

Логинова Валентина Ивановна

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ**

Методические рекомендации

Тамбов – 2018
ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.....	4
1.1. Организация и содержание внеурочных занятий физической культурой в школе.....	4
1.2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	17
Глава 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25
2.1. Цель исследования.....	25
2.2. Задачи исследования.....	25
2.3. Методы исследования.....	25
2.4. Организация исследования.....	32
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Содержание программы спортивной секции по баскетболу в школе.....	33
3.2. Результаты тестирований по выявлению уровня развития физической и технической подготовленности школьников 10-11 лет, занимающихся в секции баскетбола.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии, сложившаяся ситуация опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Именно поэтому наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время являются занятия в спортивной секции. В процессе этих занятий увеличивается двигательная активность, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается иммунитет.

Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде. Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях, достойно служат в рядах Российской армии.

Каждое секционное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья

занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

ГЛАВА 1. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР

1.1 Организация и содержание внеурочных занятий физической культурой в школе

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом в рамках предмета «Физическая культура» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ученика, его самоопределения[20].

Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и призвана формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде. Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях, достойно служат в рядах Российской армии. [14].

Цели и задачи. Внеклассное и общешкольное направление физического воспитания входит в систему внеурочных занятий школьников физическими упражнениями и направлены на решение педагогических задач. Имеет место своеобразие в организации внеурочных занятий. Школьнику предоставляется

свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они проводятся в рамках внеурочной деятельности, в свободное для учащихся время.

В учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования учащихся и их спортивной подготовки широко используются внеурочные формы занятий физическими упражнениями.

Внеурочные формы занятий школьников составляют особое содержание работы учителя физической культуры. Они способствуют более успешному решению общих задач физического воспитания, и в то же время имеют свои специфические особенности.

Таковыми задачами являются следующие:

1. Осуществлять неразрывную связь учебной и внеклассной работы.
2. Привить интерес к физической культуре и спорту, к профессии учителя физической культуры, тренера.
3. Побудить учащихся к активным самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
4. Реализовать скрытые возможности каждого ученика.
5. Развить необходимые физические качества.
6. Достижение спортивных результатов учащимися на основе Единой спортивной классификации.
7. Привлечь к физическому воспитанию учащихся педагогический коллектив, родителей, общественные организации.

При этом должно быть осуществлено повышение здоровья школьников, разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня двигательной и физической подготовленности, нравственной воспитанности учеников, усвоение учениками гигиенических навыков занятий физическими упражнениями, правилами врачебно-педагогического контроля спортсмена [12].

Важным в решении задач физического воспитания школьников является обучение школьников умениям самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями, формировать личный двигательный режим.

В Законе Российской Федерации «О физической культуре и спорте» отмечена необходимость непрерывности и последовательности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности [20].

Организация внеурочных форм занятий физическими упражнениями регулируется информационными материалами Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения. К таким документам относятся школьная программа по физическому воспитанию, программы по внеклассной спортивной работе, Положение о коллективе физической культуры, а также методические письма по организации процесса физического воспитания учащихся. При этом определяется, что систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников составляют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы, спортивно-массовая работа по месту жительства, внешкольная спортивная работа [23].

Действенность системы физического воспитания в школе обеспечивается высокой эффективностью уроков физической культуры как ведущей формы занятий физическими упражнениями учащихся.

В организации двигательного режима ученика, класса, школы большое значение имеют рациональный объем физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, широкое зов-лечение учащихся во внеурочные занятия физической культурой и спортом, туризмом. Внедрение физических упражнений в повседневную жизнь школьников, регулярное осуществление

врачебно-педагогического контроля за здоровьем, физическим развитием и двигательной подготовленностью учащихся способствуют полноценному решению задач физического воспитания [13]. Комплексное воздействие на школьников различных форм занятий физическими упражнениями должно обеспечить воспитание всесторонне развитых людей.

Основным организационно-педагогическим принципом физического воспитания школьников является индивидуальное и дифференцированное применение средств физической культуры и спорта в занятиях с учащимися разного пола и возраста.

За организацию физического воспитания в школе несет ответственность директор. Он обеспечивает необходимые условия для физического воспитания школьников и осуществляет контроль за работой в этом направлении. На директора школы возлагается обязанность по организации регулярных медицинских осмотров учащихся.

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе, организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы с детьми, учитель физической культуры, классные руководители и учителя, воспитатели групп (классов) продленного дня, выполняя свои служебные обязанности, информируют директора о выполненной работе, советуются о планах на будущее.

Для непосредственной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе создается коллектив физической культуры, который действует согласно Положению о коллективе.

Коллектив физической культуры школы организует свою работу на основе ученического самоуправления, широкой творческой инициативы, самостоятельности учащихся в тесном контакте с врачом и общественными организациями [23].

Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом призваны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации.

Формы внеклассных занятий физической культурой и спортом: реализуются в *кружке подвижных игр* и в *кружке физической культуры*, в группах *общей физической подготовки*, в *спортивных секциях*, обучение школьников *плаванию, туристическая работа* и др.

В процессе занятий физической культурой и спортом и соревнований из числа учащихся подготавливаются инструкторы и судьи по спорту. Они широко привлекаются для проведения занятий в спортивных секциях баскетбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса, спортивных соревнований [12].

Занятия в кружке подвижных игр и в кружке физической культуры. Подвижные игры являются прекрасным средством массовой внеклассной работы со школьниками. Ценность их заключается в том, что они не требуют специальной подготовки детей, доступны всем ученикам и знакомы по урокам физической культуры.

Занятия в кружке подвижных игр проводятся на добровольных началах. Они могут быть организованы в зале, на площадке, в рекреации, в коридоре, классной комнате (во внеурочное время) 2-4 раза в неделю. Продолжительность игр – до 30-45 минут для учащихся 1-2 классов и до 60 минут – для учеников 3-4 классов. Количество занимающихся в группе 15-20 человек. Один человек избирается старостой. В его обязанности входит подготовка группы к занятиям, а также ведение учета посещаемости. Он строит группу и докладывает о готовности к играм. В помощь руководителю кружка (это может быть учитель начальной школы или ученик старшего

класса) для подготовки места занятий, мелкого инвентаря и его раздачи, судейства игр выделяются (по очереди) 1-2 дежурных.

