

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ 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 педагогики

Чертыгашева Елена Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: **Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей
7-10 лет в системе дополнительного образования**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.

(дата, подпись)

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент
Журавлева О.П.

(дата, подпись)

Обучающийся Чертыгашева Е.С.

(дата, подпись)

Красноярск, 2022

Реферат

Магистерская диссертация «Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования» содержит 80 страниц текстового документа, 59 использованных источников, 4 таблицами, 14 рисунками, приложения.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях секций по баскетболу детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: педагогические условия обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить педагогические условия обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Научная новизна результатов исследования заключается в конкретизации сущности и содержания понятия «обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет»; обосновании педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования; разработке тренировочной программы, направленной на обеспечение здоровьесбережения на занятиях по баскетболу.

Теоретическая значимость исследования заключается в научно-теоретическом обосновании проблемы обеспечения здоровьесбережения на занятиях по баскетболу в системе дополнительного образования. Представлены особенности педагогического обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами и тренерами по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ «Аскизский лицей-интернат с. Аскиз, Аскизский район».

Основные идеи и результаты отражены в публикациях во II Международной научно-практической конференции подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт в рамках Осенней научной сессии (г. Красноярск, 2022 г) и в сборнике научных трудов по материалам международной научно-практической конференции (Нижний-Новгород, 2022 г).

Report

The master's thesis "Ensuring health care in basketball classes for children aged 7-10 years in the system of additional education" contains 80 pages of a text document, 59 sources used, 4 tables, 14 figures, appendices.

The object of research: the training process in the classes of basketball sections for children aged 7-10 years in the system of additional education.

Subject of research: pedagogical conditions for ensuring health saving in basketball classes for children aged 7-10 years in the system of additional education.

The purpose of the study: to identify, theoretically substantiate and in experimental work to test the pedagogical conditions for ensuring the health of children aged 7-10 years by introducing them to regular basketball classes.

The scientific novelty of the research results lies in the concretization of the essence and content of the concept of "ensuring health care in basketball classes for children 7-10 years old"; substantiation of pedagogical conditions for ensuring health care for children 7-10 years old in basketball classes in the system of additional education; development of a training program aimed at ensuring health care in basketball classes.

The theoretical significance of the study lies in the scientific and theoretical substantiation of the problem of ensuring health care in basketball classes in the system of additional education. The features of the pedagogical provision of health care in basketball classes for children aged 7-10 years in the system of additional education are presented.

The practical significance of the study: lies in the fact that the results of the study can be used by teachers and coaches to ensure the health of children aged 7-10 years in basketball classes.

Approbation and implementation of research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of MBOSHI "Askiz boarding School in Askiz village, Askiz district.

The main ideas and results are reflected in publications in the II International Scientific and Practical Conference preparing future teachers for professional activity in the conditions of digitalization: domestic and foreign experience within the framework of the Autumn scientific session (Krasnoyarsk, 2022) and in the collection of scientific papers based on the materials of the international scientific and practical conference (Nizhny Novgorod, 2022).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические предпосылки обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования	9
1.1. Анализ теоретических подходов к обеспечению здоровьесбережения в системе дополнительного образования	9
1.2. Особенности физического воспитания детей 7-10 лет.....	13
1.3. Теоретическое обоснование педагогического обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.....	20
Выводы по первой главе.....	26
Глава 2. Опытнo-экспериментальная работа по обеспечению здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.....	27
2.1. Изучение состояния здоровьесбережения на диагностическом этапе опытнo-экспериментальной работы.....	27
2.2. Реализация педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.....	28
Выводы по второй главе.....	39
Глава 3. Анализ результатов исследования по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу в системе дополнительного образования.....	40
3.1. Тренировочная программа по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.....	40
3.2. Анализ результатов исследования по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.....	51
Выводы по третьей главе.....	62
Заключение.....	63
Список использованных источников	68
Приложение А.....	75
Приложение Б.....	80
Приложение В.....	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы особое внимание уделяется вопросу сохранения и укрепления здоровья детей. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок» – успешный ребенок», невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Баскетбол – одна из самых популярных и интересных игр с мячом, являющаяся прекрасным средством укрепления здоровья. Игровой процесс здесь включает бег, прыжки, броски и многие другие виды двигательной активности, способствующие приобщению школьников к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья детей. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны, но в действительности возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования.

