

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Владыко Александр Леонидович

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Повышение уровня физической подготовленности старших
подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном
клубе (на примере секции баскетбол)»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Ильина Н.Ф.

(дата, подпись)

Обучающийся Владыко А.Л.

(дата, подпись)

Красноярск 2021

Реферат

Магистерская диссертация «Повышение уровня физической подготовленности старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе (на примере секции баскетбол)» содержит 78 страниц текстового документа, 51 использованный источник, 11 таблиц, 5 рисунков, 2 приложения.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по баскетболу.

Предмет исследования: разработанная нами модель физической подготовки учащихся 8-9 классов.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность разработанной нами педагогической модели подготовки баскетболистов во внеурочной деятельности.

Научная новизна исследования заключается в том, что в разработанную модель физической подготовки внедрена технология формирования навыков «Soft Skills» (навыки работы в команде, сотрудничество.).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о повышении физической подготовки у старшеклассников; в нем определены критерии, показатели, охарактеризованы уровни физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы.

Практическая значимость состоит в том, что содержащиеся в нем теоретические положения, выводы и рекомендации создают предпосылки для более эффективной подготовки старшеклассников в учебно-тренировочном процессе (на примере секции баскетбол). Разработанная и экспериментально апробированная педагогическая модель подготовки школьников во внеурочной деятельности может быть использована в практике работы общеобразовательных организациях. Практическое назначение педагогической модели состоит в том, чтобы добиться максимально возможного повышения эффективности формирования культуры здорового образа жизни старшеклассников в кратчайшие сроки с наименьшими затратами.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы в школьном спортивном клубе «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа №6» г. Ачинска.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях Всероссийской научно-практической конференции для молодых учёных и студентов «Инициативы молодых в науке и производстве» (г. Пенза, 27-28 октября 2021 г.) и в XIV Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы управления качеством образования» (г. Пенза 21 декабря 2021г.).

Report

Master's thesis "Increasing the level of physical fitness of older adolescents through extracurricular activities in a physical culture and sports club (for example, the basketball section)" contains 56 pages of a text document, 53 used sources, 11 tables, 5 figures, 2 appendices.

Research object: basketball training process.

Subject of research: the model of physical training developed by us for pupils of 8-9 grades.

Purpose of the research: to reveal, theoretically substantiate and check in experimental work the effectiveness of the pedagogical model of training basketball players developed by us in extracurricular activities.

The scientific novelty of the research lies in the fact that the technology of «SoftSkills» skills formation (teamwork skills, cooperation.) Is introduced into the developed model of physical training.

The theoretical significance of the study lies in the fact that its results complement the existing theoretical provisions on improving physical fitness among high school students; it defines the criteria, indicators, characterizes the levels of physical fitness of the control and experimental groups.

The practical significance lies in the fact that the theoretical provisions, conclusions and recommendations contained in it create the preconditions for more effective preparation of high school students in the educational process (for example, the basketball section). The developed and experimentally tested pedagogical model of training schoolchildren in extracurricular activities can be used in the practice of general education organizations. The practical purpose of the pedagogical model is to achieve the maximum possible increase in the effectiveness of the formation of a culture of a healthy lifestyle in high school students in the shortest possible time at the lowest cost.

Testing and implementation of research results. The research materials were used during experimental work in the school sports club "Maximum" on the basis of MBOU "Secondary School No. 6" in Achinsk.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	9
1.1 Физиологические особенности подросткового возраста.....	9
1.2 Особенности влияния командных видов спорта на психическое и социальное здоровье учащихся.....	18
1.3. Методы и организация исследования.....	28
Выводы	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МОДЕЛИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ	47
2.2 Оценка эффективности разработанной модели на физическую подготовленность учащихся 8-9 классов.....	47
Выводы.....	61
Заключение.....	62
Практические рекомендации.....	63
Список использованных источников.....	64
Приложения.....	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современные требования для достижения результатов ставят перед нами новые ориентиры, направленные на совершенствование системы подготовки спортсменов, подготовки высококвалифицированных специалистов. В связи с этим важной задачей современной педагогической науки становится поиск новых форм и технологий тренировочного процесса (Л.К.Сидоров, Е.А.Короткова, Ж.Б.Сафонова, В.В. Пономарев и др.). Двигательная активность является естественной потребностью гармоничного развития человеческого организма, сохранения и укрепления здоровья во всех периодах жизнедеятельности. Если человек в подростковом возрасте ограничен в естественной потребности двигаться, то его природные физические задатки не получают должного поступательного развития (П.Ф.Лесгафт, Л.К. Сидоров, Н.А. Фомин, А.А.Ухтомский и др.).

В тоже время наблюдается резкое снижения уровня физической подготовленности детей различного возраста, это наблюдение особенно четко прослеживается в 8-9 классе, всего 2-3% подростков имеют высокий уровень общесоматического здоровья, а нормативы школьной программы приближены к своему пику. В этом можно винить и негативное влияние современной школьной среды на здоровье и уровень физической подготовленности ребёнка и учебные перегрузки, которые испытывают обучающиеся. В связи с этим возникла необходимость изменения содержания и структуры программы физической подготовки внеурочной деятельности в образовательных организациях. Учителю необходимо понимать, что, повышению уровня физической подготовленности учащихся способствует в большей степени метод упражнения. Физические упражнения посредством занятием командными видами спорта оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно

необходима в юном возрасте. Широкое использование упражнений в тренировочных занятиях по баскетболу содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Основная идея исследования заключалась в разработке и апробации новой модели физической подготовки старших подростков на учебно-тренировочном занятии посредством использования анкетирования, карты индивидуального развития, контрольных тестов. Таким образом возникают **противоречие** между неудовлетворительным физическим состоянием подростков и недостаточной двигательной активностью, как необходимое условия для повышения физической подготовленности; между постоянным повышением требований к физической подготовленности школьников, выступающих на соревнованиях различного уровня и малоэффективной программой учебно-тренировочного процесса. Таким образом образовалась **проблема**, которая заключается в поиске путей повышения уровня физической подготовленности старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе, что и послужило основанием выбора темы исследования: **«Повышение уровня физической подготовленности старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе (на примере секции баскетбол)»**

Цель исследования: научно обосновать, разработать и опытно-экспериментальным путем проверить результативность модели физической подготовки старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по баскетболу

Предмет исследования: модель физической подготовки старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе.

Гипотеза. В своем исследовании мы предполагаем:

1. Наша модель физической подготовки старших подростков посредством внеурочных занятий в физкультурно-спортивном клубе будет результативна, если она будет оптимально сочетать индивидуальные и групповые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей с учетом возрастных особенностей подростков;

2. Формирование навыков «soft skills», таких как когнитивная гибкость и сотрудничество, повысит эффективность групповых упражнений, направленных на повышения уровня физической подготовленности подростков.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научную литературу и педагогическую практику по повышению уровня физической подготовленности старших подростков.

2. Проанализировать влияние занятий командными видами спорта на психическое и социальное здоровья учащихся.

3. Обосновать и разработать модель физической подготовки

4. Разработать и организовать учебно-тренировочные занятия по баскетболу, согласно разработанной модели.

5. Проверить результативность разработанной модели в педагогическом эксперименте.

Методологической основой исследования является учение о физиологических механизмах двигательной деятельности (Н.Е. Введенский, Л.А. Орбели, А.А. Ухтомский и др.). **Теоретическую основу исследования составляют:** теоретические исследования о двигательной потребности человека (Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов, Л.К. Сидоров, П.Ф. Лесгафт, В.И. Лях, Е.П. Ильин, П.А. Рудик и др.), современные представления о физическом воспитании молодежи (Г.Л. Апанасенко, Л.А. Балашов, И.И. Брехман, Г.Н. Гончарова, А.Г. Сухарев, В.А. Ананьев)

В нашей работе для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое

тестирование, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля двигательной активности подростков, методы математической статистики.

Организация и этапы исследования. В проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие две группы учащихся МБОУ «Средняя школа №6» г. Ачинска, на базе которой и проводился педагогический эксперимент. Экспериментальная и контрольная группы состояли из 10 учащихся 8-9х классов. В экспериментальной группе мы использовали разработанную нами модель физической подготовки, в контрольной группе тренировочные занятия проводились по программе школьного спортивного клуба «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6» г.Ачинск.

Первый этап исследования (сентябрь 2020г.) проводился обзор и анализ учебно-методической и научно-исследовательской литературы по проблеме исследования; выбирались и формировались методы изучения и решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы.

Второй этап исследования (октябрь 2020г. - август 2021г.) организовывалась и проводилась опытно экспериментальная работа по реализации теоретических положений повышения физической подготовленности подростков, посредством применения новой модели физической подготовки. В процессе эксперимента корректировалось содержание педагогической модели подготовки.

Третий этап исследования (август - ноябрь 2021г.) проводился анализ и обобщение полученных данных по результатам эксперимента, выполнялось оформление работы в форме диссертации

Научная новизна.

1. Разработана педагогическая модель физической подготовки, на основе технологии формирования навыков «soft skills» (навыки работы в команде, сотрудничество).

2. Выявлено влияние навыков «soft skills» на общую физическую подготовленность и на специальную физическую подготовленностью подростков на тренировочных занятиях по баскетболу.

Теоретическая значимость заключается в теоретическом обосновании необходимости применения разработанной педагогической модели для повышения физической подготовки подростков; в том, что его результаты дополняют имеющиеся теоретические положения о повышении физической подготовки у подростков; обосновании результативности разработанной педагогической модели.

Данные положения дополняют и расширяют теоретико-методологические основы и подходы у повышению физической подготовленности.

Практическая значимость заключается в систематизации различных форм физического воспитания и методов формирования навыков «soft skills» в педагогической модели; реализации разработанной педагогической модели физической подготовки подростков о внеурочной деятельности.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Педагогическая модель повышения уровня физической подготовленности реализуется на тренировочных занятиях школьного спортивного клуба «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6», где в понедельник и в среду выполняется комплекс физических упражнений, направленный на повышение уровня общей физической подготовленности, а в четверг и в субботу на повышения уровня специальной физической подготовленности. Такое разделение в совокупности способствует более результативному реализации модели.

2. Повышению уровню физической подготовленности во внеурочной деятельности способствует использование разработанной нами модели, включающая в себя технологию формирования навыков «soft skills»

Обоснованность и достоверность полученных результатов исследований обеспечены совокупностью теоретических положений, с использованием объективных методов исследования, в том числе методов математической статистики, продолжительностью эксперимента и положительными результатами проведенной опытно-экспериментальной работы.

Апробация и достоверность полученных результатов осуществлялась в период проведения опытно-экспериментальной работы в школьном спортивном клубе «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6» г.Ачинск. Основные идеи и результаты отражены в публикациях Всероссийской научно-практической конференции для молодых учёных и студентов «Инициативы молодых в науке и производстве» (г.Пенза, 27-28 октября 2021г.)

Структура диссертации: работа состоит из введения, двух глав, основных выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложений. Материалы исследования содержат 4 рисунка 6 таблиц, библиографический список представлен 51 работой, из них 3 на иностранном языке

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Физиологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – это период в жизни человека от детства к юности. В традиционной классификации он начинается в 11–12 лет и заканчивается в 14–15 лет. Границы возраста можно рассмотреть максимально широко, тогда подростковый возраст – это период от 11 до 17 лет. Внутри он разделяется на собственно подростковый (11–15 лет) и раннюю юность (15–17 лет) [4; 6].

«Отрочество – это время, когда происходит бурное развитие и перестройка организма. Человек приобретает не чувство это взрослости, а то чувство возрастной своей неполноценности. Под влиянием окружающей среды у подростка складываются нравственные идеалы и мировоззрения. Одним из важнейших моментов является формирование самосознания, самооценки, появление сильного особого интереса к самому себе, к внутреннему эго. Сам подросток хочет разобраться в себе и в своих отношениях, все что связывает его с окружающим миром. В этом самом возрасте очень часто меняются интересы, приоритеты. Это годы критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к себе, и к учебе, и к людям».

Подростковый возраст протекает очень бурно. Можно говорить о трех кризисах, которые переживаются подростками. Выделим три группы причин, которые могут лежать в основе кризиса.

Во-первых, это физиологические причины, которые связаны с бурным ростом и половым созреванием организма. В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Возрастает контроль над инстинктами, эмоциями. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой. В связи с

физиологическими особенностями развития девочки-подростки выглядят старше мальчиков-подростков.

Во-вторых, это психологические причины. Связаны со становлением нравственности. Происходит открытие своего «я», приобретает новая социальная позиция. Это период потери детского образа жизни. Пора мучительно-тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и других. Не всегда адекватно оцениваются свои возможности, нет четкого различия между «хотеть» и «мочь». В поведении в связи с этим наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражительность. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца знаниями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы: «Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?» В-третьих, социально-психологические причины. Связаны с усвоением социума, общих признаков устройства мира. «Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права».

Основное противоречие данного возраста – это желание подростка быть взрослым, чтобы окружающие считали его таковым и относились к нему соответственно. Однако у него самого отсутствует ощущение подлинной взрослости. Отсюда в поведении подростка наблюдаются две противоположные тенденции: к независимости (дайте мне все взрослые права и позвольте жить своим умом) и к зависимости от взрослых (взрослые

обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас).

Таким образом, подростковый возраст считается самым сложным этапом в развитии ребенка. Его традиционно называют опасным, переходным, трудным.

Подростки – это дети, которые находятся на пути к взрослой жизни. Современные подростки живут в очень сложном мире, который отличается от того, в котором жили их родители в таком же возрасте.

«Подростковый возраст рожденных, например, в 60–70-е годы XX века проходил в иных условиях. Формирование системы нравственных ориентиров, ценностных ориентаций реализовывалось в границах социума, в котором существовало достаточно определенное понимание «правильного» и «неправильного», добра и зла. Не вдаваясь в обсуждение «правильности» тогдашнего «правильного», отметим лишь, что понимание существовало. А это давало своеобразную точку отчета для формирования собственного мировоззрения, собственной системы ориентиров. Сегодняшние подростки социально и нравственно дезориентированы».

