

ВЛИЯНИЕ БАСКЕТБОЛА НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Столбов Алексей Николаевич

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Вятский государственный университет. Киров, Россия. E-mail: 7266525san@mail.ru

Пластинина Валентина Борисовна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Вятский государственный университет. Киров, Россия. E-mail: VBPlastinina@mail.ru

THE INFLUENCE OF BASKETBALL ON THE EXECUTION OF GTO TESTS

Stolbov Alexey Nikolaevich

Senior lecturer of the Department of physical education. Vyatka state University, Moskovskaya st. 36, Kirov, 610000, Russia. E-mail: 7266525san@mail.ru

Plastinina Valentina Borisovna

Senior lecturer of the Department of physical education. Vyatka state University, Moskovskaya st. 36, Kirov, 610000, Russia. E-mail: VBPlastinina@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Столбов А. Н., Пластинина В. Б. Влияние баскетбола на выполнение нормативов ГТО // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — №2 (13). — С. 138–143. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Stolbov A. N., Plastinina V. B. The influence of basketball on the execution of GTO tests. Health, Physical Culture and Sports, 2 (13), pp. 138–143 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 18.03.2019

Принято к публикации / Accepted 20.04.2019

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния игры в баскетбол на подготовку студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО. Проведен педагогический эксперимент, целью которого является определение влияния баскетбола на развитие силовых и скоростно-силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в университете. Методами исследования являются теоретический анализ, обобщение, сравнение, статистический метод. Результатами исследования стали улучшение показателей физических качеств студентов в экспериментальной группе в сравнении с контрольной. После окончания педагогического исследования студенты из экспериментальной группы, которые занимались баскетболом, значительно превзошли студентов из контрольной группы по всем исследуемым показателям. Соответственно, среднегрупповые показатели скоростно-силовых и силовых способностей, которые показали студенты экспериментальной группы, позволили им приблизиться к знакам отличия ГТО или получить их, в отличие от студентов из контрольной группы. Таким об-

разом, если на занятиях физической культурой использовать игру в баскетбол, то показатели силовых и скоростно-силовых качеств значительно улучшатся. Впервые была установлена взаимосвязь занятий баскетболом на занятиях по физической культуре и выполнением контрольных нормативов. Результаты, которые получены в ходе педагогического эксперимента, говорят об эффективности игры в баскетбол на занятиях по физической культуре в университете. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям университетов и средних специальных учебных заведений, в которых культивируется система разных спортивных специализаций, в числе которых есть баскетбол.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, ГТО, физическая культура, физические качества.

Annotation. The article is devoted to the study of the influence of the game of basketball on the preparation of students to pass the standards of the GTO complex. The pedagogical experiment which purpose is definition of influence of basketball on development of power and speed-power qualities at students on occupations on physical culture at University is carried out. Research methods are theoretical analysis, generalization, comparison, statistical method. The results of the study is to improve the performance of physical qualities of students in the experimental group, in comparison with the control. After the end of the pedagogical research, the students from the experimental group, who were engaged in basketball, significantly surpassed the students from the control group in all the studied indicators. Accordingly, the average group indicators of speed-power and power abilities, which showed the students of the experimental group allowed them to approach the insignia of GTO or get them, unlike students from the control group. Thus, if the physical education to use the game of basketball, the performance of power and speed-power qualities will improve significantly. For the first time the interrelation of occupations by basketball on occupations on physical culture and implementation of control standards was established. The results obtained during the pedagogical experiment show the effectiveness of the game of basketball in physical education classes at the University. The results of the study can be useful for teachers of universities and secondary special educational institutions, which cultivated a system of different sports specializations, including basketball.

Keywords: students, basketball, GTO, physical education, physical qualities.

Актуальность. В последние годы в России активно возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1; 2].

Одними из наиболее доступных и простых видов физических упражнений, которые входят в нормативную базу ГТО (для студентов предназначена шестая ступень — от 18 до 24 лет), являются следующие нормативы [3]:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (прыжок в длину).
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание).
3. Челночный бег 3х10 м (челнок).

Эти нормативы отражают уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств человека [4].

Под скоростно-силовыми способностями понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечных напряжений [5; 6].