Проблема здоровьесберегающего сопровождения подрастающего поколения в процессе физического воспитания является сложной и многогранной. Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования. Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются: организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью; повышение

уровня образованности в области физической культуры, в баскетболе и здорового образа жизни;

Степень научной разработанности темы исследования. В исследовании проблемы формирования здорового образа жизни имеется несколько направлений:

- медико-гигиеническое (Н.А. Агаджанян – «Основы физиологии человека»; Н.М. Амосов, «Алгоритм здоровья»; В.Е. Апарин – «Босиком для здоровья»; И.И. Брехман – «Введение в валеологию – науку о здоровье»; И.В. Давыдовский – «О здоровье, болезнях и долголетию»; Ю.Л. Лисицын – «Слово о здоровье»; В.П. Петленко – «Основы валеологии» и др.);

- психолого-педагогическое (М.Я. Виленский – «Физическая культура»; П.А. Виноградов - «Физическая культура и здоровый образ жизни»; Т.А. Ильина – «Педагогика»; В.А. Сластенин – «Психология и педагогика» и др.).

- исследования в области здоровьесбережения и занятий баскетболом (Д.И. Нестеровский, Е.Н. Литвинов, Ю.М. Портнов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов, Ю.Д. Железняк,).

Анализ состояния разработанности проблемы в научных исследованиях и в практике позволил выявить **противоречия между:**

- социальным заказом общества на реализацию функций, связанных с формированием активной личности, ведущей здоровый образ жизни, и существующими в системе дополнительного образования традиционными подходами, недостаточно обеспечивающими должный уровень формирования бережного отношения к своему здоровью у детей;

- необходимостью формирования у дошкольников бережного отношения к своему здоровью и недостаточностью разработанных и обоснованных педагогических условий для обеспечения этого процесса;

- необходимостью внедрения новых программ по обеспечению здоровьесбережения на занятиях по баскетболу и слабым методическим обеспечением данного процесса.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения обусловили выбор темы исследования «Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования».

Проблема исследования. Каким образом можно актуализировать здоровьесберегающий потенциал занятий баскетболом в системе дополнительного образования?

Цель исследования: выявить, теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить педагогические условия обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях секций по баскетболу детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Предмет исследования: педагогические условия обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Гипотеза исследования: Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в условиях спортивной секции по баскетболу будет результативным если:

- выявлены теоретические предпосылки обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 летнего возраста в системе дополнительного образования;

- в тренировочном процессе реализованы следующие педагогические условия: актуализация мотивационной сферы детей 7-10 лет на основе ценностного отношения к здоровью; разработка комплекса упражнений здоровьесберегающей направленности; наличие диагностических процедур по выявлению здоровьесберегающего потенциала занятий баскетболом.

Исходя из цели и гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме здоровьесбережения на занятиях по баскетболу.
2. Теоретически обосновать педагогические условия обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом.
3. Опытным-экспериментальным путем проверить результативность реализации педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу.

Теоретико-методологическую базу исследования составляют труды (Н.М. Амосов, М.Я. Виленский, Г.К. Зайцев, С.В. Попов, В.С. Кукушин, Л.Г. Татарникова, О.Л. Трещева, А.У. Усачев, П.К. Петров, Л.П.Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.).

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, анализ и обобщение, тестирование, эмпирическое исследование, методы математической статистики (средней арифметической величины),

Опытным-экспериментальная база исследования - Муниципальная бюджетная общеобразовательная школа-интернат «Аскизский лицей-интернат» им. М.И. Чебодаева. Республика Хакасия Аскизский район с. Аскиз. В исследовании приняло участие 20 детей 7-10 лет. И тренер по баскетболу.

Организация и этапы исследования. Исследование проходило в три этапа.

На первом этапе (январь-март 2022 года) нами были проанализированы источники по вопросам обеспечения здоровьесбережения в системе дополнительного образования. Также описаны педагогические основы занятий баскетболом в системе дополнительного образования и упражнения для обеспечения здоровьесбережения. Описаны возрастные особенности детей 7-10 лет. Сформирована цель и задачи исследования.

На втором этапе (апрель-сентябрь 2022 года) нами было проведено исходное тестирование детей 7-10 лет. Также были предложена разработанная тренировочная программа, направленная на обеспечение здоровьесбережения на занятиях по баскетболу.