Современная цивилизация порождает кризисные явления в школьной среде. Тревожат анти-гуманность, снижение этических, нравственных критериев. Среди подростков распространены пессимизм, неверие в светлые жизненные перспективы.

Эти особенности характерны не только для российских подростков. Во Франции, например, из 5 тысяч опрошенных подростков каждый второй заявил о разочаровании в таких ценностях, как гуманизм и прогресс. Из опрошенных 12 тысяч японских школьников 39 % увидели будущее в сером цвете, 15 % – в черном [5, 67–68].

Развитие современных подростков осуществляется в сложной информационной ситуации, которая обрушивается на их головы через различные СМИ. Эта «технологическая» реальность дает подросткам взаимодействовать с социумом. Поэтому современный подросток находится

под влиянием различных культурных стимулов, которых не имели представители старших поколений.

Немаловажным фактором является то, что современный подросток знает о человеческой жестокости гораздо больше. Сегодняшние фильмы, романы, песни полны сценами насилия. Многие подростки видят насилие не только в кино и средствах массовой информации, но и испытывали его на личном опыте. Они видят сцены насилия в семье или их самих обижали отцы, отчимы и другие взрослые. Большая часть подростков признается, что они часто наблюдают сцены насилия в школе. Некоторые подростки сами совершают акты насилия, в том числе убийства. Уровень убийств среди молодежи постоянно растет. Насилие становится частью нашей жизни, и современный подросток интеллектуально и эмоционально вовлечен в него больше, чем предыдущие поколения.

Опасность дегуманизации подрастающего поколения нарастает. Мир переживает вспышку наркомании, алкоголизма, проституции, преступности среди подростков. Многие школы захлестнула волна насилия. Эти тревожные явления – следствие роста нечувствительности многих подростков, что опустошает их внутренний духовный мир. Жертвами издевательств обычно оказываются наиболее умственно развитые дети, что отражает специфику детских отношений, в которых часто присутствует болезненно-нервная реакция при контактах различающихся по уровню развития интеллекта подростков.

Следующий немаловажный фактор, который отрицательно влияет на подростка, – это непрочность современной семьи. Недавние исследования показали, что четверо из десяти подростков живут с одним из родителей. В восьми случаях из десяти отсутствует отец. 20 % подростков в нашей стране живут с отчимами или взрослыми мужчиной, сожительствующим с матерью. Сегодня подростки редко живут в большой семье: с бабушками, дедушками, дядями и тетями. Ввиду возрастания мобильности людей, семьи часто живут очень далеко от старших поколений. Раньше соседи могли заменить родителей, присматривать за детьми, но сегодня редко кто поддерживает

тесные взаимоотношения с соседями. Современные дети лишены такого присмотра. В прошлом подростки могли положиться на родственников, соседей и общественные организации. Сегодня они лишены такой поддержки.

Современный подросток живет в мире, который можно назвать пострелигиозным. В области религии и морали сегодня все подвергается сомнению. Если в прошлом большинство людей могли отличить нравственное от безнравственного, то сейчас целое поколение растет без определенных моральных ценностей. Они размыты. Подростку часто говорят, что он может делать то, что нравится. Понятие зла относительно. Современное поколение не представляет себе четко, что такое хорошо, а что такое плохо [5].

В личном опыте подростка, как правило, отсутствует переживание успеха как личного достижения, личной победы, заработанной с помощью собственной активности. Это не случайно, поскольку в современной постсоветской педагогике сохранились прежние установки на подчеркивание неудач и ошибок учеников при почти полном игнорировании их побед и достижений. Этот же стиль воспитания присутствует, к сожалению, в большинстве семей. Надо отметить, что большинство подростков сталкиваются с неприглядными сторонами жизни родителей: усталостью, раздражительностью, безразличием к психологическим проблемам детей, переживанием своей беспомощности и тревоги за завтрашний день.

Современные подростки отмечают, что в семьях отсутствует атмосфера теплоты и интимности в отношениях родителей и детей. Поразительны данные о том, что каждый шестой подросток (из полной семьи) испытывает эмоциональное отвержение со стороны обоих родителей. В наше время взрослым не хватает ни материальных, ни физических сил на то, чтобы быть родителями собственным детям [1].

В исследовании К. Мурашевой подтверждается гипотеза о том, что современных детей слишком много развлекают, в результате они не умеют

сами себя занять, избегают встречи с сами-ми собой, отчего, в свою очередь, своего внутреннего мира совершенно не знают и даже боятся [3].

В последние 40 лет средний школьник весьма вырос; более ранним становится половое созревание подростков. Заметна физическая акселерация детей во всем мире. Например, рост выпускника младшей средней школы с 1970 по 2012 год увеличился на 17,7 см, средний вес соответственно – на 15 кг [5].

Так как у школьников взросление души не поспевает за физическим развитием тела, возникает разлад между переполняющие душу энергией и общепринятыми нормами поведения.

В таких странах как США, Швеция, Германия школьные программы физического воспитания предоставляют возможность проводить занятия по футболу для мальчиков и девочек [17].

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься футболом в смешанных группах, это связано с тем, что уровень физической подготовленности у детей разного пола, но одного и того же возраста одинаков. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек из-за более раннего пубертатного периода. В связи с этим, до 13-15 лет двигательные возможности девочек и мальчиков одинаковы, но дальнейшая совместная спортивная подготовка является не целесообразной [15].

Баскетболисты 13-15 лет соответствует среднему или подростковому школьному возрасту , а также относятся к тренировочному этапу подготовки или этапу спортивной специализации. Подростковый возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, так как быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, а также ускоряется рост в высоту позвонков. За год прирост длины тела составляет 4-7 см в основном за счет удлинения ног, а масса тела прибавляется ежегодно на 3- 6 кг. Девочки в 11-12 лет в среднем прибавляют в росте на 7 см, мальчики 5 см [15].

Процесс полового созревания у девочек наступает около 12-14 лет, в зависимости от индивидуальной половой зрелости, с появлением первой менструации, который обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В данный период, который называется пубертатным, видны значительные изменения в составе тела мальчиков и девочек, в основном вследствие эндокринных изменений, обусловленных действием эстрогена и тестостерона. Гормон эстроген вызывает повышенное отложение жира в организме девочек, особенно в области бедер и на боках, а также расширение таза и более интенсивный рост костей, вследствие которого окончательное развитие костей у девочек завершается быстрее, чем у мальчиков [49; 15].

До пубертатного периода физические различия между девочками и мальчиками незначительны, и девочки могут иметь небольшое преимущество на протяжении короткого периода времени. Но как только у мальчиков наступает период полового созревания, то их уровень тестостерона начинает расти, следовательно физические возможности склоняются в их пользу [49].

В такие возрастные периоды, как 11, 12 и 14 лет, бурное биологическое развитие организма оказывает воздействие на прирост мышечной массы футболистов [29].

С 11-15 лет быстрыми темпами развивается мышечная система. Весьма интенсивно мышечная масса нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. В подростковый период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы, а именно: объем легких с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, существенно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста в сравнении с взрослыми менее эффективный, так как за один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-15 лет

при мышечной деятельности существенно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично [49]. Также отмечается, что подростковым возрасте максимальное кровяное давление составляет 130—140 мм. рт. ст. ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних - 205 уд/мин [44].

Психологи отмечают чрезмерную подвижность и гиперактивность детей этого возраста. В процессе развития физической подготовленности у подростков, ученые отдают предпочтение тем упражнениям, которые выполняются с той максимальной скоростью, которая возможна в условиях заданного отягощения и при которой баскетболист еще может сохранять правильную технику движений (это понятие называется - контролируемая скорость); внешние же отягощения стараются ограничивать в пределах, не превышающих в большинстве случаев 30-40% от индивидуально максимального.

«Установлено, что использование комплекса специальных силовых упражнений с отягощениями весом 35-45% от максимального способствуют значительному повышению скоростных способностей (до 16%). Применение отягощений весом 75-95% от максимального дает максимальное увеличение силовых способностей (до 20%). Применение отягощений весом 50-70% от максимума приводит к более пропорциональному развитию скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Причем использование данной программы подготовки обеспечивает стабильное сохранение достигнутого уровня физической подготовленности» [15].

Вместе с тем показана эффективность комплексного применения средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии или в системе смежных занятий. Последовательное регулярное выполнение различных упражнений в комплексе с отягощением 30% и 90% от максимальных является наиболее эффективным для развития "взрывной силы" и сопровождается приспособленностью организма к нагрузке скоростно-силовой направленности.

Это достигается при помощи специальных упражнений с большими отягощениями, с повышенной скоростью движения, а также выполнением

различных упражнений, совершенствующих отдельные технические действия [25].

Как пишет в своих трудах Р.М. Петрунева, для достижения наиболее высокой скорости движения, формирования соответствующего скоростного стереотипа можно использовать тренировку с партнером несколько меньшего веса [24].

Б. М. Рыбалко пишет о том, что взрывная сила находится в прямой зависимости не только от способности развивать максимальные усилия отдельными мышцами, но и от согласованной работы многих групп мышц [15].

В. С. Дахновский в соавторстве с С.С.Лещенко считает, что оптимально применение восьминедельной концентрации средств скоростно-силовой подготовки юных спортсменов статистически значительно повышает показатели физической и технико–тактической их подготовленности по сравнению с традиционным распределением физических средств в годичном цикле, формирует структуру подготовленности, адекватную требованиям соревновательной деятельности [10].

Проанализировав данную информацию мы можем сделать выводы:

1. Исследуя показатели силы и быстроты мышечных сокращений, А. В. Коробков выявил то, что в возрасте 13 – 14 лет наступает период активного совершенствования двигательной функции. На протяжении этого периода происходит становление координационных механизмов, обеспечивающих высокий уровень проявления двигательных способностей.

2. К развитию координационных способностей приводит систематическое разучивание новых упражнений и не закливание на старых, обязательно вводить новые условия, выполнение упражнений в изменяющихся условиях, требующих внезапного изменения техники движения, переключение от одних движений к другим, заранее не обусловленным, решение сложных двигательных задач, в соответствии с действиями своих сверстников.

1.2. Особенности влияния командных видов спорта на психическое и социальное здоровье учащихся

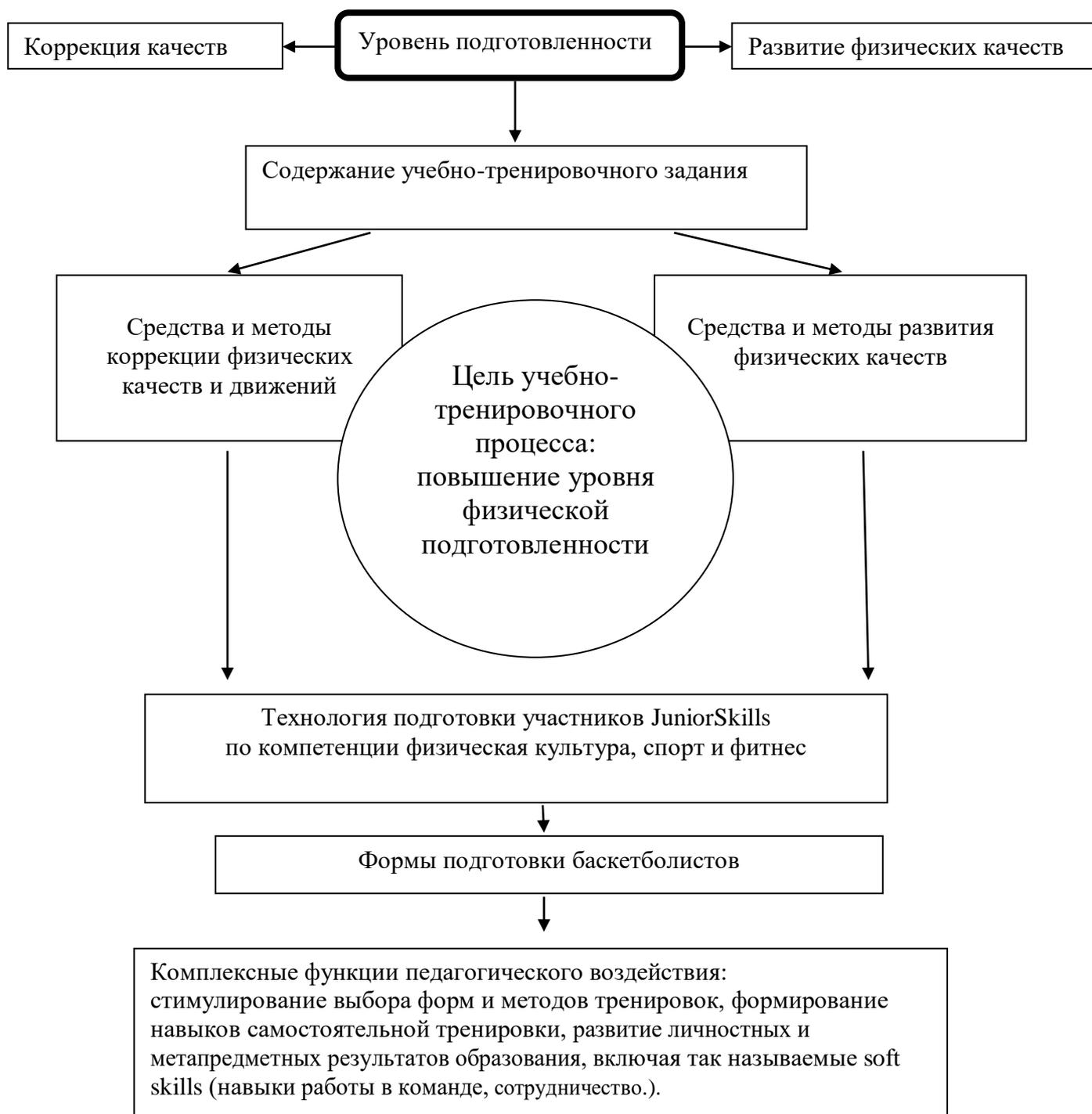


Рисунок 1. Педагогическая модель повышения уровня физической подготовленности

Комплекс физических упражнений модели построен на основании влияния игры баскетбол и навыков «soft skills» на физическую

подготовленность. Баскетбол довольно известная игра, причем его популярность все возрастает. Баскетбол создает предпосылки для формирования у подрастающего поколения социально ценного и профессионально значимого комплекса психических качеств и свойств личности. Игра в баскетбол требует постоянной максимальной двигательной и психологической активности. Здесь практически не случается разделения на активных участников и пассивно играющих, игрок не имеет возможности выключиться из игрового эпизода, от этого пострадает вся команда.