Однозначного мнения о благоприятных периодах развития скоростно-силовых и силовых способностей нет. Однако В. П. Губа обобщил и систематизировал накопленные знания в области сенситивных периодов развития физических качеств. По мнению автора, эффективнее развивать силу и скоростно-силовые способности в старшем школьном возрасте, не ранее 14 лет [7]. Учитывая благоприятный период для развития силовых

и скоростно-силовых способностей, который характеризуется наиболее интенсивным ростом мышечной силы у мальчиков, логично предположить, что наиболее эффективным приростом этих качеств станет период 17–18 лет, а именно первый и второй курсы обучения в университете.

В Вятском государственном университете (ВятГУ) для студентов существует система спортивных специализаций, т. е. каждый студент выбирает тот вид спорта, которым он будет заниматься в течение года на занятиях по физической культуре. Одним из таких видов спорта является баскетбол.

Несмотря на то, что нам известно несколько исследований по студенческому баскетболу [8–10], не обнаружено данных, которые показывали бы эффективность этого вида спорта по отношению к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Следует отметить, что несмотря на многообразие и специфичность каждого вида спорта, которые культивируются в ВятГУ, все студенты сдают нормативы комплекса ГТО.

Гипотеза исследования. Предполагается, что если на занятиях по физической культуре студенты будут заниматься игрой в баскетбол, то показатели их силовых и скоростно-силовых способностей значительно улучшатся в сравнении с другими студентами, которые баскетболом не занимаются.

Цель исследования — определить влияние занятий баскетболом на развитие силовых и скоростно-силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в университете.

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение, сравнение, статистический метод.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты ВятГУ. 40 юношей первого курса (17–18 лет) были разделены на две равные группы по 20 человек в каждой. Экспериментальная группа (ЭГ) — это студенты, которые в течение года на занятиях по физической культуре занимались только баскетболом. Контрольная группа (КГ) — это студенты, которые в течение года

занимались на занятиях по физической культуре общей физической подготовкой (ОФП), игрой в дартс, бадминтоном, настольным теннисом и некоторыми другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Всего за период педагогического эксперимента было проведено 34 занятия по физической культуре в каждой группе. Занятия были один раз в неделю по два академических часа.

До начала исследования и после него все студенты сдавали контрольные нормативы по физической культуре. Нормативы были основаны на комплексе ГТО. Всего было использовано три норматива.

1. Прыжок в длину.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Результат прыжка измеряется с точностью до 1 см.

2. Подтягивание.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом

сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение одной секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз, доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на одну секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3. Челнок.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Расстояние от старта до финиша составляет 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, по-

вернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается площадки за линией поворота любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал бегущему рядом;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

До начала исследования показатели во всех нормативах в обеих группах были примерно одинаковыми (табл. 1).

Таблица 1

Показатели силовых и скоростно-силовых качеств студентов первого курса

Норматив	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост в%
Прыжок в длину, см	ЭГ	221	247	10,5
	КГ	224	230	2,6
Подтягивание, количество раз	ЭГ	8	12	33,3
	КГ	9	10	10
Челнок, с	ЭГ	8,2	7,7	6,1
	КГ	8,3	8,3	0

Однако после педагогического эксперимента показатели в обеих группах изменились.

Из таблицы 1 видно, что после педагогического эксперимента показатели норматива прыжок в длину улучшились в обеих группах. Однако в КГ улучшение было менее значимым, лишь на 2,6%, в то время как в ЭГ этот показатель выше — 10,5%.

Если сравнивать подтягивание в каждой группе, то студенты из ЭГ значительно превзошли своих оппонентов из КГ: 33,3 против 10%.

В тесте челнок также преимущество за студентами из ЭГ, которые улучшили свои показатели от 8,3 с до 7,7 с (на 6,1%). В то же время студенты КГ не смогли улучшить свои показатели и показали тот же результат, что и в начале года — 8,3 с.

Средний показатель в тестах даёт общее представление о том, насколько приближенно к знакам ГТО группы студентов сдали нормативы ГТО (табл. 2).