Подготовка к проведению занятий заключается в планировании игр на определенный отрезок времени (с целью решения задач физического воспитания), правильном выборе игр на очередное занятие, определении оборудования, инвентаря. Важно, чтобы была тщательно проведена подготовка мест для занятий. Следует учесть количество необходимых для игр мячей, булав, скакалок, гимнастических скамеек, палок, затем подготовить различные мелкие предметы: мел, свисток, веревочку, резинку для прыжков и др.

Содержание подвижных игр заимствуется из соответствующих пособий. Выбираются те игры, которые более всего знакомы и интересны детям. При выборе игр учитываются их образовательное, воспитательное и оздоровительное влияние, возможное количество играющих, размеры помещения (площадки), а также время года, погода, температура окружающего воздуха. На каждую игру составляется игровая карточка, выполненная на плотной бумаге (картоне).

В одно занятие включается от 2 до 4 игр. Вначале дается простая игра малой подвижности, ставящая целью организацию группы, вовлечение занимающихся в игровую деятельность. Затем проводятся игры средней и большой подвижности, более продолжительные по времени. Они дают высокую нагрузку, эмоциональны и достаточно сложны (в зависимости от возраста) по характеру игровых действий. В заключение дается игра на приведение организма занимающихся в более спокойное состояние, обеспечивающая снижение возбуждения и физиологической нагрузки.

Во избежание резкого утомления детей делаются перерывы для отдыха, используемые для уточнения правил, объяснения новых вариантов игры, указаний, определения результатов, подведения итогов. С учащимися 1-2

классов рекомендуется в начале занятий проводить простые игры, с несложными правилами. Широкое распространение могут иметь сюжетные игры, игры с речитативами, игры-хороводы, региональные игры.

Руководитель кружка должен воспитывать у детей честность в выполнении правил игры, чувство товарищества, коллективизм, организованность, способствовать развитию основных, жизненно необходимых движений человека: бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания и др. Объяснять игру следует образно, кратко, четко и точно с учетом словарного запаса учеников в сочетании с показом отдельных игровых приемов.

Содержание игр для учащихся 3-4 классов является более сложным, с точки зрения выполнения правил и разнообразных двигательных действий. В этом возрасте используются командные игры, подготовительные к спортивным, с выраженными элементами соперничества, соревнований. Судейство игр должно быть всегда четким и объективным. Допущенные учеником ошибки следует терпеливо разъяснять, показывая пути правильных действий.

Задачами игр являются дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков учеников в усложненных игровых условиях, развитие творчества, взаимопомощи, ответственности перед товарищами, командой. Подвижные игры, разученные в кружке, могут быть широко использованы на подвижных переменах, при проведении часа и дня здоровья, в массовой части спартакиады школы, на празднике начала учебного года, на прогулке.

Занятия в кружке физической культуры проводятся со 2-го класса и строятся на материале уроков физической культуры с широким включением подвижных игр. Они направлены на повышение двигательной активности учеников [14].

Занятия в группах общей физической подготовки (ОФП). Они направлены на разностороннее физическое развитие учеников, повышение уровня физической подготовленности и здоровья, выполнение нормативных требований программы, на ликвидацию пробелов в знаниях учебного материала программы. Занятия строятся по типу уроков физической культуры и проводятся во второй половине дня. Учитывая, что наполняемость группы не должна превышать 20 человек, при однородном составе школьников физиологическая нагрузка на каждого ученика должна быть высокой [20].

Занятия в спортивных секциях. Занятия в спортивных секциях организуются после уроков и проводятся учителем физической культуры, старшими учениками (по спортивным играм), имеющими подготовку в объеме инструктора по спорту, и под контролем педагога. Работа строится на добровольном участии учеников в занятиях при их широкой самостоятельности под общим руководством школьного коллектива физической культуры. Различные вопросы функционирования секции должны решаться и обеспечиваться самими школьниками посредством направляющих советов педагога [14].

В помощь учителю физической культуры на общем собрании спортивной секции избирают совет секции в количестве 3 человек. Члены совета выбирают председателя. В обязанности совета входят: организация систематических занятий, вовлечение новых членов в секцию, организация команд и выборы в них капитанов, подготовка команд к участию в соревнованиях, учет посещаемости занятий, определение команд-победителей и лучших спортсменов года, совершенствование спортивной базы, уход за оборудованием и инвентарем, организация медосмотров членов секции, контакты с классными руководителями и

родителями учеников [23]. Непосредственную помощь в работе секции могут оказать учащиеся ДЮСШ.

Для проведения занятий в спортивной секции ученики организуются в группы по 15-20 человек в каждой соответственно спортивным достижениям, возрасту, физической подготовленности: мальчики и девочки 3-4,5-6,7-8 классов, юноши и девушки 10-11 классов. Однако может иметь место и организация занятий в смешанных возрастных группах школьников. В этом случае младшие ученики учатся у старших школьников.

Старшие помогают младшим ученикам овладеть спортивными действиями, делятся опытом участия в спортивных соревнованиях. С этой целью может быть организована экскурсия спортсменов на значительные спортивные соревнования. Учитель физической культуры (классный руководитель), давая пояснения ученикам (комментируя соревнования), на живом примере обучает учащихся умению достойно соревноваться со спортивным противником. В зависимости от вида спорта устанавливается начальный возраст для занятий в спортивных секциях. Тренировки проводятся на основе учебного плана работы секции 2-4 раза в неделю по расписанию. Это обеспечивает регулярную посещаемость занятий, постоянство состава группы, команды [13].

В настоящее время в школе составляется единое расписание учебной и внеурочной работы с тем, чтобы полнее занять свободное время школьников интересной познавательной деятельностью, двигательными действиями в целях всестороннего развития.

Занятия в спортивной секции проводятся по специальным программам, одобренным Министерством образования, или на основе классификационной программы. Если по какой-либо причине программы нет, учитель физической культуры составляет ее самостоятельно. Существуют два способа построения учебного материала программы: концентрический и

линейный. При концентрическом способе построения учебного материала программы предполагается его повторяемость в усложненном виде на каждой следующей ступени обучения. При линейном построении учебного материала программы каждая последующая часть материала является непосредственным продолжением предыдущих. Программа занятий в группах общей физической подготовки может быть построена концентрическим способом.