Концепция “soft skills” или "гибких навыков" за последние десятилетия стала неотъемлемой составляющей мирового рынка труда в самых разных сферах жизнедеятельности человека. В современном обществе все чаще ценятся специалисты, которые имеют не только профессиональные навыки, но и также "надпрофессиональные", а именно "softskills", формирование которых происходит у индивида еще в школе.

Современная тенденция, направленная на активное формирование и развитие гибких навыков, связана прежде всего с основной ценностью постиндустриального общества, которому важен не продукт производства, а человеческий капитал, а именно профессионалы, специалисты, готовые развиваться вместе с обществом. Так, если профессиональные умения и навыки со временем становятся неактуальными либо требуют стабильного совершенствования, то «soft skills» будут полезны и необходимы постоянно [5].

В. Давидова рассматривает гибкие навыки в качестве умений индивида, формирование которых происходит за счет получения дополнительного образования и приобретения собственного жизненного опыта. По ее мнению, эти навыки используются для дальнейшего развития в профессиональной деятельности [4].

Таким образом, «soft skills» – это те навыки и компетенции, которые необходимы обучающемуся для общения, продуктивного взаимодействия не только в учебной и будущей профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни.

Значимость «soft skills» подчеркивается современными учеными в их теоретических и практических исследованиях. Так, специалисты WorldEconomicForum составили прогноз, в котором определили десять основных компетенций, формирование и развитие которых в 2020 году будут необходимы каждому индивиду, желающему быть востребованным на рынке труда [1].

В зарубежных источниках представлено достаточное количество различных подходов к классификации «soft skills», однако, по мнению А.В. Гизатуллиной и О.В. Шатуновой, "вопреки наблюдаемому в науке терминологическому разнообразию содержание понятия надпрофессиональных навыков «soft skills» достаточно непротиворечиво" [3, с.19]. В 2016 году на Мировом экономическом форуме в Давосе (Швейцария) была сформулирована основная, общепринятая классификация гибких навыков, которые необходимы человеку в современном мире для успешной самореализации во всех сферах жизнедеятельности. К данным навыкам отнесли: комплексное многоуровневое решение проблем; критическое мышление; креативность; управление людьми; сотрудничество с другими; эмоциональный интеллект; суждение и принятие решений; клиентоориентированность; умение вести переговоры; когнитивная гибкость; эффективный поиск работы; селф-менеджмент (self-management).

Таким образом, гибкие навыки или «soft skills» являются одной из важнейших компетенций человека, который хочет быть успешным в современных реалиях. Важно способствовать формированию данных навыков в процессе учебной деятельности школьников. На сегодняшний день, в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), основной целью обучения является формирование у обучающихся определенных личностных характеристик и компетенций, которые определяются как планируемые результаты освоения ООО.

Содержание планируемых результатов включает в себя обобщённые способы действий с учебным материалом, которые позволяют обучающимся

успешно решать различные задачи, в числе которых задачи, максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям. Иными словами, система планируемых результатов даёт представление о тех действиях, которыми обучающиеся овладеют в процессе обучения. Данные действия в рамках ФГОС определяются как универсальные учебные действия (УУД) обучающегося.

К видам УУД, которые соответствуют ключевым целям общего образования, относят: 1) личностные; 2) регулятивные; 3) познавательные; 4) коммуникативные [2, с. 11].

Овладение учащимися УУД происходит в ходе обучения различным учебным предметам и способствует формированию у учащихся способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, развивать умения, формировать навыки и в то же время организовывать сам процесс усвоения. Таким образом, перед всеми учителями стоит цель формировать «универсальные» навыки, а именно гибкие навыки, обучающихся в рамках преподавания своего предмета.

Некоторые из «soft skills» находят отражение в требованиях к результатам освоения образовательных программ в ФГОС ООО. Проанализировав требования к результатам освоения программы ООО, а также вышеописанные УУД школьника, мы предлагаем рассмотреть регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные действия в качестве «soft skills» обучающегося [6, с. 68-70]. «Прогресс большого спорта, новые задачи, стоящие перед подготовкой спортсменов, вызывают необходимость более эффективной синергии используемых средств, методов и моделей подготовки. В связи с интенсификацией учебно-тренировочного процесса командная игра как метод и упражнение занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место» [6].

Поэтому для повышения уровня физической подготовки занимающихся необходимо искать новые средства, методы и модели. На наш взгляд, разработка новых моделей подготовки позволит повысить эффективность подготовки.

За последнее время игра очень сильно интенсифицировалась. Это выражается, в первую очередь, в повышении маневренности, мобильности игроков, в стремлении активней бороться за каждый мяч или место на каждом участке игровой площадки. Интенсивная деятельность во время игры требует огромных затрат сил и выносливости.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно/анаэробный). Самый важный показатель аэробных возможностей – количество максимального потребления кислорода (МПК). С ростом квалификации мастерства у баскетболистов растет МПК и у мастеров спорта может достигать 5,1 л/мин (что эквивалентно 60 мл на 1 кг веса игрока). Во время игры баскетболисты используют 75-85% своего максимального энергетического потенциала.

Одним из важнейших показателей функционального состояния организма это сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. На данный момент установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд/мин.

Эффективность и необходимость использования подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Внимание к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естественен и объясним природой самой игры. Так как стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Данная потребность выливается в игровую деятельность. Игра продолжает оставаться желанным спутником человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Образовательное значение подвижных игр. Игры проявляют огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять,

обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют формированию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а кроме того в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры формируют у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Тем не менее нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку подвижных игр в силу их специфики, прежде всего решаются проблемы непосредственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием и иными видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко и просто перестраиваются при последующем, более глубоком, изучении техники движений и облегчают овладению ее.

Воспитательное значение подвижных игр. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, которые развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, выстроенные на потребности мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, с задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игровой метод в силу свойственных ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он дает возможность совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировка, самостоятельность, инициатива без

которых спортивная деятельность невозможна. Невзирая на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно нацеленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их необходимо рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может быть средством развития кого-то одного качества.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать либо составлять игры, нацеленные на развитие того либо иного качества. Игровой материал следует планировать с учетом положительного переноса навыков. Таким образом, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на освоении броска по цели, так как сходна с ним по структуре действию. Непродуманный отбор игр может привести к негативному переносу навыка. К примеру, не следует включать в комбинированную гонку либо эстафету бег с мячом в руках – это может вредно отразиться в дальнейшей игре в баскетбол.

Включая в игры этот либо другой элемент спортивной техники, важно следить, чтобы главная структура движения в процессе игры никак не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это никак не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело рассредоточивать силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление прививается не столько при теоретическом разборе возможных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера. Игр и упражнений тактического плана в спортивных играх и единоборствах (вследствие многообразия тактических возможностей) больше, чем сложно-технических или циклических видах спорта.

В настоящее время отмечается направленность ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их

вариативность. Данную проблему благополучно допускается осуществлять с помощью разнообразных командных игр.

Активизация внимания и регулирование эмоционального состояния. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом либо однообразным характером выполняемых упражнений, введение подвижных игр в тренировке вновь увеличивает внимание и восстанавливает трудоспособность занимающихся. Процесс изучения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой связи от настроения спортсмена, его увлеченности. При зарождении у игроков астенических (отрицательных) эмоций коэффициент полезного действия тренировки существенно падает. Введение в нее простых игр, никак не схожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, способствует формированию у занимающихся стенических (положительных) эмоций. Переход с 1-го типа работы на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре дает возможность открыть «второе дыхание» с целью продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом использовании игр в ходе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх с целью активизации внимания и повышения эмоционального состояния как правило нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно четко определить, когда настало время включить в занятие игру. Порой игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки с целью сохранения хорошего настроения.

Физическая подготовка – это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте. Физическими двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей спортсмена.

Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств [13, 18, 21].

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности [14, 20, 44].

Физическую подготовленность можно определить, как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку. Проведенные исследования подтверждают, что организм человека обладает такими резервными функциями, которые регрессируют медленно и могут взять на себя ряд функций быстрореагирующих. Включение в процесс занятий контроля за реакцией организма на физическую нагрузку и ее коррекцию является одним из условий эффективности организованной двигательной деятельности человека [23, 32].

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей, направленный на совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена [14, 34, 45].

В процессе общей физической подготовки решаются следующие задачи: воспитание основных физических свойств, повышение функциональных возможностей, расширение объема двигательных способностей, повышение спортивной работоспособности, разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья [36, 38].

В учебно-тренировочных процессах широко используют общие развивающие упражнения (ОРУ) без предметов, с предметами набивные мячи (медицинболы 1кг, 2кг) гантели (250гр, 500гр.) и т. д., прыжки в высоту

и длину, метания малых мячей, бег на различные дистанции (спринт, кросс) и с препятствиями, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных свойств находится в зависимости от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значимой мере определяется работой сердечно - сосудистой, дыхательной системы, рациональным расходом собственной энергии [43, 56, 68].

Выносливость занимает особенное место, оно повышается практически в каждом упражнении, где задание выполняется с большим напряжением и занимает продолжительное время.

Общая аэробная выносливость воспитывается в упражнениях с большей продолжительностью 10-20 мин и пульсом средней интенсивности - 130-180 ударов. Средством развития общей выносливости являются упражнения, которые позволяют достигнуть наибольших величин сердечно-сосудистой и дыхательной систем и задерживать высочайший уровень употребления кислорода долгое время. Основными методами воспитания общей выносливости является переменный, равномерный метод, интервальный, круговой, соревновательный, игровой [18, 21].

Большинство видов специальной выносливости во многом определяется уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используются любые упражнения, предполагающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [61, 68].

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере увеличения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, силу бросков, скорость бега [44, 62].

Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных

упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с.) и максимальных значений. Повышение уровня анаэробной выносливости быть может достигнуто с помощью упражнений самой высокой мощности – бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с максимальными весами [18, 32].

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению один прыгает, второй готовится к старту; один спереди, второй сзади и т.д. Разница между условиями старта и условиями, решаемыми во время движения, является неотъемлемой особенностью действий баскетболистов [18, 23, 35].

Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача поддержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

Быстрота – способность баскетболиста быстро выполнять игровые действия в минимальный для этих условий промежуток времени, так же быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц [45, 56, 68].

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [3, 32, 45].

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки. Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития [12, 13, 20].

1.3. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Известно, что планирование любого исследования более важно, чем анализ полученных результатов, поскольку некорректный подход к планированию исследования в дальнейшем исправить невозможно, в то время как анализ результатов может быть проведен повторно или другим методом для выведения значимого заключения [7]. План научного исследования – процесс, в рамках которого методология эксперимента и статистический анализ организованы таким образом, чтобы принять или отклонить основную (нулевую) гипотезу, при этом выведенные впоследствии заключения должны быть достоверными. Таким образом, достоверность результатов научного исследования в значительной степени зависит от плана его проведения. Планирование и дизайн любого исследования предполагают определение порядка сбора данных и наилучший способ их анализа.

Различные аспекты исследований в физической культуре и спорте делятся на эмпирические и экспериментальные. Основное различие между ними заключается в том, что в первом случае не применяется никакое вмешательство (коррекция тренировочного процесса, применение восстановительных средств и т.д.), при этом получают информацию о статусе обследованного в определенный момент времени, тогда как во втором случае осуществляется подобное вмешательство и его эффект оформляется документально. В данной статье мы представляем подходы к планированию и организации исследований, выполненных нами для оценки составляющих, характеризующих состояние здоровья спортсменов, уровень тренированности и особенности восстановления.

Планированию любого научного исследования предшествует дескриптивное исследование. Его результатом является ответ на вопрос, насколько разработана данная проблема, что позволяет определиться с актуальностью и новизной планируемой работы. К дескриптивным исследованиям относятся обзоры по распространенности определенных феноменов, исследования серии случаев, данные наблюдений, анализ планомерно собранных данных и т.д.

В дескриптивном исследовании рассматриваются частота, естественная динамика развития изучаемого процесса и детерминанты (определяющие факторы) определенного состояния. При этом определяются основные признаки или тенденции для определенной ситуации, но не причины их проявления и эффекты влияния на различные элементы исследуемого феномена. Например, до установления особенностей восстановления высококвалифицированных спортсменов важно «определиться в терминах»:

– знать основные функциональные системы, работа которых направлена на достижение этого состояния на различных этапах подготовки, при занятиях различными видами спорта, а также этапы восстановления, возможности реализации программ восстановления и сохранения здоровья спортсменов и т.д. Аналитические исследования обычно (но не всегда) рассматривают одну или несколько специфических гипотез возникновения определенных состояний спортсменов (тренированность, утомление, травматизм, восстановление и т.д.) и/или эффекта различных вмешательства для их предотвращения или, напротив, для их достижения. Полученные в результате данные могут рассматриваться и в дескриптивном (описательном) режиме. Они могут быть проанализированы и с целью проверки гипотез, что придает этим исследованиям аналитический характер. Такие исследования планируют с целью оценки не только причин, но и казуальных ассоциаций (выявляющих причинно-следственные связи явлений и подтверждающих гипотезу или теорию).