На третьем этапе (октябрь-декабрь 2022 года) нами было проведено повторное тестирование детей 7-10 лет. Также формировались выводы и оформлялась работа.

Научная новизна результатов исследования заключается в конкретизации сущности и содержания понятия «обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет»; обосновании педагогических условий обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования; разработке тренировочной программы, направленной на обеспечение здоровьесбережения на занятиях по баскетболу.

Теоретическая значимость исследования заключается в научно-теоретическом обосновании проблемы обеспечения здоровьесбережения на занятиях по баскетболу в системе дополнительного образования. Представлены особенности педагогического обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами и тренерами по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу.

Положения, выносимые на защиту:

1. Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность, обеспечивающую получение знаний о сущности здорового образа жизни,

приобретение опыта здоровьесбережения и выработку ценностного отношения к здоровью в процессе занятий баскетболом.

2. Педагогическими условиями обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования выступают:

- актуализация мотивационной сферы детей 7-10 лет на основе ценностного отношения к здоровью;
- разработка тренировочной Программы, включающей комплекс упражнений здоровьесберегающей направленности;
- наличие диагностических процедур по выявлению здоровьесберегающего потенциала занятий баскетболом.

3. Тренировочная Программа включает комплекс здоровьесберегающих упражнений, на основе дифференцированного подбора педагогических средств и методов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Объем и структура работы: состоит из введения, трех глав, заключения, использовано 59 литературных источника. Текст иллюстрирован 4 таблицами, 14 рисунками. Объем текста выпускной квалификационной работы 80 страниц.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Анализ теоретических подходов к обеспечению здоровьесбережения в системе дополнительного образования

В системе дополнительного образования одной из самых актуальных задач в наше время является ценность здоровья, которая относится к государственным приоритетам. Проблемы здоровьесбережения, формирования основ здорового образа жизни подрастающего поколения имеют приоритетный статус в системе дополнительного образования. Общественная и личностная значимость состояния здоровья школьников, их мотивационная направленность на здоровый образ жизни находятся в поле постоянного внимания общественности и нашего государства. Так, в Федеральной целевой государственной программе развития дополнительного образования в Российской Федерации на 2021 – 2025 годы особое внимание обращено на создание и реализацию действий по формированию у молодежи безопасного образа жизни и культуры здоровья. В настоящее время высокие требования предъявлены к учебному процессу современной школы: педагогам необходимо содействовать ученикам в самореализации и развитии как личности, оказывать помощь в самовоспитании, не забывать о нравственных и духовных запросах, которые предъявляют общество, создавать воспитательную среду в семье.

Проектирование здорового образа жизни нуждается в определенных мерах, а именно:

- создание и апробация моделей становления инфраструктуры

физической культуры.

- обновление методического и информационного обеспечения системы мероприятий для обновления знаний о смысле здорового образа жизни для обучающихся и работников образовательных организаций.

- приобретение квалифицированных педагогических кадров в сфере физической культуры;

- создание методических рекомендаций воспитания здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся в системе дополнительного образования.

Сложно дать определение здоровью из-за многогранности данного понятия. Проанализировав определения здоровья Н.М. Амосова, Л.С. Власовой, Ю.П. Лисицина, мы будем определять здоровье человека в своей работе, как образ жизни, который индивидуален для каждого человека и зависит от психофизической конституции личности, поведения и воспитания. Сбор данных позволяет нам вычлнить факторы, которые влияют на наше здоровье: образ жизни (50 %), окружающая среда (20 %), наследственность (20 %) и здравоохранение (10%). На рисунке 1 представлены компоненты здоровья:



Рисунок 1 – Компоненты здоровья

Главная задача дополнительного образования – формирование определенной обстановки, которая сможет обеспечить охрану и гарантию укрепления здоровья ребенка. Если сказать более обобщенно, то приоритетное направление медицины - влиять на причины болезни, а влияние на причины здоровья – это задача педагогики.

Именно в годы школьного обучения у большинства детей портится состояние здоровья. То есть можно сделать вывод, что в образовательном процессе присутствуют факторы, которые не имеют место быть. Большой объем материала, количество уроков и тяжелая программа – все это провоцирует школьника быть в подавленном состоянии и быстро уставать во

время учебы.