Материал программы надо рассчитать на школьный учебный год, разделив его на два периода: подготовительный и основной (соревновательный). В этом специфика спортивной тренировки учащихся общеобразовательной школы, так как в летнее время они уезжают в лагеря отдыха, на отдых с родителями, в сельскую местность к старшим членам семьи. Календарные сроки каждого периода тренировки определяются, исходя из продолжительности учебы детей в школе, а также участия школьников в общешкольных, районных, городских, областных соревнованиях [23].

В подготовительном периоде решаются задачи разностороннего физического развития занимающихся, их общей физической подготовки, тренировки, развития физических качеств с учетом особенностей вида спорта. В связи с этим определяется количество занятий на плавание, беговую подготовку, прыжки, метание и др. В подготовительном периоде планируют знакомство с общими основами техники спортивных движений с некоторым акцентом спортивной специализации. Этим задачам подчинены содержание и методика тренировочных уроков. Физиологическая нагрузка строится по нарастающей кривой со стабилизирующими периодами кратковременного «отдыха».

В основном (соревновательном) периоде осуществляется изучение и совершенствование техники спортивных движений. Главными задачами

основного периода тренировки являются достижение занимающимися спортивной формы и достаточно высоких для своего возраста спортивных результатов, участие в соревнованиях, выполнение требований спортивной классификации, получение (или повышение) спортивного разряда.

Перед соревнованиями нагрузка в занятиях со школьниками снижается. В дни соревнований рекомендуется выполнять более объемный комплекс упражнений утренней гимнастики и другие физические упражнения в режиме дня.

Важным условием тренировки школьника-спортсмена и его участия в соревнованиях является регулярное прохождение медицинских осмотров. Каждый ученик, желающий вступить в спортивную секцию, должен посоветоваться с родителями и получить разрешение врача школы, учитывая при этом начальный возраст занятий спортом [13].

Тренировочные уроки в спортивной секции строятся с учетом общих педагогических требований с соблюдением доступности, последовательности, постепенности, систематичности, индивидуализации и других принципов дидактики.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста учеников. Для школьников 3-4 классов могут быть рекомендованы двухразовые занятия по 60 минут каждое. В конце первого года обучения проводятся трехразовые 45-минутные тренировки. С 5-го класса двухразовые занятия проводятся продолжительностью 90 минут. С 7 класса продолжительность одного занятия доходит до 120 минут [20].

В младшем возрасте преимущественное внимание на тренировках уделяется обучению двигательным действиям, а также основам тактики. В этом возрасте должны быть предусмотрены облегченные условия спортивных соревнований. Используется специальный спортивный инвентарь, изготовленный в школьных мастерских.

Предупреждение спортивного травматизма на тренировочных уроках и спортивных соревнованиях должно быть постоянной заботой учителя физической культуры. Тренировочные занятия в спортивной секции должны давать учащимся высокую физиологическую нагрузку и соответствовать функциональным возможностям учеников. Педагогически недопустимо включать учеников в соревнования при недостаточной их подготовленности, тем более нацеливать на высокий спортивный результат [12].

Участие в соревнованиях разрешается после соответствующей технической, тактической и психологической подготовки учеников, при появлении желания помериться силами со сверстниками. Недопустима и узкая специализация школьников, начинающих заниматься спортом в каких-либо одних видах упражнений. Тренировки должны быть построены на «многоборном» содержании учебного материала и носить разносторонний характер.

Тренировки юных спортсменов строятся на умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требованиями прогрессирующей спортивной подготовки от урока к уроку, от одного периода тренировки к другому, от одного года занятий к последующим годам подготовки. При этом строго учитываются особенности занимающихся. К занятиям в секции допускаются все желающие заниматься спортом школьники. Отстранение от занятий из-за спортивной непригодности ученика недопустимо [14].

Спортивными секциями руководит учитель физической культуры. Он проводит тренировочные занятия, совместно с активом составляет команды спортсменов по видам спорта. Представителем команды на спортивном соревновании вне школы является учитель.

Нравственное воспитание юных спортсменов осуществляется на основе демократических, общечеловеческих ценностей. Большое значение в подготовке школьника-спортсмена имеет авторитет учителя-тренера. Общий

облик учителя, его внешний вид, культура, форма общения с учениками, манера держаться перед группой (командой), требовательность и доброжелательность должны сочетаться с заботой о здоровье учеников, воспитанием эстетической культуры занятий спортом.

Воспитание сознательного отношения к учению в школе, развитие познавательной и общественной активности учеников, гражданской ответственности и культуры поведения занимают большое место в тренировочном процессе. Необходимо помнить, что ученик-спортсмен должен воспитываться в коллективе детей, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения правильно вести себя на тренировочных занятиях и соревнованиях, в школе, на улице, дома, в общении со сверстниками, воспитание умений выполнять общие правила культуры поведения – одна из главных сторон тренировочного процесса. Использованию учителем методов убеждения, личного примера в поведении на тренировке придается большое значение. Приводим тематику бесед тренера с юными спортсменами: «Спорт и труд», «Спорт и учеба», «О честности и справедливости», «О коллективной дисциплине и самодисциплине», «О спортивной чести», «Спорт помогает дружить», «Спорт помогает закалять свою волю», «Что значит быть вежливым», «О режиме спортсмена», «О культуре поведения» и др. [13]

Туристическая работа. Туристическая работа в ее разнообразных формах в школе как средство активного отдыха детей решает задачи формирования основ естественных движений человека (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, перелезании, метаниях), приучает учащихся к интересным условиям походной жизни. Так как туристические походы и путешествия проходят на свежем воздухе в сочетании с активными формами передвижения. Они способствуют закаливанию организма школьников,

повышению их сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Большие возможности раскрывает туризм в решении воспитательных задач [12].

Таким образом, в педагогической работе со школьниками туризм рассматривается как средство и метод физического воспитания. Как средство физического воспитания он направлен на широкую двигательную подготовку учащихся, на комплексное развитие физических качеств. Как метод физического воспитания, туризм (в многочисленных формах туристической работы) способствует полноценному решению общих задач физического воспитания в разных возрастных группах школьников. Поэтому туризм должен быть неотъемлемой частью процесса физического воспитания в каждой школе. При организации туристической работы в первую очередь необходимо изучить Инструкцию по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий с учащимися.

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями [7]. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры [15].

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [5].

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию.

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет включения переднеассоциативных областей. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам [19].