Далее при планировании исследования основным пунктом, заслуживающим подробного обсуждения, является принцип формирования

контингента – групп лиц, которые будут находиться под наблюдением. Как правило, создается экспериментальная группа (или группы), в которой будут иметь место определенные воздействия (характер мышечных нагрузок, особенности тренировочного процесса и восстановления и т.д.). Для оценки эффективности такого воздействия создается контрольная группа (или группы) или группа сравнения. Эти экспериментальная и контрольная группы различаются между собой только по характеру воздействия. В остальном они должны быть сходны (пол, возраст, квалификация). В нашем исследовании особенностей восстановления высококвалифицированных спортсменов мы рассматривали лиц, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта [5, 16, 17]. Именно вид спорта стал единственным различием между группами. Сравнение проводили между спортсменами с различной направленностью тренировочного процесса. В остальном группы обследованных спортсменов имели значительное сходство, поскольку формировались по принципу «парного контроля» [2], т.е. подбирались по полу, возрасту, спортивной квалификации, стажу занятий и т.д.). Принцип «парного контроля» позволяет максимально исключить воздействие посторонних факторов, способных отразиться на результатах исследования. Очевидно, что при планировании исследования мы должны располагать информацией о таких «мешающих» факторах.

В другом исследовании, касающемся здоровья хоккеистов пубертатного возраста, были созданы 3 группы подростков: медианты, акселеранты и ретарданты. Все они играли в одной команде, имели одинаковый спортивный стаж, занимались у одного тренера и т.д., то есть различия касались только соответствия уровня биологического возраста паспортному [30].

Следующий важный пункт дизайна исследования – выбор информативных показателей, которые будут рассматриваться в ходе его выполнения. Для оценки особенностей восстановления высококвалифицированных спортсменов, находящихся под нашим наблюдением, мы остановились на различных характеристиках

вегетативного статуса, поскольку именно вегетативный статус является интегральным показателем состояния спортсмена, как во время выполнения спортивной деятельности, так и на различных этапах восстановления [3, 6, 8, 11, 19,].

Для комплексной оценки вегетативного статуса спортсменов нами проведена оценка традиционных показателей частоты сердечных сокращений (среднее, максимальное и минимальное значение), устойчивости к гипоксии (показатели потребления кислорода – среднее и максимальное значение и посттренировочное потребление кислорода), степени преобладания тонуса симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы [4, 6, 18,19].

Поскольку характер и уровень метаболизма также отражают качество восстановления, анализу подверглись такие показатели как: метаболический эквивалент (эквивалент обмена веществ), максимальные аэробные возможности и общий энергообмен, в том числе отдельно – за счет углеводов и жиров [8, 20].

При исследовании состояния здоровья подростков пубертатного возраста планировалось установить факторы, ответственные за высокий травматизм юных хоккеистов. Поскольку в группах акселерантов и медиантов травматизм оказался выше, чем в группе ретардантов, в каждой из выделенных групп были изучены особенности нейрофизиологических показателей, известных как ответственные, с одной стороны, за эффективность спортивной деятельности, с другой – за своевременную и правильную реакцию в процессе игры, что может снижать вероятность травмирования. Таким образом наш выбор остановился на ряде функциональных тестов [4, 29, 13, 17, 31, 21]. Простая зрительно- моторная реакция характеризует уровень возбудимости структур нервной системы, определяющих скорость реагирования в текущем игровом моменте; критическая частота световых мельканий – уровень подвижности структур нервной системы, ответственных за скорость переключения хоккеиста с одного технико-тактического действия на другое. Время реакции на

движущийся объект отражает уровень уравновешенности процессов возбуждения и торможения в нервной системе и определяет точность и адекватный выбор технико-тактических действий в текущем игровом моменте. Тесты на помехоустойчивость и на внимание (тест Шульте-Платонова) характеризуют соответствующие качества. Для оценки работоспособности, определения коэффициента утомления и стратегии адаптации к физической нагрузке, изменяющих статус спортсмена, выполнялся теппинг-тест.

Работа по исследованию психических состояний, проведенная нами в ходе исследования заключена в том, что соответствующие психологические состояния рассматриваются исключительно с целью повышения уровня физической подготовленности через укрепление психического здоровья, мы попытаемся представить проявления этих психологических особенностей, на начальном этапе их проявления, как необходимый опыт для развития личности в целом.

Изучая данный вопрос, было проведено тестирование среди студентов учеников 7,8,9 классов МБОУ «Средняя школа №6» по методике «Опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», адаптированный к подростковому возрасту. Опросник Айзенка включает описание различных психических состояний, наличие которых у себя испытуемый должен подтвердить или опровергнуть. Опросник дает возможность определить уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности. При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8–14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности (таблица 1).

Таблица 1

Итоговая таблица анализируемых психологических состояний

класс / шкала	Уровень тревожности	Уровень фрустрации	Уровень агрессии	Уровень ригидности
7	70%	40%	20%	70%
8	40%	30%	70%	50%

9	50%	70%	40%	40%
---	-----	-----	-----	-----

Уровень тревожности превышает пороговые значения в 7 классе (таблица 1). Есть исследование, которое предполагает что это связано с личностной тревожностью может быть индивидуальной особенностью, когда человек просто излишне озабочен, испытывает обостренное чувство ответственности. Психолог Д. Каган [15], специализирующийся на проблемах тревожных людей утверждает, что люди с излишней тревожностью являются ценными работниками, они не позволяют себе опаздывать на работу или не выполнять свои должностные обязанности. Нейропсихолог Д. Коплан [14] считает, что повешенная тревожность сегодня может привести к успеху завтра.

Уровень фрустрации в 70 % выявлен у учеников 9 класса (таблица 1). Этот показатель вполне оправдан, поскольку ученики 9 класса – выпускники, на данном этапе озадачены написанием выпускных экзаменов. Возникает естественный страх перед будущим: «А куда я пойду работать? А где я буду учиться?» Несомненно, здесь необходима поддержка родителей, психологическая и финансовая в том числе. В противном случае у подростка возникает чувство неполноценности, развития апатичного состояния, дезорганизации. Но состояние фрустрации может быть и толчком для дальнейшего роста, например злость на себя при неудачах позволяет личности завершить начатое дело до конца, собраться.

Уровень агрессии составляет 70 % в 8 классе (таблица 1). Конечно, речь не идет о выраженной агрессии, мы говорим о грубости, некой враждебности, причем не обязательно на окружающих, но и на самого себя. Это может быть форма протеста на ограничения в школе, дома, подростки ищут себя, пытаются занять свое место в коллективе, конфликтуют с родителями за право быть самостоятельными и принимать решения. В образовательной среде агрессию можно скорректировать путем расширения круга увлечений, построенного на основании предпочтений и способностей

молодого человека. Роль родителей в процессе коррекции также велика – это расширение общения.

Ригидность большинство составляет в 7 классе (таблица 1), это вполне объяснимо. Ученики 7 класса – школьники, зачастую не готовы к изменениям внешней среды, субъект использует стандартные, стереотипные формы поведения. Но если речь идет об отработанных до автоматизма действиях то в решении знакомых задач подросток чувствует себя уверенно, быстро достигает результата, опираясь на свой базовый алгоритм.

Резюмируя выше сказанное, можно подвести итоги:

1. Диагностика психических состояний учащихся в образовательной среде является необходимым условием контактной работы преподавателя.

2. Это обязательно должен быть пакет методик по выявлению особенностей личности, поскольку на основании одного какого-либо теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.

3. При диагностике первых психических состояний тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности выясняют период действия повреждающего фактора, если состояние носит временный характер, то применимы методы, позволяющие скорректировать поведение подростка.

4. В приведенном исследовании повышенный уровень тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности являются исключительно временным. Данные респонденты, как правило, являются активистами, участниками научно- практических конференций и др. Их психологические состояния связаны с незрелостью, чувством страха перед жизнью, перед будущим, обучающиеся в данной возрастной группы ищут себя, стремятся занять своё место в коллективе – группе.

5. Рассматривая динамику психологических состояний видно, что к 8 классу курсу уровень тревожности, ригидности, агрессии падает, это связано с тем, что в арсенале подростка увеличивается количество инструментов, позволяющих управлять ситуацией, подросток понимает, что трудности носят временный характер. Рост показателя фрустрации, возможно, связан с навязыванием родителями и педагогами чувства

несостоятельности, неполноценности, в этом случае у ребенка возникает чувство обиды, бессилия (эти чувства отличаются продолжительностью действия). Желание выслушать, разобраться детально в проблеме, помочь найти варианты и пути решения – эти приёмы помогут вывести ребенка из данного психологического состояния.

Из сказанного выше очевидно, что при выполнении научных исследований в области спортивной физиологии и медицины анализу подвергается большой комплекс показателей, регистрируемых в один и тот же период времени. В связи с этим немаловажным требованием к планированию исследования становится выбор оборудования. Кроме того, нередко необходима оценка состояния спортсмена в «полевых» условиях. В этих случаях эффективно применение простых (доступных в исполнении и оценке) методик.

Традиционно для оценки метаболизма используют оценку различных биохимических и гормональных показателей. Сложность выполнения таких исследований обусловлена инвазивностью, применением специального оборудования и дорогостоящих реактивов и т.д. Кроме того, регистрация этих показателей в конкретные моменты времени придает некоторую неопределенность при трактовке полученных результатов.

В настоящее время внимание исследователей обращено к мониторинговым аппаратным (неинвазивным) исследованиям, которые позволяют непрерывно (ежесекундно) фиксировать функциональные изменения в основных системах жизнеобеспечения не только во время тренировки, но и в период позднего восстановления. Для получения полной информации о состоянии спортсмена необходимо располагать современным высокотехнологичным оборудованием.

На основе результатов круглосуточного наблюдения состояния высококвалифицированных спортсменов нами оценивался характер адаптации к конкретной мышечной работе, выявлялись «слабые места» спортсмена, прогнозировалась успешность его деятельности и своевременно корректировались тренировочный процесс и программа восстановления [16].

Планирование и организация научного исследования в спортивной физиологии и медицине предусматривают поэтапную работу, включающую как выполнение дескриптивного исследования, так и корректное формирование обследуемых контингентов спортсменов и выбор информативных показателей, характеризующих исследуемое состояние. Необходимо подчеркнуть важность мониторинговых исследований с применением современной высокотехнологичной аппаратуры (с соответствующим программным сопровождением), позволяющей регистрировать суточную динамику состояния спортсмена. Сформированные при этом базы данных (регистры) являются основой для выполнения многофакторного анализа, установления модельных характеристик изучаемого явления и прогнозирования его возникновения.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения научной проблемы повышения уровня физической подготовленности посредством развития координационных и скоростно-силовых способностей у баскетболистов 13-15 лет. Нами было проанализировано 44 источника научно-методической литературы.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития координационных и скоростно-силовых способностей у баскетболистов 13-15 лет, оно проводилось в начале и в конце эксперимента в контрольной и экспериментальной группах.

Тестирование в начале эксперимента проводилось для сравнения полученных показателей уровня физической подготовленности баскетболистов 13-15 лет, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах.

Задачей тестирования в конце эксперимента явилась динамика повышения уровня физической подготовленности через оценку прироста координационных и скоростно-силовых способностей у баскетболистов.

Всего в тест входило 4 упражнения: челночный бег 5х25 м; ведение мяча 5х25 м; ведение – обводка – бросок; бег 5 минут; броски баскетбольного мяча на дальность [31; 32].

Педагогический эксперимент включал применение разработанных средств повышения с координационных и скоростно-силовых способностей у баскетболистов 12-14 лет, занимающихся в экспериментальной группе.

Метод математической статистики использовался для расчета полученных данных:

1. Определение средней величины (X)

$$X = \sum x_i / n$$

2. Определение среднеквадратичного отклонения (δ)

$$\delta = X_i \max - X_i \min / k$$

3. Оценка достоверности результата (m)

$$m = \delta / \sqrt{n - 1}, \text{ когда } n < 30; \text{ и } m = \delta / \sqrt{n}, \text{ когда } n \geq 30$$

4. Определение доверительного интервала (t дов)

$$t \text{ дов} = X_{ср\bar{a}} + X_{ср\bar{k}} / \sqrt{m^2_{\bar{a}} - \text{кор. кв. } m^2_{\bar{k}}}$$

Определение t – критерия Стьюдента по таблице (t)

Сравнение t – критерия Стьюдента с доверительным интервалом (t дов)

Оценка статистической достоверности различия, если (t дов) > t, то различия между средними «хэ» и «хк» статистически достоверны. Если (t дов) < t – недостоверны.

В педагогическом эксперименте в экспериментальной группе принимали участие баскетболисты 13-15 лет, занимающихся баскетболом во внеурочной секции ШСК «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6» г.Ачинск.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе был проведён анализ учебной и научно-методической литературы, была разработана модель повышения уровня физической

подготовленности баскетболистов 13-15 лет, занимающихся во внеурочной секции ШСК «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6» г.Ачинск.

Второй этап исследования предполагал проведение эксперимента.

На констатирующем этапе эксперимента проводилась диагностика уровня физической подготовленности через оценку развития скоростно-силовой выносливости баскетболистов 13-15 лет, занимающихся в ШСК «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа № 6» г.Ачинск.

На формирующем этапе эксперимента на практике применялся комплекс физических упражнений из разработанной нами модели повышения уровня физической подготовленности баскетболистов.

На контрольном этапе эксперимента проводилась повторная диагностика, позволяющая оценить динамику развития уровня физической подготовленности через оценку развития координационных и скоростно-силовых способностей баскетболистов.

На третьем этапе исследования проводился анализ результатов работы, были сформулированы выводы, разработаны практические рекомендации.