Как отмечает своих исследованиях Н.К. Смирнов «Понятие «здоровьесберегающая» относится либо к качественной характеристике образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии принципах педагогической деятельности. Это показатель того, «взимается» или нет с учащихся, без их согласия, плата за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью» [16].

Анализируя труды Н.Б. Захаревич, мы приходим к выводу, что здоровьесберегающие умения – совокупность знаний, которые помогают способствовать укреплению здоровья человека, принимая во внимание возрастные особенности, которые проектированы на формирование индивидуальной философии здоровья.

В наши дни понятие «здоровьесбережение» стало общепринятым в педагогике. Использование здоровьесберегающих технологий входит в комплекс мер для профилактики «школьных болезней» и прогнозирует положительную динамику состояния здоровья [11].

Таким образом, в современных условиях актуальная педагогическая проблема дополнительного образования состоит в том, чтобы способствовать пониманию школьника, что наиважнейшая значимость жизни – это его здоровье, за которое он сам отвечает и которое обязан поддерживать в естественно-гармоничном состоянии. Необходимо обеспечить ученика знаниями о его неповторимости, дать знания в осмыслении процессов своего физического и психического развития, противодействовать бытовым перенапряжениям.

Здоровьесберегающее занятие – существенный элемент учебного процесса, который направлен на здоровьесбережение. Говоря о таком уроке,

намимпонирует предположение, выдвинутое В.Н. Ирхиным и И.В. Ирхиной. Данные ученые подчеркивают, что для развития и воспитания здоровой личности необходимо создавать и поддерживать некоторые условия по содержанию и объему учебного материала, методов и форм учебно-познавательной деятельности, которые непременно будут соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям и способностям школьников. Такие занятия формируют культуру здоровья, реализует цели обучения, развития и воспитания, а также сохраняет работоспособность школьников в системе дополнительного образования [22, с. 29].

Мы выделяем, что «здоровьесберегающий учебный процесс» заключается во взаимодействии учеников и педагогов, которое выражается в поддержании авторитета учителя и учащихся, и приводит к активному формированию здоровьесберегающей компетентности. Этого можно достичь при помощи правильной организации. Данная компетентность представляет собой комплекс ценностно-смысловых ориентаций, здоровьесберегающих знаний, умений и навыков, готовности и способности, обуславливающих формирование опыта эффективной здоровьесберегающей деятельности в ситуациях реальной действительности [8, с. 59].

Комплексный подход в вопросе здоровьесбережения необходим, и большинство школ в своей практике не пренебрегают этим. Они реализует целый ряд компонентов для его реализации:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований к состоянию внутришкольной среды и организации учебного процесса
- проведение физкультурно-оздоровительной работы;
- соблюдение рационального режима для школьников;
- организация квалифицированной медицинской и психологической помощи школьникам;
- мониторинг состояния здоровья учащихся;
- организация работы по формированию ценности здоровья и здорового

образа жизни среди учащихся, педагогов и родителей.

Для того чтобы поспособствовать сохранению и укреплению здоровья детей, в системе дополнительного образования организована физкультурно-оздоровительная работа. Она считается приоритетной формой. Двигательная активность является биологической потребностью ребенка и наиболее связана с функциональными возможностями организма человека.

Снижение двигательной активности детей в системе дополнительного образования обосновывается внедрением инновационных технологий обучения, которые сочетаются интенсификацией обучения. Так как недельная нагрузка увеличилась, а продолжительность перемен сократилось, наблюдается значительное снижение двигательной активности. Увеличение затраченного времени на выполнение домашнего задания так же является причиной ухудшения здоровья и ухудшения общего состояния учащихся. Все вышесказанное служит источником задержке роста и развития, уменьшению адаптационных возможностей организма ребенка.

Определение «здоровьесберегающая среда образовательного учреждения» вводится многими известными личностями, но нам ближе всего Тушиной Г.И. Именно она определяет такую среду как комплекс определенных условий, которые необходимы для создания, укрепления и сохранения социального, физического, психического здоровья. Одни из основных условий, по ее мнению, это - управленческие, организационные и обучающие. Также автор подчеркивает необходимость реализации определенных условий для адаптации школьников на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств и методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных оздоровительных мероприятий [12].