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса – на 2-3 кг, окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего – в среднем 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно: вес 7-летнего – около 25 кг, 11-летнего – 37 кг.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот

период нередко нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Также отметим, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет [4].

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см³. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры [21].

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся относительно и абсолютно сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и «неутомляемость». Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия

для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности [17].

Сердце ребенка невелико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления [4].

Функциональные показатели нервной системы в это период еще не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что может привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающими. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [21].

Развитие организма сопровождается усилением функций дыхания. Увеличивается жизненная емкость легких. В покое дети дышат чаще, чем взрослые, при меньшей глубине дыхания. В 5-7 лет частота дыхания достигает 22-26 раз в 1 мин., а глубина 160-240 мл. Минутный объем дыхания в абсолютных цифрах с возрастом повышается. У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В 7-10 лет организм

извлекает каждый литр кислорода из 29-30л. Половые различия типа дыхания начинают выявляться с 7-8-летнего возраста и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза [4].

Количество крови в организме детей 7-12 лет на 1 кг веса тела равно 70 мл, у взрослых 50-60 мл. Для детей характерно более низкое содержание глюкозы в крови: в 7 лет 70-80 мг/дл, в 12-14 – 90-120 мг/дл, что уже соответствует данным взрослых. С возрастом снижается ферментативная способность крови к расщеплению углеводов. У взрослых она в 4 раза меньше по сравнению с детьми 7-8 лет. У детей ниже содержание гемоглобина, меньше кислородная емкость артериальной крови. С возрастом увеличивается и абсолютные размеры сердца, особенно при систематической тренировке на выносливость. Совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением просвета сосудов. В возрасте 8-12 лет увеличиваются длина внутриорганных сосудов, их диаметр, количество межсосудистых анастомозов, число сосудов на единицу объема органов. Благодаря этому создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей работающих органов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, что усиливает периферическое кровообращение. С возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла: у 6-7 летних – 0,64 с; у 12-14 летних – 0,72 с, а частота сердцебиений в 7 лет равно 85-90 уд/мин [17].

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд/мин, а в покое – 90 уд/мин. К 10 годам она снижается до 78 уд/мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации [22].

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в

покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 1800 ккал [4].

Анатомо-физиологические трансформации вызывают большие изменения в психической жизни ребенка. Более того, во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном состоянии организма юных игроков, не восстанавливающийся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе необходимо учитывать не только функциональное состояние организма, но и степень эмоционального воздействия.

Младший школьный возраст – период, который продолжается с 6-7 до 10-11 лет, что приблизительно соответствует периоду начального обучения в школе. Ведущий тип деятельности – учебная деятельность; основные новообразования – основы теоретического мышления, рефлексия [5]. К началу младшего школьного возраста у детей в норме формируется установка на школьное обучение и готовность к нему. Данный период заканчивается подростковым кризисом [1].

Для этого периода характерны:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка;
- доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов;
- возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой.

Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет авторитет педагога, родителей и старших товарищей. Привязанности к товарищам легко возникают и так же легко

пропадают. Причины дружбы в этом возрасте бывают чаще всего чисто внешними (сидят за одной партой, вместе играют и т.д.). Для младших школьников характерна большая потребность в активной двигательной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движение неосознанно доставляет им огромную радость. Благодаря движению идет гармоничное формирование органов и систем [19].

Объем внимания младших школьников узок. Они одновременно могут воспринимать одно-два движения или элемента движения. Изучение произвольного внимания в младшем школьном возрасте показало, что оно направлено на «мир вещей» и на деятельность с ними. При этом развитие произвольного внимания идет от рефлексии как памяти – от произвольного припоминания собственного прошлого опыта к его целенаправленному структурированию[1].

В младшем школьном возрасте у детей существенно укрепляются учебно-познавательные мотивы, прежде всего интерес к способам приобретения знаний. Им импонируют анализ и обсуждение способов познания, путей научного поиска, что очень обогащает их представления о приемах самостоятельного пополнения знаний. Продолжают развиваться и мотивы самообразования [5].

Таким образом, на основании вышесказанного можно сделать вывод. Целью физического воспитания в школе является создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ученика, его самоопределения. Система физического воспитания в школе в рамках предмета «Физическая культура» включает в себя урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать

их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации, но и привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и сформировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Формы внеклассных занятий физической культурой в школе реализуются в кружке подвижных игр физической культуры, в группах ОФП, в спортивных секциях и др. Широко культивируются занятия школьников в спортивных секциях игровыми видами спорта, в частности баскетбола. При этом важно помнить, что во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном и психологическом состоянии организма юных игроков, не восстанавливающийся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Цель исследования

Цель исследования – определить содержание и организацию секционной работы по баскетболу в общеобразовательной школе.

2.2 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в работе решались следующие задачи:

1. Проанализировать литературу, касающуюся вопросов особенностей анатомо-физиологической характеристики детей младшего школьного возраста, организации и содержания внеурочных занятий физической культурой в общеобразовательной школе.

2. Изучить программу спортивной секции по баскетболу общеобразовательной школы.

3. Подобрать диагностические методы определения физической и технической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет.

4. Осуществить сравнительный анализ исходных и итоговых результатов тестирования физической и технической подготовленности 10-11-летних школьников, занимающихся в спортивной секции баскетбола

2.3 Методы исследования

В соответствии с поставленной целью и для решения задач исследования нами были применены следующие методы:

Анализ литературных источников;

Педагогическое наблюдение;

Педагогическое тестирование;

Методы математической статистики.

2.3.1 Анализ литературных источников

Анализ специальной литературы – это специальная практико-аналитическая исследовательская деятельность, для выявления информации о состоянии изучаемой проблемы и ее упорядочение в соответствии с целью исследований. Данный метод основан на изучении и осмыслении теоретической и научно-практической литературы. Обобщение и анализ литературных источников позволяют глубже понять проблему теории и методики физической культуры спорта. К анализу литературных источников

исследователь обращается на подготовительном этапе и собственно исследовательском[8].

На подготовительной стадии происходит первичное ознакомление с литературой, с новейшими сведениями, имеющимися в педагогике и смежными с ней областями. Работа над теоретической частью включает составление первичного списка литературы по теме. На втором этапе работа с литературой становится более глубокой, она необходима для уточнения, подтверждения или опровержения, обоснования полученных результатов.