Заключение по главе 1

Проанализировав научно-методическую литературу, мы выявили, что игровые действия, являются хорошим методом повышения физической подготовленности. Использование групповых взаимодействий для решения игровых ситуаций является главным признаком баскетбола как игрового вида спорта. При этом, индивидуальные технико-тактические действия совершенствуются при выполнении любых упражнений как командного характера, так и группового. Анализ литературы показал, что в тренировочном процессе подготовки баскетболистов 13-15 лет приоритет должен отдаваться групповым взаимодействиям, которые совершенствуются в групповых упражнениях. При этом отмечается наиболее важные элементы групповых взаимодействий, будут эффективней, если включить в них технологию формирования навыков «soft skills». На основании этих анализов, мы разработали педагогическую модель, которая включала себя технологию формирования навыков «soft skills» и была построена с учетом влияния командных видов спорта на здоровье и физической подготовленности подростков. Для объективной оценки результативности нашего исследования были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля двигательной активности подростков, методы математической статистики.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МОДЕЛИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1. Разработка и обоснование средств и методов для повышения уровня физической подготовленности у баскетболистов

Согласно разработанной модели повышение уровня физической подготовленности выполняется через развитие координационных и скоростно-силовых способностей и не должно происходить в состоянии утомления, которое ведет к замедлению выполнения движений, поэтому интервалы отдыха между упражнениями должны быть сравнительно длинными.

Для осуществления быстрых движений необходима способность к мощному начальному сокращению. С целью развития этой способности как одного из факторов, обеспечивающих быстроту суставных движений, применяется метод скоростной изометрии, которая предусматривает быстрое наращивание усилия до максимума без изменения длины мышц и отсутствия движений в суставах с последующим удержанием максимального усилия (напряжения мышц) в течение 5 – 6 сек.

Физическая подготовленность человека – это некий комплекс результатов разных видов подготовки: физической, психической, тактической и технической подготовки. А под спортивной формой понимается «высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической)». В отличие от подготовленности, спортивная форма определяется проявлением восприятия соревновательной деятельности, которая может быть отдельной для каждого вида спорта.

Рассмотрим некоторые средства физической подготовки. Одним из самых распространенных являются физические упражнения. В научной литературе под соревновательным упражнением подразумевается «целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта» [5, с. 460].

Еще одним средством физической подготовки являются подготовительные упражнения. У данного средства есть некоторые схожести с соревновательными упражнениями, к этим сходствам относятся структура, возрастная и временная интеграция. Специально подготовленные упражнения могут быть подводящими или развивающими. К первому типу относятся все упражнения, которые предназначены для освоения техники или формы движений. Ко второму – все, которые способствуют развитию физических показателей – силы, выносливости, гибкости и т.д.

К данным упражнениям относят такой тип упражнений, как имитационные, они выполняются по определенной структуре с учетом характера выполнения.

При общей подготовке человека используются общеразвивающие упражнения, компонентами данных упражнений могут являться упражнения для подготовки к разным видам спорта.

Широкое распространение при физической подготовке получают естественно-оздоровительные средства. В. А. Маргазин относит к ним следующее «водные и воздушные процедуры, тренировочные занятия в различных погодных условиях, в условиях среднегорья и высокогорья» [7, с. 120]. Такие средства используются в основном с целью повышению устойчивости организма человека к: влиянию согревания, влиянию охлаждения, к условиям недостатка кислорода. Важность таких средств подкрепляется необходимостью укрепления здоровья [2, с. 50].

Актуальная мировая проблема, с которой человечество столкнулась в 2020 году повсеместное распространение коронавирусной инфекции или

COVID-19. На заседании комитета по чрезвычайным ситуациям ВОЗ вспышка коронавируса была признана чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения. В целях предотвращения распространения инфекции, правительства многих стран были вынуждены объявить карантин, призывая сограждан соблюдать режим самоизоляции.

В связи с данными ограничениями, необходимо не забывать о физической самоподготовке. В течение длительного пребывания в условиях самоизоляции уменьшается уровень физической активности, что, безусловно, оказывает влияние на здоровье и качество жизни человека. Помимо снижения уровня физической активности, условия карантина отражаются и на психическом состоянии: возникновение стрессового состояния или депрессии. Чтобы избежать последствий, необходимо, в соответствии с рекомендациями ВОЗ, выделять 150 минут умеренной физической активности, или 75 минут интенсивной физической активности [4, 48].

Для того, чтобы соблюдать рекомендации ВОЗ были разработаны некоторые рекомендации для поддержания уровня физической подготовки в условиях самоизоляции:

1. Необходимо делать небольшие активные перерывы каждый день, сопровождающиеся физическими упражнениями [6, с. 134.];
2. Для того, чтобы ознакомиться с правилами выполнения физических упражнений, можно использовать онлайн-ресурсы;
3. Необходимо добавить больше ходьбы, например, убираясь в комнате или используя спортивный инвентарь; Необходимо избегать длительное время в сидячем положении;
4. Применять приемы расслабления или медитации. Это позволит держать в балансе не только физическое, но и психологическое здоровье, что необходимо человеку, так как изменение режима дня сопровождается стрессом или депрессией.
5. Следить за своим питанием. Важно не забывать, что для нормального функционирования организма требуется постоянное поступление жиров, белков и углеводов. Исключать употребление алкоголя и других вредных

нежелательных веществ, которые могут нарушить функционирование организма. Разработанные рекомендации способствуют поддержанию физической подготовки в домашних условиях.

Помните, что физическое здоровье человека играет важную роль в его жизни. Для профилактики возникновения различных заболеваний и укрепления иммунитета, необходимо поддерживать физическую активность, с учетом индивидуальных особенностей. Мощное начальное напряжение является лишь одним из факторов, обеспечивающих быстроту движений, не затрагивающих самого движения, постольку для развития и сохранения скоростно–силовых, взрывных способностей необходимо сочетать и чередовать скоростно–изометрические напряжения со скоростно–силовыми движениями (50 – 75 % от максимальных способностей) с обязательным использованием прыжков в глубину и запрыгиванием на предмет.

При этом упражнения скоростной изометрии применяются лишь как элемент тренировки, основу которой составляют скоростно-силовые упражнения динамического характера.

В физической подготовке баскетболистов преимущество определяется развитием скоростно–силовых способностей, повышение уровня которых требует объема специальной силовой и скоростной работы. В баскетболе решающее значение имеет даже не столько величина объемов нагрузки, сколько их умелое использование.

Для развития скоростно–силовых способностей наиболее эффективны строго регламентированные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с предельной интенсивностью.

Интервально–серийным методом выполняются 4 серии, в серии по 6 повторений (упражнений), продолжительность каждого повторения 6 – 7 с, паузы отдыха между повторениями – 95 – 100 с. Отдых между сериями – 6 минут.

Первое упражнение. Рывок по боковой линии от средней линии поля с ведением мяча и броском по кольцу с линии штрафной броска. Упражнение выполняется потоком: занимающиеся стартуют друг за другом через 6 – 7 с,

чтобы к следующему броску, игрок успел подобрать свой мяч. Место начала следующего старта может находиться уже с противоположной стороны площадки или из – за центрального круга. Каждый игрок выполняет упражнение шесть раз.

Второе упражнение. Перепрыгивание 8 – 10 барьеров высотой 80 – 90 см. толчком двумя ногами. Третье упражнение. Выпрыгивание из низкого приседа с продвижением вперед. (семь – восемь выпрыгиваний). Четвертое упражнение. «Челнок». Игроки должны выполнить наибольшее количество рывков с забеганием за различные линии, расстояние между которыми обычно шесть – семь метров. Второе, третье, четвертое упражнения выполняются всеми игроками одновременно по команде. ЧСС во время выполнения упражнений не должна превышать 180 уд./мин.

В паузах между повторениями – легкий бег, ходьба, возврат на исходные позиции или к месту начала следующего упражнения. В паузах между сериями – жонглирование а парах, тройках, передачи на длинные и средние расстояния, удары по воротам из различных положений (со стандартных положений, с боковых передач, после быстрого движения).

При внедрении средств и методов повышения уровня физической подготовленности нужно учитывать следующие факторы:

Использование скоростно–силовых средств на фоне достаточно полного восстановления от предшествующей работы;

Чередование средств, направленных на развитие скоростно – силового потенциала, обеспечивающих эффект контрастности тренирующего воздействия.

ОФП. Упражнения со штангой, гантелями, набивными мячами. Вес отягощения от 40 – 70% веса тела. Выпрыгивания из приседа и полуприседа без отягощений и с отягощениями.

Прыжки в глубину (высота спрыгивания 50 – 70 см.) с последующим выпрыгиванием вверх или рывком. Выбрасывание мяча на дальность.

Различные варианты многоскоков.

СФП. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором, технико – тактические упражнения с утяжелителями.

Многократное повторение упражнений в ловле и передаче набивного мяча от груди двумя руками.

Броски баскетбольного и набивного мяча(1 и 2 кг) на дальность.

Ловля набивных мячей, брошенных партнерами с разных сторон.

1. Стоя спиной друг к другу. Передачи мяча:

А) По кругу вправо – влево;

Б) По «восьмерке»;

В) 1 – между ног, 2 – за головой.

2. Передачи мяча рукой в парах.

3. Стоя друг против друга. Один из них бросает мяч, варьируя направление и высоту броска. Другой ловит мяч и бросает его обратно.

4. Передачи и ловля мяча в парах в движении, перемещаясь приставным шагом.

5. В движении накат мяча вперед с последующим подбором мяча.

6. Расположившись на расстоянии 2 м, стоя на коленях, накатывают друг другу мячи.

7. То же, но посылают мячи друг другу на средней высоте.

8. Большая и малая восьмерка с мячами 1кг и 2кг, с оббегаение партнера слева и справа, регулирует процесс капитан.

9. Стоя в шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекатывают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекатывают мячи по полу первым номерам.

10. Попеременно справа и слева партнеры производят передачи от пола и навесные передачи. Защитник выходит на перехват ловит или отбивает мячи.

11. Сидя на полу, подбросить мяч вверх, встать и поймать его в прыжке.

22. Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

23. Команды стоят в колоннах по одному, перед каждой по 2-3 мяча. В 5-7 м от старта стойка. По сигналу игрок один, поднимает с пола мячи, бежит к стойке и оставляет их там, после чего бегом, возвращается в конец своей колонны. После этого к стойке бежит игрок номер два, подняв с пола мячи, возвращается с ними назад, кладет их перед командой и становится в конец колонны. И т.д. побеждает та команда, которая первой закончит переноску всех мячей .

24. Команды строятся в колонны по одному, в руках у направляющих по мячу. Перед каждой колонной на полу размечен круг диаметром 60-70 см. По сигналу учителя направляющий, ударив мячом в круг двумя руками, уходит в конец колонны. После отскока мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание. И т.д. побеждает команда, первой закончившая эстафету и сделавшая меньше ошибок.

25. Комбинированное упражнение с ловлей, отбиванием и завершением атак. Участвуют: 1 вратарь, 1 защитник, 2 нападающих. Их задачей является попасть мячом в кольцо. Как только нападающим удастся попасть в кольцо, в упражнение включаются следующие два нападающих плюс один защитник.

После каждого гола количество игроков с обеих сторон удваивается. Атакующая сторона стремится максимально быстро забить три мяча в корзину.

Если после начала упражнения мячом овладевает защитник, то он быстро возвращает мяч в центр; нападающие могут овладеть мячом и забить его любым способом.

26. Каждый учащийся самостоятельно выполняет ведение мяча разными способами в любом в свободном месте площадки. По сигналу учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие

получаю штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают учащиеся, которые за время игры не получили штрафных очков.

Очень важно обратить внимание на умение игроков находить свободные места, скорость поднятия мяча, скорость принятия решения.

2.2. Оценка эффективности разработанной модели на физическую подготовленность учащихся 8-9 классов

Цель педагогического эксперимента – разработать и проверить эффективность модели, направленной на повышение уровня физической подготовленности.

Комплекс упражнений, который использовалась в контрольной группе (Из программы подготовки школьного спортивного клуба «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа №6»). Программа взята с официального сайта школьного спортивного клуба и реализована нами в контрольной группе, в ходе эксперимента.

1. Передачи мяча в парах во время скоростного бега со сменой направления. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной или боком.
2. Прыжки со скакалкой (в течении 2 мин).
3. Кросс 2 км.
4. Скоростной бег с высокого или низкого старта с последующей передачей мяча с руки в руку.
5. Игра в баскетбол 5 x 5.

Комплекс упражнений, который использовался в экспериментальной группе (Из предложенной нами педагогической модели). Этот комплекс оптимально сочетает групповые и индивидуальные упражнения, с учетом возрастных особенностей подростков, а также учитывает влияние навыков «soft skills» на групповые упражнения и их эффективность.

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно.
2. Прыжки через скакалку с изменением скорости прыжков.
3. Игра в баскетбол 3 х 3 х 3.
4. Бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением.
5. Игра в баскетбол медицинболом весом 3 кг или 5 кг.

Таблица 1

Комплексы упражнений

№	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Передачи мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперёд, другой – спиной.	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком): от лицевой линии до штрафной и обратно.
2	Прыжки со скакалкой (2 мин).	Прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты (2 мин).
3	Кросс 2 км	Игра в баскетбол 3 х 3 х 3
4	Быстрый бег с высокого старта спередачей мяча с руки на руку.	Бег с переменным ускорением: 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением.
5	Игра в баскетбол 5 х 5	Игра в баскетбол медицинболом весом 3 кг или 5 кг.

Контрольная группа тренировалась по своему обычному тренировочному плану. В экспериментальной группе упражнения общей и специальной физической подготовки реализовались следующим методом : в понедельник и в среду общие физические упражнения, во вторник и в субботу специальные физические упражнения из нашей разработанной модели, некоторые упражнения были с отягощением. Так же мы добавили по субботам, для контрольной группы кросс 2 км, а для экспериментальной игра в баскетбол 3х3х3.

Для оценки эффективности, комплекса специальных упражнений, входящий в педагогическую модель, разработанную нами в начале и конце педагогического эксперимента были приняты контрольные испытания, которые включали в себя следующие упражнения:

1. Бег 2 км.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.

Результаты контрольных испытаний до педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе представлены в таблицах 2,3.

