие необходимых знаний, умений и навыков правильного поведения в чрезвычайных ситуациях, безответственное отношение к собственному здоровью, несоблюдение правил дорожного движения или пожарной безопасности современными школьниками актуализируют необходимость поиска способов формирования у них ответственности по отношению к личной безопасности и безопасности окружающих.