При этом даются теоретические выкладки из анализа научно-методической литературы со ссылками на авторов используемых источников. Исполнитель работы должен проанализировать мнения разных авторов, сопоставить их, дать собственную интерпретацию. Из работы должно быть ясно, где заимствуются положения авторов, а где высказываются собственные суждения [2].

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что формы внеклассных занятий физической культурой в школе реализуются в кружке подвижных игр физической культуры, в группах ОФП, в спортивных секциях и др. Широко культивируются занятия школьников спортивных секциях игровыми видами спорта, в частности баскетбола. При этом важно помнить, что во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном и психологическом состоянии организма юных игроков, не восстанавливающийся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

2.3.2 Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение – организованное целенаправленное и фиксируемое восприятие участников педагогического процесса либо его явлений.

Цель наблюдения – накопление фактов и образование первоначальных представлений об определенном педагогическом явлении. Оно может быть включенным (наблюдатель сам является непосредственным участником процесса воспитания или обучения) и невключенным (опосредованным, наблюдением «со стороны»). Объектами наблюдения могут быть: деятельность группы учащихся или отдельного ученика в процессе обучения или воспитания; взаимоотношения учащихся между собой или с педагогом; действия детей в конкретной ситуации; деятельность учителя на уроке и т.д. [10].

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Оно отличается от бытового наблюдения, во-первых, планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, во-вторых, наличием специфических приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов (специальных протоколов, условных обозначений при записях и пр.) и, в-третьих, последующей проверкой результатов наблюдения [2].

Для изучения реакции баскетболистов, принявших участие в эксперименте, при проведении тестирования мы решили целесообразным учесть:

- 1) реакцию на проведенные тесты;

2) условия проведения занятий (место проведения, температуру, время и пр.);

3) степень утомления по внешним признакам (общему виду: окраске кожи лица, характеру выполнения движений, мимике, интонации голоса, отношению к занятию).

2.3.3 Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование – это метод исследования, который позволяет с помощью специально разработанных заданий (контрольных упражнения, задач, опросников) объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса. Оценке может подвергаться умственная деятельность, стороны физической подготовленности, техническая подготовленность, образовательный уровень участников учебного процесса [10]. Тестирование позволяет выявить динамику уровней развития исследуемых параметров на различных этапах учебно-тренировочного процесса. Результаты тестирования заносятся в протокол и подвергаются математической обработке.

Необходимо помнить, что не всякие измерения могут считаться тестами, а только те из них, которые отвечают специальным требованиям, т.к. тесты, прежде всего, характеризуются:

- аутентичностью, критерием чего является информативность (валидность);
- надежностью (стабильностью) и объективностью (согласованностью).

При выборе контрольных тестов следует руководствоваться следующими положениями:

- испытание следует проводить в одинаковых (стандартных) для всех участников условиях (время дня, приема пищи; объем нагрузок и т.д.);

- контрольные упражнения должны быть доступными для всех испытуемых, независимо от уровня их технической и физической подготовленности;

- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться независимостью по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

- каждый тест должен измеряться количественными и объективными показателями (секунды, килограммы, метры и т.д.);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов испытаний для исследуемых [2].

Важно знать, что при практическом использовании тестов они справедливы лишь по отношению к тем испытуемым и условиям, для которых они рассчитаны. В качестве диагностических методов для выявления уровня развития физической и технической подготовленности школьников-10-11 лет, занимающихся в секции по баскетболу, мы использовали следующие двигательные тесты.

Методика проведения контрольных тестов определению уровня физической подготовленности баскетболистов спортивно-оздоровительных групп.

1. Оценка скоростных способностей.

Тест «Бег 20 м с высокого старта». По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и по команде «Марш!» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта бежит к линии финиша каждый по своей дорожке. Учитывается лучшее время с точностью до 0,1 с по двум попыткам.

2. Определение скоростно-силовых способностей.

Тест «Прыжок в длину с места». На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест «Высота подскока». К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку пальцами правой или левой руки, окрашенными мелом. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах очерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание-рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Тест «Метание набивного мяча (1 кг) 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. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда. Метание мяча выполняется 2-мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

3. Выявление скоростной выносливости.

Тест «40-секундный челночный бег». Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь

преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Методика проведения контрольных тестов по определению уровня технической подготовленности баскетболистов спортивно-оздоровительных групп.

Тест «Ведение мяча 40м». Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2-х попыток.

Тест «Передачи баскетбольного мяча за 30 секунд». На расстоянии 150 см выполняются передачи мяча двумя руками от груди в мишень диаметром 30 см, высота прикрепления мишени от пола – 130 см. Определяется количество передач за 30 секунд. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в мишень или мяч до ловли коснулся площадки.

Тест «Попадания из-под кольца за 30 секунд». Испытуемый 7-8 лет по сигналу выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди, испытуемый 9-10 лет – одной рукой от плеча, после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий за 30 секунд [11,23].

2.3.4 Методы математической статистики

При статистическом анализе результатов исследования использовались следующие показатели:

1. Средняя арифметическая:

$$M = \frac{\sum x}{n}, \text{ где: } M \text{ – средняя арифметическая, } x \text{ – варианты}$$

статистического ряда, n – количество наблюдений.

2. Ошибка средней арифметической:

$$m_M = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}, \text{ где: } m_M - \text{ ошибка средней арифметической, } \sigma - \text{ среднее}$$

квадратическое отклонение, n – количество наблюдений.

3. Разность двух показателей:

$$d = P_1 - P_2,$$

Где d – разность двух показателей,

P_1 и P_2 – первый и второй одноименные показатели.

4. Процент разности двух показателей:

$$d / P_1 * 100$$

2.4 Организация исследования

Исследование проводилось в III этапа. На I этапе (сентябрь-октябрь 2016г.) проводился поиск литературы по проблеме исследования, была определена база исследования, которой стало Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Московский государственный образовательный комплекс». На этом этапе была конкретизирована цель исследования, поставлены задачи, определены методы и подобраны тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств школьников 10-11 лет, занимающихся в секции баскетбола.