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний до эксперимента в контрольной
группе

Ф.И.О. спортсмена	Челночный Бег 3х10м,с	Бег 2 км.	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг)за 1 мин, раз.
С. Роман	10,8	11,40	25
Г. Владислав	10,3	11,20	27
Б. Владимир	9,3	11,05	32
В. Даниил	9,8	10,49	20
М. Владислав	9,0	11,50	35
Ч. Сергей	8,4	9,20	37
И. Андрей	8,2	10,05	29
М. Валерий	9,2	9,45	24

Т. Александр	8,0	9,30	40
И. Иван	8,5	10,50	23
Хср±σ	9,15+0,90	10,41+0,74	29,2+6,49

В таблице 2 мы видим, что в контрольной группе в челночном беге 3x10м Хср составляет 9,15, в беге 2 км – 10,4, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 29,2. Эти показатели соответствуют удовлетворительному уровню физической подготовленности в рамках Всероссийского комплекса упражнений ГТО с учетом возраста и пола испытуемых.

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний до эксперимента в экспериментальной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2км, м	Выпрыгивания из приседа отягощением (2кг) за 1 мин.
Н. Юрий	9,5	11,35	28
А. Павел	9,2	10,40	32
Б. Алексей	8,5	9,25	26
К. Роман	7,9	9,36	35
Ю. Тимур	8,0	10,15	29
С. Антон	9,3	11,25	27
Р. Никита	7,7	10,05	31
С. Михаил	9,1	11,40	36
П. Дмитрий	10,1	11,18	21
У. Алексей	9,6	9,30	23
Хср±σ	8,89+0,78	10,37+0,69	28,8+4,87

В таблице 3 мы видим, что в экспериментальной группе в челночном беге 3x10м $\bar{X}_{ср}$ составляет 8,89, в беге 2 км – 10,3, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 28,8. По этим данным мы предварительно предполагаем, что влияние soft skills на общую физическую подготовленность малозначительно, в силу особенности этих упражнений, так как большая из них выполняется индивидуально и не требует умения работать в команде или коммуникативных навыков, предполагаем, что дальнейшие исследование это подтвердит. Результаты общей физической подготовленности экспериментальной группы также соответствуют удовлетворительному уровню физической подготовленности в рамках Всероссийского комплекса ГТО.

Таблица 4

Результаты контрольных испытаний до эксперимента в контрольной и экспериментальной группе (t-критерий)

Контрольные испытания	$\bar{X}_{ср} \pm \sigma$	t	p
1. Челночный бег 3x10м	контр. 9,15+0,90 экспер. 8,89+0,78	0,69	>0,05
2. Бег 2 км	контр. 10,41+0,74 экспер. 10,37+0,69	0,14	>0,05
3. Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.	контр. 29,2+6,49 экспер. 28,8+4,87	0,16	>0,05

Проведя анализ результатов контрольных испытаний, полученных до проведения педагогического эксперимента, мы видим, что результаты контрольных испытаний в обеих группах примерно одинаковы. Это говорит о том, что данные группы (контрольная и экспериментальная) примерно одинаковы по уровню.

Далее нами в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный нами комплекс специальных упражнений. Педагогический эксперимент длился на протяжении 9 месяцев, после чего нами были снова проведены контрольные испытания в обеих группах. Результаты представлены в таблице 5 и 6.

Как мы и предполагали ранее, общая физическая подготовленность, повышение уровня которой, мы выполняли через комплекс физических общеразвивающих индивидуальных упражнений в контрольной и экспериментальной группе практически не отличается и влияние навыков «soft skills» на результативность этих упражнений минимально.

Таблица 5

Результаты контрольных испытаний после эксперимента в
контрольной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2км, мин	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.
С. Роман	9,30	10,30	33
Г. Владислав	8,40	10,20	31
Б. Владимир	8,20	10,40	38
В. Даниил	8,05	9,20	29
М. Владислав	6,5	10,00	38
Ч. Сергей	7,1	8,30	41
И. Андрей	6,3	9,05	33
М. Валерий	6,9	8,00	30
Т. Александр	7,2	8,30	45
И. Иван	7,3	9,50	29
Хср±σ	7,52+0,97	9,32+0,77	34,7+5,19

В таблице 5 мы видим, что в контрольной группе после эксперимента в челночном беге 3x10м $X_{ср}$ составляет 7,52, в беге 2 км – 9,32, выпрыгивания из приседа вверх с отягощением – 34,7.

Как мы и предполагали ранее, общая физическая подготовленность, повышение уровня которой, мы выполняли через комплекс физических общеразвивающих индивидуальных упражнений в контрольной и экспериментальной группе практически не отличается и влияние навыков «soft skills» на результативность этих упражнений минимально. Но результаты уровня физической подготовленности все равно остались на отметке удовлетворительно в рамках Всероссийского комплекса ГТО.

Таблица 6

Результаты контрольных испытаний после эксперимента в экспериментальной группе

ФИО спортсмена	Челночный бег 3x10м, с	Бег 2 км, м	Выпрыгивания из приседа вверх с отягощением (2кг) за 1 мин.
А. Евгений	8,0	10,30	36
А. Павел	7,5	8,35	38
О. Алексей	7,0	8,40	31
К. Данил	6,5	7,30	40
С. Тимур	6,2	8,00	39
С. Андрей	7,6	9,20	35
С. Никита	6,5	9,00	39
С. Илья	6,9	10,05	41
Т. Матвей	8,1	10,20	32
Т. Александр	7,3	9,00	35
$X_{ср} \pm \sigma$	7,16+0,61	8,98+0,97	36,6+3,24

X ср	25,8	25,5	38,5	39,0	29,8	29,9	18,2	18,1
δ	0,538	0,589	0,615	0,948	0,692	0,692	0,615	0,717
m	0,112	0,122	0,128	0,197	0,144	0,144	0,128	0,149
t	1,81		2,12		2,45		0,50	
P	p>0,05		p>0,05		p>0,05		p>0,05	

По завершению формирующего этапа эксперимента нами было проведено повторное тестирование, позволяющее оценить прирост координационных и скоростно-силовых способностей баскетболистов 13-15 лет, занимающихся в ШСК «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа №6».

В экспериментальной группе мы получили следующие данные: челночный бег 5x25м - 23,6с; броски с дистанции - 41,0%; ведение мяча 5x25м - 27,0с; ведение - обводка - бросок - 15,8с. В контрольной группе: челночный бег 5x25 м - 25,2 с; броски на дальность - 40,8 м; ведение мяча 5 x25 м - 29,2 с; ведение - обводка - бросок -16,0 с. (таблица 7).

Таблица 8

Показатели повторных испытаний в экспериментальной и контрольной группах (после эксперимента)

№	Виды испытаний	Результаты	
		ЭГ	КГ
1	Челночный бег 5 х 25 м, с	23,6	25,2
2	Броски б/б мяча на дальность, м	43,0	41,8
3	Ведение мяча 5 х 25 м, с	27,0	29,2

4	Ведение, обводка, бросок, с	14,8	16,0
---	-----------------------------	------	------

По результатам данного тестирования можно определить динамику прироста основных показателей координационных и скоростно-силовых способностей у баскетболистов 13-15 лет в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе наблюдается больший прирост рассматриваемых показателей, чем в контрольной группе, это отчетливо видно в таблице 8. Если влияние навыков «soft skills» на общефизическую подготовленность малозаметно, то в случае со специальной физической подготовленности ситуация другая и прирост показателей специальной физической подготовленности значительно отличается в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 9

Изменение показателей координационных и скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе

№ п/п	Виды испытаний	До экспер	После экспер	Прирост	Темпы прироста,
1	Челночный бег 5 x 25 м, с	25,8	23,6	2,2	8,9
2	Броски б/б мяча на дальность, м	40,5	43,0	2,5	4,5
3	Ведение мяча 5 x 25 м, с	29,8	27,0	2,8	9,8
4	Ведение - обводка - бросок,с	18,2	14,8	3,4	20,6

Таблица 10

Изменение показателей координационных и скоростно-силовых способностей в контрольной группе

п/г	Виды испытаний	До экспер.	После экспер.	Прирост	Темпы прироста, %
1	Челночный бег 5х25 м, с	25,5	25,2	0,3	1,2
2	Броски б/б мяча на дальность, м	40,0	41,8	1,8	4,5
3	Ведение мяча 5х25 м, с	29,9	29,2	0,7	2,4
4	Ведение-обводка-бросок, с	18,1	16,0	2,1	12,3

Если влияние навыков «soft skills» на общефизическую подготовленность малозаметно, то в случае со специальной физической подготовленности ситуация другая и прирост показателей специальной физической подготовленности значительно отличается в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 11

Показатели координационных и скоростно-силовых способностей
баскетболистов 13-15 лет (в конце эксперимента)

Контрольные упражнения	Челночный бег 5х25 м, с		Броски на дальность, м		Ведение мяча 5х25 м, с		Ведение, обводка, бросок, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
n	7	7	7	7	7	7	7	7
X ср	23,6	25,2	43,0	40,8	27,0	29,2	14,8	16,0
δ	0,461	0,589	0,213	0,435	0,358	0,487	0,387	0,487
<i>m</i>	0,102	0,122	0,086	0,107	0,074	0,101	0,098	0,115
<i>t</i>	10,38		11,24		18,03		8,41	

<i>P</i>	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$
-----------------	------------	------------	------------	------------

Если влияние навыков «soft skills» на общефизическую подготовленность малозаметно, то в случае со специальной физической подготовленности ситуация другая и прирост показателей специальной физической подготовленности значительно отличается в контрольной и экспериментальной группах. Как видно из таблицы 10 и 11 при большей выборке тестов теория подтверждается и уже можно смело утверждать, что выдвинутая нами гипотеза, о том, что навыки «soft skills» результативно влияют на повышение уровня специальной физической подготовки, повышение которого реализуется за счет групповых упражнений из нашей разработанной модели.

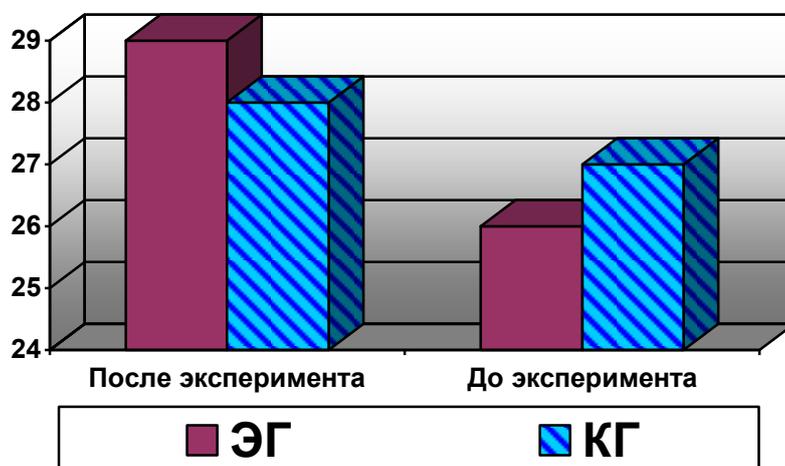


Рисунок 2. Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп (челночный бег 5x25 м)

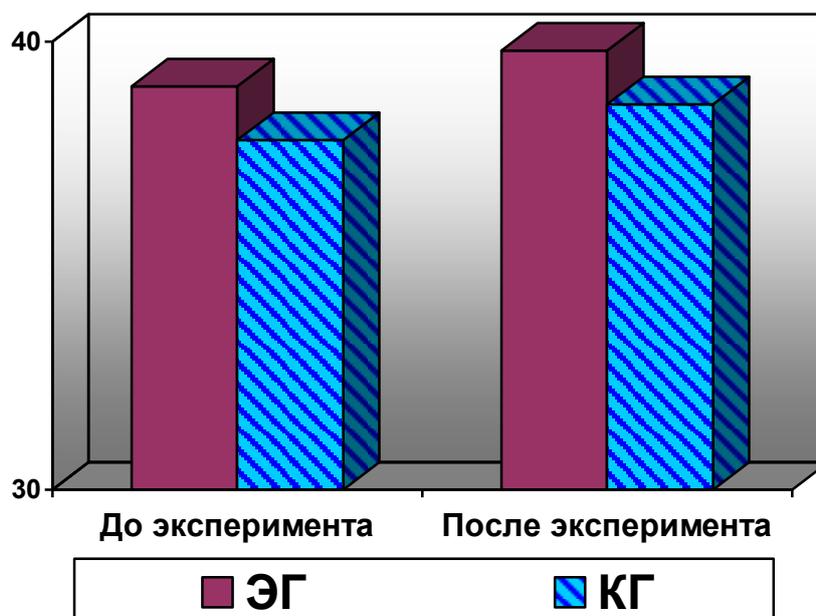


Рисунок 3. Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых контрольной и экспериментальной групп (броски баскетбольного мяча на дальность)

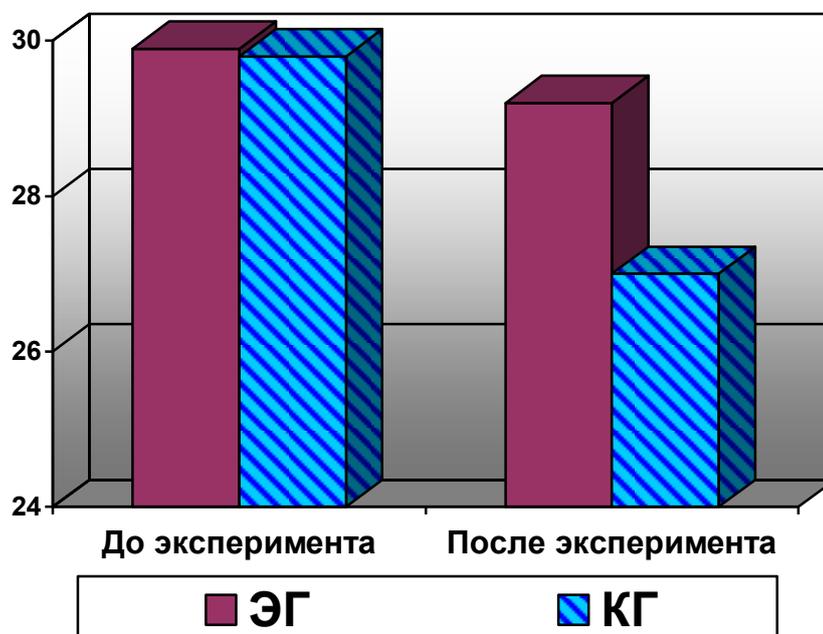


Рисунок 4. Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп (ведение мяча 5x25 м)