Таблица 2

Соотношение выполненных нормативов ГТО у ЭГ и КГ

Тест	Знак	Норма	ЭГ		КГ	
			До	После	До	После
Прыжок	Золото	240		+		
	Серебро	225				+
	Бронза	210	+		+	
	-					
Подтягивание	Золото	15				
	Серебро	12		+		
	Бронза	10				+
	-		+		+	
Челнок	Золото	7,1				
	Серебро	7,7		+		
	Бронза	8,0				
	-		+		+	+

Из таблицы 2 видно, что группа студентов ЭГ добились больших успехов в получении знаков ГТО в отличие от студентов из КГ. Например, при прыжке в длину до начала исследования показатели студентов в обеих группах достигают лишь до бронзового значка. Однако после эксперимента студенты из КГ смогли улучшить показатели до уровня серебряного значка, а ЭГ — золотого.

При подтягивании показатели обеих групп не соответствовали даже уровню бронзового значка. Однако после исследования студенты из КГ улучшили свои показатели до бронзы, а студенты из ЭГ — до серебра.

В тесте челнок после эксперимента студенты из ЭГ также были лучше студентов из КГ. До начала исследования обе группы были ниже уровня бронзы, однако после эксперимента студенты из КГ остались на том же уровне,

а студенты из ЭГ улучшили среднегрупповой показатель до уровня серебряного значка.

Таким образом, студенты ЭГ, которые занимались баскетболом на занятиях по физической культуре один раз в неделю, превзошли по всем показателям студентов из КГ, которые занимались другими видами спорта. Студенты ЭГ также значительно превзошли студентов из КГ по показателю получения знаков ГТО.

Заключение (рекомендации). Обобщая изложенное, можно заключить, что впервые была установлена взаимосвязь занятий баскетболом на занятиях по физической культуре и сдачи контрольных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!». Результаты, которые получены в ходе педагогического эксперимента, говорят об эффективности игры в баскетбол на занятиях по физической культуре.

туре в университете. Таким образом, цель исследования была достигнута, а гипотеза подтвердилась. Результаты исследования могут быть полезны преподавателям университе-

тов и среднеспециальных учебных заведений, в которых культивируется система разных спортивных специализаций, в числе которых есть баскетбол.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ.
3. ГТО.ру. Официальный сайт. URL: <https://www.gto.ru>.
4. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М., 2011. 348 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2010. 340 с.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2003. 480 с.
7. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований. М., 2016. 234 с.
8. Ляликова Н. Н. Баскетбол как средство реализации вариативного компонента в физическом воспитании студентов технического вуза : дис... канд. пед. наук. Омск, 2003. 228 с.
9. Лотарев А. Н. Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток вуза : дис... канд. пед. наук. Тула, 1998. 218 с.
10. Гумовская В. М. Дифференцированное использование подвижных игр на занятиях по баскетболу со студентами физкультурного вуза : дис... канд. пед. наук. Хабаровск, 2004. 207 с.

REFERENCES

1. On physical culture and sport in the Russian Federation: Federal law of 04.12.2007 № 329-FZ.
2. About modification of the Federal law "On physical culture and sports in the Russian Federation" and separate legal acts of the Russian Federation': The Federal law of October 5, 2015 N 274-FZ.
3. GTO.ru. URL: <https://www.gto.ru>.
4. Landa B. Kh. 2011. Methods of complex assessment of physical development And physical fitness. M., 348 s. (in Russian).
5. Matveev L. P. 2010. General theory of sport and its applied aspects. M., 348 s. (in Russian).
6. Holodov Zh. K., Khuznetsov V. S. 2003. Theory and methodics of physical training and sports. M., 480 s. (in Russian).
7. Guba V. P., Marinich V. V. 2016. Theory and methods of modern sports research. M., 234 s. (in Russian).
8. Lyalikova N. N. 2003. Basketball as a means of implementing a variable component in the physical education of students of technical University : dis... kand. ped. sci. Omsk, 228 s. (in Russian).
9. Lotarev A. N. 1998. Basketball as a means of compensating for the lack of motor activity of University students : dis... kand. ped. sci. Tula, 218 s. (in Russian).
10. Gumovskaya V. M. 2004. Differentiated use of mobile games in the classroom for the basketball with the students of sports high school : dis... kand. ped. Sci. Khabarovsk, 207 s. (in Russian).