На II этапе (ноябрь 2016 г. – май 2017 г.) были проведены тестирования (ноябрь, май) 10-11-летних школьников, занимающихся баскетболом. Изучена и скорректирована совместно с педагогическим коллективом исследуемой школы программа спортивной секции по баскетболу с учетом материально-технической базы и оснащенности, контингента занимающихся и т.д. Полученные результаты диагностических тестирований были обработаны методами математической статистики,

проведен сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической и технической подготовленности юных баскетболистов.

На III этапе исследования (июнь 2017 г. – февраль 2018 г.) осуществлялось написание I и II глав методических рекомендаций. В это же время результаты тестирований были обработаны методами математической статистики, проведен сравнительный анализ данных, позволивший оценить эффективность разработанных занятий, осуществлялось написание III главы, было сформулировано заключение, оформлены приложения.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Содержание программы спортивной секции по баскетболу в школе

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Сложившаяся ситуация опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции [13].

Актуальность физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол» обусловлена тем, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также на обеспечении организации содержательного досуга, укрепления

здоровья, удовлетворения потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности [23].

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в федеральном государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата [9]. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на психофизическое развитие подростка.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация, поэтому основной формой психической деятельности в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Разнообразное воздействие во время игры баскетбол стимулирует различные психические процессы школьников – внимание, память, мышление [24].

Уже в возрасте 10-11 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия [16].

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности

для развития кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, точность дифференцирования силовых и временных параметров движений и др.)[24].

Программа спортивной секции по баскетболу в образовательной школе направлена на:

- улучшение здоровья учащихся;
- развитие физической подготовленности детей;
- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений и закалывающих процедур;
- поддержание высокой работоспособности;
- воспитание навыков проведения самостоятельных занятий по физической культуре;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие гармонично развитого ребенка;
- развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой баскетбол;
- соблюдение принципов гармоничности, прикладности, оздоровительной направленности учебного процесса;
- привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки;
- подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Целью деятельности спортивной секции по баскетболу является содействие всестороннему развитию личности школьника и обеспечение его знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов[4].

Достижение поставленной цели обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучение основным элементам игры в баскетбол.

Рассмотрим содержание программы спортивной секции по баскетболу, которая реализуется в Московском государственном образовательном комплексе. Программа была составлена совместно с учителями физической культуры вышеназванной школы с учетом специфики контингента занимающихся, материально-технического обеспечения и т.д.

Содержание программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут, срок реализации – 1 год (34 недели).

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Примерный тематический план приведен в таблице 1.

Таблица 1. Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40	1	39

4.	Основы техники и тактики игры	50	1	49
5.	Контрольные игры и соревнования	7	1	8
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		102	6	96

Теоретическая подготовка включает изучение следующих вопросов: развитие баскетбола в России и за рубежом; общая характеристика сторон подготовки спортсмена; физическая подготовка баскетболиста; техническая подготовка баскетболиста; тактическая подготовка баскетболиста; психологическая подготовка баскетболиста; соревновательная деятельность баскетболиста; организация и проведение соревнований по баскетболу; правила судейства соревнований по баскетболу; места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка включает в себя общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат); подвижные игры;

эстафеты; полосы препятствий; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты) [18].

В содержание специальной физической подготовки входят упражнения для развития быстроты движений баскетболиста; упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей баскетболиста.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Техническая подготовка содержит:

- упражнения без мяча (прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях; передвижение правым – левым боком; передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в один шаг после ускорения; остановка в два шага после ускорения; повороты на месте; повороты в движении; имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты);

- ловлю и передачу мяча (двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед и то же после ведения мяча; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола и то же в движении; ловля мяча после полуотскока; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча, стоя на месте; ловля катящегося мяча в движении.

- ведение мяча (на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока, правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте);

- броски мяча (одной рукой в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места, двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки, двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, вырывание мяча, выбивание мяча).

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите: защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; перехват мяча; борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в защите; командные действия в нападении; игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений [6].

Для полноценного функционирования спортивной секции по баскетболу Московский государственный образовательный комплекс имеет следующее материально-техническое оснащение: спортивный зал с баскетбольной разметкой и баскетбольными щитами; стойки (6 штук), баскетбольные мячи (20 шт), набивные мячи (10 шт), скакалки – 20 шт.

Возраст занимающихся школьников – 10-11 лет (4 класс). На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Ожидаемые результаты.

Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Учащиеся должны **знать** и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры баскетбол.

Учащиеся должны **уметь**:

- 1) выполнять контрольные тесты по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Для оценки эффективности педагогического процесса используют следующие виды педагогического контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств) осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- промежуточный контроль (выявление уровня освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- итоговый контроль проводится в конце каждого учебного года в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения технических навыков баскетбола;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Результаты тестирований по физической и технической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет, принявших участие в исследовании, приведены далее.

3.2 Результаты тестирований по выявлению уровня развития физической и технической подготовленности школьников 10-11 лет, занимающихся в секции баскетбола

В соответствии с содержанием программы спортивной секции по баскетболу в общеобразовательной школе на начальном этапе спортивная подготовка характеризуется универсальностью в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем учащимся, т.е. исключается специализация по игровым функциям. На начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объём физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия [3].

В процессе физической подготовки осуществляется развитие физических качеств, необходимых спортсмену в его деятельности [6]. В физической подготовке баскетболистов четко выражена ориентация на атлетизм, ведущее место занимает показатель скоростно-силовой подготовки, координационных способностей и специальной выносливости [24].

Для исследования уровня развития физической подготовленности 10-11-летних школьников, занимающихся в спортивной секции баскетбола Московского государственного образовательного комплекса, было проведено педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование осуществлялось в два этапа: в ноябре 2016 года и мае 2017 года, проходило в спортивном зале школы. В исследовании приняли участие 16 мальчиков.

Для выявления уровня развития физической подготовленности нами использовались следующие тесты:

для оценки *скоростных способностей* использовался тест «Бег 20 м с высокого старта»;

скоростно-силовые способности оценивались по показателям нескольких тестов «Прыжок в длину с места», «Высота подскока», «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь»;

выявление *скоростной выносливости* осуществлялось на основе результатов теста «40-секундный челночный бег».

Результаты 1-го и 2-го тестирований приведены в приложениях 1 и 2.