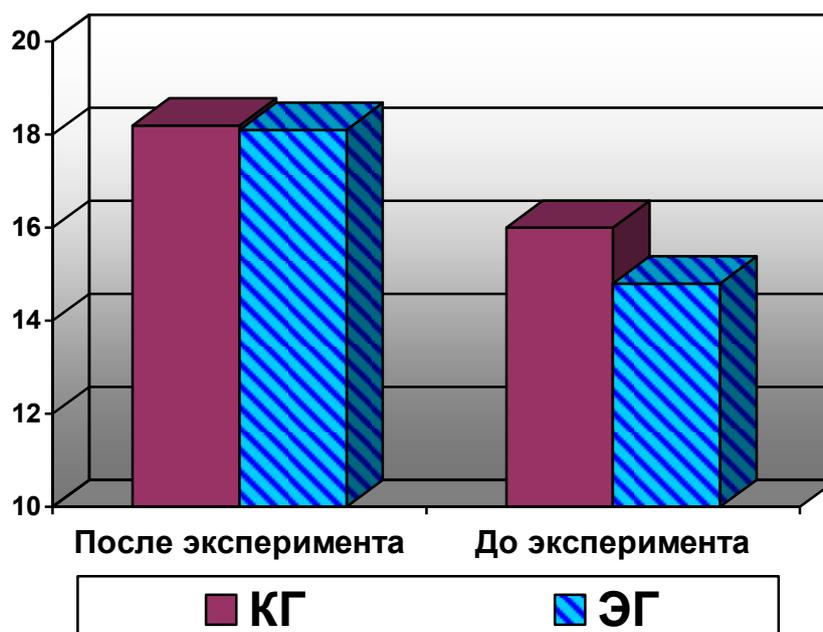


Рисунок 5. Данные прироста показателей координационных и скоростно-силовых способностей испытуемых экспериментальной и контрольной групп (ведение-обводка-бросок)

Проанализировав рисунки 2 и 3, мы делаем вывод, что комплекс упражнений для развития специальной физической подготовленности значительно результативнее в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. Связано это с влиянием сформированных навыков «soft skills» на общефизическую подготовленность малозаметно, то в случае со специальной физической подготовленности ситуация другая и прирост показателей специальной физической подготовленности значительно отличается в контрольной и экспериментальной группах. Как видно из таблицы 10 и 11 при большей выборке тестов теория подтверждается и уже можно смело утверждать, что выдвинутая нами гипотеза, о том, что навыки «soft skills» результативно влияют на повышение уровня специальной физической подготовки, повышение которого реализуется за счет групповых упражнений из нашей разработанной модели.

Вывод по главе 2

Анализ полученных данных позволяет заключить, что в контрольной группе прирост данных координационных и скоростно-силовых способностей значительно ниже, чем в экспериментальной, это означает что комплекс упражнений разработанной нами модели более эффективен, чем программа подготовки ШСК «Максимум». Эксперимент показал, что навыки «soft skills» в разной степени влияют на развитие общей и специальной физической подготовленности, уровень общей физической подготовленности в конце исследования экспериментальной группы сопоставим с результатами контрольной группы, обусловлено это тем, что физические упражнения этого вида подготовки носят индивидуальный характер и практически не привязаны к умениям работы в команде. Но уровень специальной физической подготовленности экспериментальной группы значительно вырос в сравнении с контрольной группой, что позволяет сделать вывод об эффективности разработанной модели, которая включает технологии формирования навыков «soft skills».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в процессе подготовки баскетболистов на внеурочных занятиях необходимо учитывать возрастные особенности подростков, оптимально сочетать индивидуальные и групповые занятия. На основании этого, была разработана модель, включающая в себя технологии формирования навыков Soft Skills и содержащая комплекс, состоящий из 26 физических упражнений, учитывающий физиологические особенности подростков.

2. В ходе исследования мы разработали и организовали тренировочные занятия по баскетболу, согласно разработанной модели. В эксперименте участвовало две группы, состоящие из 10 подростков 13-15 лет, занимающихся во внеурочной секции ШСК «Максимум» на базе МБОУ «Средняя школа №6» г. Ачинск. контрольная группа занималась по программе ШСК «Максимум», а экспериментальная по разработанной нами модели. Для объективной оценки результативности нашего исследования были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы оценки и контроля двигательной активности подростков, методы математической статистики

3. В результате проведенного педагогического эксперимента мы пришли к выводу, что применение разработанной модели в учебно-тренировочном процессе способствует повышению уровню физической подготовленности, о чем свидетельствуют данные эксперимента, в которых просматриваются достоверные различия в приросте показателей физической подготовленности в экспериментальной и контрольной группах.

Практические рекомендации

Упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых способностей следует применять во второй половине основной части тренировки.

В начале подготовительного периода желательно использовать преимущественно общие средства повышения уровня координационных и скоростно-силовых способностей. Затем постепенно общие средства заменять специальными.

- При развитии координационных и скоростно-силовых способностей целесообразно использовать игровые и технико-тактические упражнения. Необходимо применять повторный и интервальный методы тренировки.

- Интенсивность работы определяется скоростью передвижения, которая должна быть близкой к предельной (интенсивность до 95% от максимальной). В тех случаях, где невозможно задавать определенную скорость передвижения, основной характеристикой интенсивности должна быть ЧСС, находящаяся в пределах 170-180 уд/мин.

- В паузах отдыха между повторениями целесообразно использовать мало интенсивную работу: жонглирование мяча в парах на месте, удары по воротам без рывков и пробежек в свободном темпе, ходьбу.

- Уровень физической подготовленности баскетболистов должен служить основой формирования групп игроков при выполнении тренировочных упражнений. Применение тренировочных нагрузок с учетом уровня и структуры физической подготовленности юных баскетболистов позволит достигнуть наибольшего индивидуального развития координационных и скоростно-силовых способностей игроков различного биологического возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адольф, В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф, К.В. Адольф // *Crede experto: транспорт, общество, образование, язык.* – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Адольф, В.А. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога / В.А. Адольф, А.Н. Савчук // монография. Красноярск. РИО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2014. - 256 с. [Электронный ресурс]. (Дата обращения 18.01.2020).
3. Астанин, М.В. Индивидуальные факторы физической подготовленности баскетболистов. 2009 г.- 5 с. Российская Федерация Баскетбола г. Москва) (Дата обращения 14.10.2021).
4. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин.- Омск : СибГУФК, 2012. - 328 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - М. : КноРус, 2014. - 304 с. - (Бакалавриат). – ISBN (дата обращения 10.11.2021г.).
6. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие / И.С. Барчуков,- М. :ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 255 с.
7. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* - № 1. - 2014. - С.23 - 25. (дата обращения 10.11.2021г.).
8. Бергер, Г. И. Урок физкультуры [Текст] : спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г. И. Бергер, Ю. Г. Бергер. - М. : ВЛАДОС, 2002. - 144 с. : ил. - (Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 класс). - ISBN (дата обращения 10.11.2021г.).
9. Владыко, А.Л. Влияние командных видов спорта на физическую подготовленность на примере сдачи нормативов ГТО // *Проблемы управления качеством образования.* №5(173). – 2020. – С.68 – 72. (дата обращения 10.11.2021г.).

10. Владыко, А.Л. Условия реализации педагогической модели здоровьесберегающего сопровождения деятельности школьного спортивного клуба // Инициативы молодых в науке и производстве. №7 (242). – 2021. – С. 124 – 128. (дата обращения 10.11.2021г.).

11. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена [Текст] : учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. - Новосибирск : Сибирское университетское изд-во, 2010. - 398 с. : ил. - (Университетская серия). - ISBN (Дата обращения 28.12.2016).

12. Гендлин, Г.Е, Учаева Я.И., Мелехов А.В. Физические нагрузки и продолжительность жизни. 2013 г.- 6 с. (Дата обращения 17.09.2021).

13. Глейберман, А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) [Текст] : сборник / А. Н. Глейберман. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 224 с. : ил. - (Спорт в рисунках). – ISBN (дата обращения 10.11.2021г.).

14. Голец, А.В. Ценностно-смысловые ориентации квалифицированных спортсменов процессе многолетней подготовки (на примере спортивных игр) 2007 г. 4 с. (Дата обращения 28.08.2021).

15. Грачев, О.К. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / под ред. доцента Е. В. Харламова. - М. ; Ростов н/Д : Март, 2005. - 464 с. - (Учебный курс). – ISBN (дата обращения 10.11.2021г.).

16. Голованова, Н. Ф. Общая педагогика – СПб. : Тезариус, 2005. –320с.

17. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): монография / Губа В.П. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. (Дата обращения 28.12.2016).

18. Данкеева, Е.В., Кишев А.З., Балагова А.Ю. Формирование взаимосвязи между навыками техники игры в баскетбол и физическими упражнениями. 2014 г. – 6 с. (Дата обращения 15.10.2021).

19. Данилова, Л.Н. Физическое воспитание школьников за рубежом // Физическая культура в школе. М.,2011. №5(64). С. 58-64.

20. Дубинина, М. В. Коллективное творческое дело как средство формирования коммуникативных навыков младших школьников // Наука

через призму времени. 2018. № 8 (17). С. 64–67.

21. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Академия, 2017. - 264 с.

22. Жукова, Н.В. Контекстный подход к изучению содержания кросскультурного контекста обучающегося (на примере эмпирического исследования адаптации первоклассников к школе) / Н.В. Жукова, Л.А. Рыбакова // Педагогическое образование в России. - 2017. - №11. - С. 95-101. (дата обращения 10.11.2021г.).

23. Жураковский, Г.Е. Педагогические идеи А.С. Макаренко / Под ред. Ш.И. Ганелина. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1963. – 328 с.

24. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности: методические рекомендации для педагогов и руководителей образовательных учреждений / автор-составитель Ю.В. Науменко. //Москва, издательство «Глобус», 2009. – 124с. (дата обращения 10.11.2021г.).

25. Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования: учеб. пособие / под ред. Э. М. Казин, Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман и др. - М.: Омега-Л, 2014. - 575 с. [Электронный ресурс]. (Дата обращения 27.01.2020).

26. Инновационная деятельность педагога в образовании: вопросы теории и практики: монография /Н.Ф.Ильина, В.А. Адольф и др.// - Красноярск:2019 - 180с.

27. Ильянкова, Е. А. Воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств у школьников [Электронный ресурс]. - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (дата обращения 10.11.2021г.).

28. Кудрявцев, М. Д. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью [Текст] : учебно-методическое пособие / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск : РИО КГПУ, 2005.

29. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе [Текст] : (Б-ка учителя физической культуры) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - М. :

ВЛАДОС, 2003. - 176 с. : ил. - ISBN (дата обращения 10.11.2021г.).

30. Козина Ж.Л., Вицко А.Н, Воробьева В.А., Яренчук И.В. Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития студентов. 2008 г.- 5 с. (Дата обращения 22.11.20121).

31. Лукьяннко, В. П. Физическая культура: основы знаний: [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяннко . - М. : Советский Спорт, 2003. - 224 с. – ISBN (дата обращения 14.11.2021г.).

32. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

33. Матвеев, Л.П. Программа основного общего образования по физической культуре: 5-9 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 62 с.

34. Матвеев, Л. П. От теории спортивной тренировки - к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 5. – С. 5–8

35. Медведев, И. А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры [Текст] : учебно-методическое пособие / И.А. Медведев. - 2-е изд. - Красноярск : РИО КГПУ, 2001. - 120 с

36. Маюров, А. Н. Уроки культуры и здоровья. Алкоголь - шаг в пропасть [Текст] : учеб. пособие для ученика и учителя. 7-11 кл. Кн. 3 / А.Н. Маюров, Я.А. Маюров. - М. : Педагогическое общество России, 2004. - 208 с. – ISBN (дата обращения 14.11.2021г.).

37. Миреева, Н. В. Использование технологии коллективной творческой деятельности в процессе социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Интегративные тенденции в медицине и образовании. 2017. Т. 1–2. С. 92–96.

38. Назарова, Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - М. : Академия, 2011. - 256 с. - (Бакалавриат). - ISBN

39. Найминова, Э. Б. Физкультура. Методика преподавания.

Спортивные игры [Текст] : книга для учителя / Э. Б. Найминова. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 256 с. – ISBN (дата обращения 14.11.2021г.).

40. Носкова, Н. В. Психология возрастного развития человека [Электронный ресурс] : курс лекций / Н. В. Носкова ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Алтайский филиал. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 291 с. – Библиогр. : с. 282–287. – ISBN 978-5-4475-8311-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=443031>

41. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в 2 ч. Ч. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста [Электронный ресурс] : практическое пособие / Е. И. Рогов. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 412 с. – (Серия: Профессиональная практика).

42. Павлов, С.Е. Физиологические основы и педагогические принципы подготовки квалифицированных спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова, А.П. Давыдов, А.С. Павлов, А.А. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. - №1 (30). (дата обращения: 20.10.2021).

43. Столяров, В.И., Дружинин В.Н. Социология физической культуры и спорта. – М.: Физическая культура, 2015. – 400 с.

44. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк. Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М. : "Академия", 2004. - 400 с. - (Высшее профессиональное образование: Физкультура и спорт).

45. Спорт в школе [Текст] : организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост.: И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М. : Советский спорт, 2003. - 256 с. – ISBN

46. Строгова, Н. Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая / Н.Е. Строгова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа

2021г.). – Пенза, 2021. – С. 88-91.

47. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. – ISBN

48. Физкультура. 8 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В. Бондаренкова, Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин. - Волгоград : Учитель, 2005. - 128 с. - ISBN (дата обращения 14.11.2021г.).

49. Физкультура. 9 класс [Текст] : поурочные планы / Сост. Г. В. Бондаренкова. - Волгоград : Учитель, 2005. - 176 с. – ISBN

50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М: Академия, 2001. — 480 с. (Дата обращения 28.11.2021).