После статической обработки полученных результатов мы провели сравнительный анализ средних исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет

№	Физические качества	Контрольное упражнение	Исходные показатели M±m	Итоговые показатели M±m	Разница, %
1.	Скоростные способности	Бег 20 м, с	4,2±0,56	3,6±0,71	+14,28
2.	Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места, см	170,2±0,56	179,8±1,54	+5,65
3.	Скоростно-силовые способности	Высота подскока, см	34,2±0,41	39,8±0,38	+16,37
4.	Скоростно-силовые способности	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя, см	351,6±1,82	379,7±1,91	+7,82
5.	Скоростная выносливость	40-секундный челночный бег, м	160±0,89	179,5±0,89	+12,19

Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте, показал, что по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента, в конечном результате наблюдается положительная динамика во всех проведенных тестах. Показатели в тесте «Бег на 20 м», выявляющем скоростные способности, улучшились на 14,28%. Результаты в тесте «Прыжок в длину с места», выявляющего уровень скоростно-силовых способностей, выросли на 5,65%. Значительные улучшения наблюдаются в результатах теста «Высота подскока» – прирост 16,37%. В тестовом упражнении «Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя» заметна тенденция к улучшению результата, в процентном соотношении результат улучшился на 7,82%.

Скоростная выносливость (контрольное упражнение «40-секундный челночный бег») улучшилась на 12,19%.

Несмотря на то, что на начальном этапе обучения, объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия, начальное обучение технике тоже имеет место в учебно-тренировочном процессе. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в технические приемы игры [15]. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. На данном этапе подготовки юные баскетболисты обучаются основам техники ловли, передачи, ведения и броску мяча.

Для исследования уровня развития технической подготовленности баскетболистов 10-11 лет, занимающихся в спортивной секции общеобразовательной школы, было проведено еще одно педагогическое исследование. Его результаты изучались с помощью анализа данных тестирования занимающихся. Тестирование, выявляющее уровень технической подготовленности, во времени совпадало с тестированием, выявляющим уровень физической подготовленности, и осуществлялось также в два этапа: в ноябре 2016 г. и май 2017 г.

Для выявления уровня развития технической подготовленности нами использовались следующие тесты: «Ведение мяча 40м»; «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд»; «Попадания из-под кольца за 30 секунд».

Результаты 1-го и 2-го тестирований приведены в приложениях 3 и 4.

После статической обработки полученных результатов мы провели сравнительный анализ средних исходных и итоговых показателей развития технической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших

участие в эксперименте. Результаты сравнительного анализа приведены в таблице 3.

Таблица 3. Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития технической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет

№	Контрольное упражнение	Исходные показатели M±m	Итоговые показатели M±m	Разница, %
1.	Ведение мяча 40 м, с	12,8±0,49	10,9±0,53	+14,84
2.	Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд, кол-во попаданий	25,6±0,89	34,8±0,67	+35,94
3.	Попадания из-под кольца за 30 секунд, кол-во попаданий	4,9±0,32	8,3±0,31	+69,39

Результаты данного сравнительного анализа также демонстрируют положительную динамику в развитии технической подготовленности юных баскетболистов. Время, показанное школьниками в тестовом упражнении «Ведение мяча 40 м», уменьшилось на 14,84%; количество попаданий в тестах «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд» и «Попадания из-под кольца за 30 секунд» увеличилось на 35,94% и 69,39% соответственно.

Таким образом, результаты сравнительного анализа данных тестирований физической и технической подготовленности школьников 10-11 лет, констатируют эффективность учебно-тренировочного процесса в секции баскетбола исследуемой школы.

Заключение

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал. Система физического воспитания в школе в рамках предмета «Физическая культура» включает в себя урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Внеклассная работа по физической культуре позволяет учителю не только расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные школьниками на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения на основе требований спортивной классификации, но и привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, но и сформировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Формы внеклассных занятий физической культурой в школе реализуются в кружке подвижных игр физической культуры, в группах ОФП, в спортивных секциях и др. Широко культивируются занятия школьников в спортивных секциях игровыми видами спорта, в частности баскетбола. При этом важно помнить, что во время игры в баскетбол (в силу ее повышенной эмоциональности) возможны очень значительные сдвиги в функциональном и психологическом состоянии организма юных игроков, не восстанавливающийся длительное время. Поэтому при определении нагрузки в баскетболе спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

Содержание программы секции по баскетболу в исследуемой СОШ рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут, срок реализации – 1 год (34 недели). Возраст занимающихся школьников – 10-11 лет (4 класс). На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. На данном этапе подготовки большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом. На данном этапе подготовки юные баскетболисты обучаются основам техники ловли, передачи, ведения и броску мяча.

Оценку эффективности педагогического процесса осуществляли с помощью результатов диагностических тестирований. Для выявления уровня развития физической подготовленности нами использовались следующие тесты: для оценки скоростных способностей использовался тест «Бег 20 м с высокого старта»; скоростно-силовые способности оценивались по показателям нескольких тестов «Прыжок в длину с места», «Высота подскока», «Метание набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь»; выявление скоростной выносливости осуществлялось на основе результатов теста «40-секундный челночный бег». Для выявления уровня развития технической подготовленности нами использовались следующие тесты: «Ведение мяча 40м»; «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд»; «Попадания из-под кольца за 30 секунд».

Сравнительный анализ исходных и итоговых показателей развития физической подготовленности школьников-баскетболистов, принявших участие в эксперименте, показал, что по сравнению с показателями в начале педагогического эксперимента, в конечном результате наблюдается положительная динамика во всех проведенных тестах: показатели в тесте «Бег на 20 м» улучшились на 14,28%; прирост результатов в тестах «Прыжок в длину с места», «Высота подскока», «Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя» составил 5,65%, 16,37% и 7,82% соответственно; показатели в контрольном упражнении «40-секундный челночный бег») улучшились на 12,19%.

Результаты сравнительного анализа данных технической подготовленности также демонстрируют положительную динамику в развитии технической подготовленности юных баскетболистов: в тестовом упражнении «Ведение мяча 40 м» показатель улучшился на 14,84%; результаты в тестах «Передачи баскетбольного мяча в стену за 30 секунд» и «Попадания из-под кольца за 30 секунд» увеличились на 35,94% и 69,39% соответственно.

Таким образом, результаты сравнительного анализа данных тестирований физической и технической подготовленности школьников 10-11 лет, констатируют эффективность учебно-тренировочного процесса в секции баскетбола исследуемой школы.