51. Чайцев, В. Г. Новые технологии физического воспитания школьников [Текст] : практическое пособие / В. Г. Чайцев, И. В. Пронина. - М. : АРКТИ, 2007. - 128 с. - (Школьное образование). - ISBN

52. Saunders B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., & Bartlam, B. (2017). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4), 1893–1907.

53. Simkova, K. (2017). Motivation and adherence of female junior basketball players in transition to professional stage. *Studia sportive*, 11, 238–249.

54. Vivallon C., & Weiller–Abels, K. (2018). NBC’s televised media portrayal of female athletes in the 2016 Rio Summer Olympic Games: A critical feminist view. *Sportin Society*, 21(8), 1137–1157.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

ВК 50-21**УДК 37****ВЛИЯНИЕ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ НА ПРИМЕРЕ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО****А.Л. Владыко***ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»,**г. Красноярск, Россия*

В статье рассмотрена проблема, связанная с недостаточным уровнем общего физического развития спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Оценка уровня физической подготовки проводилась на основании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Результаты проведенного исследования показали, что спортсмены, занимающиеся командными видами, имеют высокий уровень развития физических качеств и успешно сдают большинство нормативов комплекса ГТО. Были выявлены слабые стороны физических показателей спортсменов и предложен комплекс физической подготовки для их улучшения.

Ключевые слова: показатели развития физических качеств, ГТО, спортивная специализация, баскетбол, волейбол, общая физическая подготовка

В последние годы в РФ набирает популярность программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Для того чтобы получить знак ГТО необходимо успешно сдать определенные нормативы, а для этого необходимо быть физически подготовленным, всесторонне и гармонически развитым человеком [2].

Занятие разными видами спорта предполагает совершенствование различных физических качеств, в то время как развитию общей физической подготовки нередко уделяется недостаточно внимания. Каждый вид спорта –

узкая специализация, вследствие чего нельзя говорить о полноценном развитии организма спортсмена. Это повышает вероятность получения травм и влияет на устойчивое развитие его организма.

Наилучшим способом оценки уровня общей физической подготовки является сдача нормативного комплекса «Готов к труду и обороне». Он позволяет объективно оценить уровень развития всех физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Такая оценка позволяет выявить недостатки в физической подготовке спортсменов различных направлений и принять меры по их устранению.

Целью исследования являлось сравнение и анализ физического развития спортсменов, занимающихся в волейбольных и баскетбольных секциях.

Задачи исследования: организация сдачи спортсменами контрольных нормативов ГТО; оценка результатов сдачи контрольных нормативов; анализ результатов и выявление уязвимых физических качеств.

В исследовании приняли участие 30 юношей и 30 девушек, которые на протяжении двух лет занимались только одним видом спорта: волейболом или баскетболом.

Важность исследования заключается в том, что обучающийся, выбрав спортивную специализацию по физической культуре должен на каждом занятии не просто играть в волейбол и баскетбол, а выполнять комплекс упражнений, способствующий физическому развитию.

В таблицах 1 и 2 представлены средние результаты экспериментальных исследований сдачи нормативов юношами и девушками, занимающимися баскетболом и волейболом. Важность исследования заключается в том, что обучающийся, выбрав спортивную специализацию по физической культуре должен на каждом занятии не просто играть в волейбол и баскетбол, а выполнять комплекс упражнений, способствующий физическому развитию

Таблица 1

Средние результаты сдачи нормативов юношами

№	Норматив / Спортсмены	Баскетболисты	Волейболисты
1	Бег на 100 м (с)	12,9	12,8
2	Бег на 3000 м (мин, с)	11,40	13,25
3	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз)	18	15
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8
5	Челночный бег 3х10м (с)	6,9	7,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	242	245
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	39	38
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	40	37
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,18	1,05

Таблица 2

Средние результаты сдачи нормативов девушками

	Норматив / Спортсменки	Баскетболистки	Волейболистки
	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6
	Бег на 2000 м (мин, с)	10,48	12,40
	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см (количество раз)	18	17
	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+14
	Челночный бег 3х10м (с)	7,9	8,6
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	202
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	23	21,5
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	38	35
	Плавание на 50 м (мин, с)	1,2	1,17

В ходе проведенного тестирования были получены следующие результаты: результат бега на короткую дистанцию практически идентичны и у юношей, и у девушек, занимающихся обоими видами спорта, и соответствуют золотому значку ГТО. В то время как в беге на длинную дистанцию (3 км у юношей и 2 км у девушек) спортсмены, занимающиеся волейболом, значительно уступают баскетболистам.

При выполнении норматива челночный бег лучше себя показали баскетболисты – средний тест выполнен на золотой знак, в то время как у волейболистов на серебряный.

Также спортсмены отлично показали себя в силовых упражнениях – подтягивание на перекладине и метание спортивного снаряда. Средние значения нормативов соответствуют золотому значку, однако следует отметить, что результаты спортсменов секции баскетбола немного превосходят результаты волейболистов.

Значительно хуже у спортсменов обеих категорий развита гибкость. Норматив «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» был выполнен юношами и девушками баскетболистами только на бронзовый знак, в то время как волейболисты смогли получить результат, соответствующий серебряной награде.

Норматив «прыжок в длину с места толчками двумя ногами» был выполнен всеми участниками на высшую награду. Следует отметить, что у юношей это испытание удалось лучше баскетболистам, в то время как среди девушек лучшее среднее значение было получено волейболистами.

В поднимании туловища из положения лежа на спине лучших результатов удалось достичь баскетболистам, однако все спортсмены смогли сдать норматив лишь на серебряный знак.

Последний тест, плавание, был выполнен участниками хуже всего. Результат, соответствующий награде смогли получить только юноши волейболисты – бронза.

Оценивая результаты исследования можно сделать вывод о том, что спортсмены, занимающиеся командными видами, имеют высокий уровень

развития физических качеств и успешно сдают большинство нормативов комплекса ГТО. Однако большее внимание следует уделять развитию таких физических качеств как гибкость и выносливость.

Для достижения наивысших результатов требуется организация специальной подготовки, учитывающей специфику проявления определенных физических качеств и требований к процессу их развития [1]. Учитывая, что большую часть времени на поле игрок проводит без мяча, все ключевые физические качества, к которым, прежде всего, можно отнести быстроту, координацию движений и скоростно-силовые качества, необходимо развивать в рамках общей и специальной физической подготовки [3, 4].

Для улучшения показателей необходимо включение в занятия образовательно-тренировочной направленности специальных средств подготовки: бег на длинные дистанции; выполнение упражнений с весом; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа, а также уделять больше внимания средствам основной гимнастики.

Список использованных источников.

1. Кан, Н.Б. Сравнительный анализ выполнения нормативов ВФСК «ГТО» студентами, занимающимися различными видами спорта / Н.Б. Кан, А.И. Андрейченко, А.Ю. Николаев, Н.М. Ахтемзянова // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы Региональной научно-практической конференции. – Сургут, 2018. – С. 22-24.
2. Столбов, А.Н. Подготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО на примере специализации баскетбол / А.Н. Столбов, В.Б. Пластинина, Ю.А. Шестаков // Заметки ученого. – 2018. – № 2 (27). – С. 44-47.
3. Стома, И.С. Формирование гармоничной личности в процессе занятий пауэрлифтингом / И.С. Стома, Н.Е. Строгова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической

конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, 01-30 апреля 2021 г. – Кемерово, 2021. – С. 190-191.

4. Шаргави, А.Ш. Анализ физической подготовленности юных футболистов на соответствие нормативным требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол / А.Ш. Шаргави, П.К. Петров // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2017. – Т. 27. – № 4. – С. 491-495.

THE INFLUENCE OF TEAM SPORTS ON PHYSICAL FITNESS ON THE EXAMPLE OF PASSING THE GTO STANDARDS

A.L. Vladyko

*FSBEI PE «Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P.
Astafiev»,
Krasnoyarsk, Russia*

The article considers the problem related to the insufficient level of general physical development of athletes engaged in team sports. The purpose of the study is to obtain quantitative indicators for assessing the physical condition of athletes involved in volleyball and basketball. The results of the study showed that athletes engaged in team types have a high level of development of physical qualities and successfully pass most of the standards of the GTO complex. Weaknesses of physical indicators of athletes were revealed and a complex of physical training for their improvement was proposed.

Key words: physical development indicators, GTO, sports specialization, basketball, volleyball, general physical training.

ВК 40-21

УДК 371.83

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

А.Л. Владыко

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический
университет имени В.П. Астафьева»,
г. Красноярск, Россия

В статье рассматривается школьный спортивный клуб как форма внеурочной деятельности в современной образовательной организации и раскрываются условия реализации педагогической модели здоровьесберегающего сопровождения его деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, школьный спортивный клуб, здоровьесбережение, школьники, условия реализации педагогической модели

Перед отечественной системой образования ставится стратегически важная задача – создать необходимые условия для того, чтобы образование не ухудшало здоровье детей, а способствовало его сохранению, укреплению, развитию. Выполнение этой задачи, а также задач, обозначенных в государственной программе РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, предполагает разработку системной, научно обоснованной стратегии, гибких образовательных программ в отношении сохранения и развития здоровья детей и подростков в образовательных организациях (учреждениях) [1, с. 188], ориентацию образовательного процесса на комплексный результат [2, с. 105; 3].

Сложность здоровьесберегающей деятельности современных образовательных организаций заключается в том, что навязывается массовый

подход к пропаганде здорового образа жизни не дает положительных результатов [4, с. 89; 5, с. 434]. Но в рамках деятельности школьного спортивного клуба данная проблема может решаться вполне успешно.

Школьный спортивный клуб (ШСК) понимается нами как форма внеурочной деятельности образовательной организации, консолидация педагогов-тренеров, учителей, обучающихся, родителей, способствующая формированию спортивной и здоровьеразвивающей компетенций школьников, характеризующаяся ярко выраженной общественно значимой физкультурно-спортивной направленностью. Но, анализируя научные и методические литературные источники, посвященные вопросам повышения двигательной активности детей школьного возраста, направленной на сохранение и укрепление их здоровья, мы пришли к выводу, что имеющиеся возможности образовательных организаций, которые имеют ШСК как структурное подразделение, используются недостаточно.

Основные цели деятельности ШСК – формирование у обучающихся здорового образа жизни, культуры здоровья, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, достижение спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями и формирование соответственных компетентностей, так как составной частью работы ШСК является информационно-образовательная деятельность, направленная на пропаганду детско-юношеского спорта и формирование навыков здорового образа жизни.

Нами была разработана педагогическая модель здоровьесберегающей деятельности школьников, занимающихся в ШСК, которая прошла апробацию на внеурочных занятиях по баскетболу в ШСК «Максимум» (на базе МБОУ «Средняя школа № 6 г. Ачинска»). В ходе её реализации нами были созданы следующие необходимые условия:

1. Организационно-педагогическое сопровождение: целесообразное разделение детей в группы, планомерное и постепенное увеличение физических нагрузок, организация и проведение летних сборов на базе

учреждений отдыха и оздоровления, активное привлечение родителей в здоровьесберегающую деятельность школьников.

2. Информационно-обучающее сопровождение: проведение регулярных семинаров, тренингов, лекториев со школьниками и их родителями на тему важности сохранения и укрепления здоровья, ведении ЗОЖ, соблюдении режима дня и питания, психолого-педагогическое сопровождение самообследования образа жизни, формирование знаний об адаптации к физическим нагрузкам и навыков самоконтроля.

3. Воспитательно-мотивирующая деятельность: использование игрового метода, совмещения видов спорта, разнообразие подвижных игр, общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Медико-физиологическое сопровождение: постоянный и всесторонний мониторинг функционального состояния и здоровья обучающихся, коррекция нагрузок как итог его результатов, информирование учеников и родителей о полученных в ходе мониторинга результатах с последующей передачей сведений о продолжении работы, сопровождающейся соответствующими методическими рекомендациями.

Проведенное нами исследование показало, что внеурочные занятия в школьном спортивном клубе по предложенной педагогической модели могут стать действенным средством повышения двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся при условии грамотного, комплексного и научно обоснованного подхода к дозированию физических нагрузок и планированию тренировочного процесса. Опыт, полученный в результате экспериментальной работы, убедительно доказал, что при заинтересованности администрации образовательной организации, тренеров, педагогов, специалистов по здоровьесбережению реализация предложенных нами условий может значительно повысить эффективность здоровьесберегающей деятельности школьного спортивного клуба.

Список использованных источников

1. Адольф, В.А. Горизонты и границы современного образования / В.А. Адольф, К.В. Адольф // *Crede experto: транспорт, общество, образование, язык.* – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Ильина, Н.Ф. От требований ФГОС к новым образовательным результатам / Н.Ф. Ильина // *Народное образование.* – 2015. – № 6 (1449). – С. 101-105.
3. Ильина, Н.Ф. Инновационная деятельность в образовании: вопросы теории и практики: монография / Н.Ф. Ильина, В.А. Адольф. – Красноярск, 2019. – 180 с.
4. Строгова, Н.Е. Образовательная технология: статус – здоровьесберегающая / Н.Е. Строгова // *Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения: материалы IV Международной научно-практической конференции (г. Пенза, 30-31 августа 2021г.).* – Пенза, 2021. – С. 88-91.
5. Ярушина, Е.Н. Педагогическое сопровождение процесса формирования здорового образа жизни обучающихся: структура, критерии, показатели / Е.Н. Ярушина, О.А. Кудрина, Н.Е. Строгова // *Образование и социализация личности в современном обществе: материалы XI Международной научной конференции (г. Красноярск, 5-7 июня 2018 г.).* – Красноярск, 2018. – С. 433-435.

**CONDITIONS FOR REALIZATION OF PEDAGOGICAL MODEL
OF HEALTH-SAVING SUPPORT OF ACTIVITIES OF SCHOOL SPORTS
CLUB**

A.L. Vladyko

Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev,
Krasnoyarsk, Russia