Список литературы

1. Алферов, А.Д. Психология развития школьников [Текст]/ А.Д. Алферов. – Ростов н/Д: Феникс, 2000.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]/Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 2002.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст]/ под редакцией Ю.Д. Железняка. – Советский спорт, 2004.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст]/ М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2009.
5. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики [Текст]/ А.С. Белкин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. Верхошанский, Ю.А. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст]/Ю.А. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Вихров, К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки [Текст]/К.Л. Вихров, В.Г. Догадайло. – М.: ФиС, 2000.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Петров П.К. – М.: Академия, 2002.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]/Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Портнов. – М.: Академия, 2004.
10. Загвязинский, В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования [Текст]/Р. Астаханов, В.И. Загвязинский. – М.: Издательский центр «Академия», 2005

11. Зациорский, В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте [Текст]/В.И. Зациорский, В.И. Запорожанов, И.А. Тер-Ованесян. – М.: ФиС, 2004.
12. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/Б. И. Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
13. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
14. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008.
15. Портнов, Ю.М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/Ю.М. Портнов и др. – М.: Советский спорт, 2004.
16. Савин, В.П. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]/В.П. Савин. – М.: Академия, 2002.
17. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]/ В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
18. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст]/ Н. Сортэл. – М.: изд-во АСТ, 2002г.
19. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста [Текст]/ под ред. С.Ю. Циркина. – СПб: Питер, 2004.
20. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст]/ под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
21. Физическая культура [Текст]/ под ред. Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1997.

22. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания [Текст]/ В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Здоровье, 2002.
23. Шумкова, Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе [Текст]/Н.И. Шумкова. – М.: изд-во «Граф», 2002.
24. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]/ Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006.

Приложение 1

Результаты 1-го тестирования физической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет (ноябрь, 2016)

№	ФИО/тест	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Метание набивного мяча, см	40-секундный челночный бег, м
1	Игорь Т.	3,8	168	36	355	162
2	Алексей М.	4,5	172	34	349	159
3	Дмитрий Ф.	3,9	165	34	355	163
4	Илья Л.	4,6	169	35	357	160
5	Николай М.	4,0	168	36	355	155
6	Артем П.	4,1	174	34	350	156
7	Сергей Д.	4,2	175	35	348	162
8	Алексей С.	3,9	166	36	353	163
9	Кирилл Д.	4,2	168	32	353	163
10	Сергей Н.	4,4	174	31	344	158
11	Артем Г.	4,3	175	35	352	160
12	Егор Ш.	3,6	172	34	350	157
13	Алексей Т.	4,0	165	37	355	158
14	Даниил Т.	3,5	170	31	346	162
15	Павел Ф.	4,1	173	32	349	159
16	Игорь Б.	3,6	169	35	354	163
Среднее М±m		4,2±0,56	170,2±0,56	34,2±0,41	351,6±1,82	160±0,89

Приложение 2

Результаты 2-го тестирования физической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет (май, 2017)

№	ФИО/тест	Бег 20 м, с	Прыжок в длину с места, см	Высота подскока, см	Метание набивного мяча, см	40-секундный челночный бег, м
1	Игорь Т.	3,3	178	42	373	181
2	Алексей М.	4,0	179	38	377	177
3	Дмитрий Ф.	3,4	178	39	379	182
4	Илья Л.	3,6	181	42	379	183
5	Николай М.	3,5	178	40	383	174
6	Артем П.	3,7	182	37	378	178
7	Сергей Д.	3,8	183	39	381	179
8	Алексей С.	3,5	176	42	384	180
9	Кирилл Д.	3,6	179	38	382	183
10	Сергей Н.	4,0	183	43	378	177
11	Артем Г.	3,8	184	41	384	179
12	Егор Ш.	3,4	180	39	379	174
13	Алексей Т.	3,7	178	43	375	180
14	Даниил Т.	3,1	179	36	378	183
15	Павел Ф.	3,8	181	37	379	180
16	Игорь Б.	3,2	179	40	386	182
Среднее М±m		3,6±0,71	179,8±1,54	39,8±0,38	379,7±1,91	179,5±0,89

Приложение 3

Результаты 1-го тестирования технической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет (ноябрь, 2016)

№	ФИО/тест	Ведение мяча 40м, с	Передачи баскетбольного мяча за 30 секунд, кол-во попаданий	Попадания из-под кольца за 30секунд, кол-во попаданий
1	Игорь Т.	13,3	25	4
2	Алексей М.	12,8	28	6
3	Дмитрий Ф.	12,4	24	4
4	Илья Л.	12,6	22	3
5	Николай М.	12,5	22	5
6	Артем П.	12,7	27	6
7	Сергей Д.	12,8	29	6
8	Алексей С.	12,5	26	6
9	Кирилл Д.	12,6	28	6
10	Сергей Н.	13,0	23	4
11	Артем Г.	12,8	25	5
12	Егор Ш.	13,4	25	5
13	Алексей Т.	12,7	26	5
14	Даниил Т.	13,1	26	4
15	Павел Ф.	12,8	27	6
16	Игорь Б.	13,2	26	4
Среднее М±m		12,8±0,49	25,6±0,89	4,9±0,32

Приложение 4

Результаты 2-го тестирования технической подготовленности школьников-баскетболистов 10-11 лет (май, 2017)

№	ФИО/тест	Ведение мяча 40м, с	Передачи баскетбольного мяча за 30 секунд, кол-во попаданий	Попадания из-под кольца за 30секунд, кол-во попаданий
1	Игорь Т.	11,2	34	8
2	Алексей М.	10,6	36	10
3	Дмитрий Ф.	10,4	34	8
4	Илья Л..	10,8	30	7
5	Николай М.	10,7	30	8
6	Артем П.	10,9	38	10
7	Сергей Д.	11,0	40	9
8	Алексей С.	10,7	38	9
9	Кирилл Д.	11,0	36	10
10	Сергей Н.	11,2	35	7
11	Артем Г.	10,8	34	9
12	Егор Ш.	11,0	36	8
13	Алексей Т.	10,8	32	8
14	Даниил Т.	11,9	31	6
15	Павел Ф.	10,7	38	9
16	Игорь Б.	11,4	35	8
Среднее М±m		10,9±0,53	34,8±0,67	8,3±0,31