Таким образом, проанализировав проблему проектирование здоровьесберегающей среды в системе дополнительного образования, нами

были сформулированы выводы, которые подтверждают несоответствие между современными требованиями, предъявляемыми социумом к здоровью обучающихся и фактически сложившейся системой педагогического руководства формированием, укреплением и сохранением здоровья участников образовательного процесса. В соответствии с вышесказанным и опираясь на определение Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающая среда» в данной выпускной квалификационной работе трактуется как образовательная среда, которая способствует сохранению, укреплению и развитию духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод о том, что обеспечение здоровьесбережения - это положение первое на защиту и первая задача. - Целенаправленная педагогическая деятельность, обеспечивающая получение знаний о сущности здорового образа жизни, приобретение опыта здоровьесбережения и выработку ценностного отношения к здоровью в процессе занятий баскетболом.

1.2. Особенности физического воспитания детей 7-10 лет

В научной литературе проблеме развития детей 7-10 летнего возраста уделяется много внимания. Специалисты из разных областей, таких как педагогика, физиология и психология, убеждены в том, что именно в этот период закладывается основа всестороннего развития личности, как с физической стороны, так и с психологической [5]. Младший школьник в этот возрастной промежуток находится на стадии формирования и довольно быстрого развития, поэтому период младшего школьного возраста считается одним из самых благоприятных для воздействия на организм школьника. Для того, чтобы воздействия на организм школьника имели положительную направленность и долгосрочный эффект необходимо учитывать его возрастные особенности, которые необходимо учитывать и в системе

дополнительного образования [1]. Младший школьный возраст охватывает период с 6 до 11 лет, который еще именуют первым периодом детства. Наиболее активное формирование и развитие способностей и навыков, как умственных, так и физических, у школьника наблюдается именно в этот возрастной период.

В этот возрастной период отмечается энергичный рост тела, а значит и его отдельных составляющих – костей, органов, систем и тканей, у школьника происходит непрерывно и особенно быстро, по сравнению с такими процессами в более позднем возрасте. Прирост тела за год составляет около 5-6 сантиметров, прирост массы - около 2 килограмм. В этом возрасте чаще всего происходит первый полуростовой скачок, который не является типичным для каждого школьника, но все же выделен специалистами как отличительная черта младшего школьного возраста. Скорость увеличения длины тела значительно превосходит прирост массы, именно этим обусловлен полуростовой скачок [11]. В этом возрасте наблюдается формирование опорно-двигательного аппарата, так как происходит физическое развитие и совершенствование различных двигательных навыков и функций. Во время всего периода роста детей младшего школьного возраста происходит окостенение скелета. Мышечно-связочный аппарат обладает достаточной растяжимостью, поэтому у большинства детей наблюдается хорошая гибкость. Из-за растяжимого связанного аппарата ребенок младшего школьного возраста не имеет еще прочного «мышечного корсета», который помогает сохранить верное расположение костей. Форма позвоночника к 6-7 годам приобретает форму взрослого человека, но окостенение в этом возрасте еще не закончено, так как в нем много хрящевой ткани [11]. Основным функциональным свойством мышечной системы является ее способность сокращаться, совершая при этом двигательную работу. Мышечная масса детей младшего школьного возраста составляет примерно 1/5 часть всей массы тела, в то

время как у взрослого человека она составляет $\frac{2}{5}$ всей массы тела. Мышцы-сгибатели работают активнее, чем мышцы-разгибатели, поэтому детям. В младшем школьном возрасте сложно долгое время находится в положении стоя и сидя, и поддерживать положение спины надлежащим образом [5].

Мышцы туловища у детей младшего школьного возраста наиболее развиты, в отличие от мышц конечностей. Однако мышцы брюшного пресса все равно развиты недостаточно, поэтому дети в этом возрасте не могут выдерживать длительные и большие физические нагрузки. Масса всей мускулатуры школьника 7-10 лет отличается от массы мускулатуры взрослого сформированного человека в 7-8 раз. А мышечная сила слабее в 9-14 раз. При этом, за короткий период с 7 до 10 лет развитие мышц школьника обеспечивает увеличение силы вдвое.

Масса сердца у детей младшего школьного возраста достигает примерно 80 грамм, а объем – 90 сантиметров, что считается довольно большими показателями. Кровообращение у школьника намного быстрее, чем у взрослого человека, благодаря широким просветам сосудов и размерам тела школьника. Второе обусловлено тем, что путь, преодолеваемый кровью в теле школьника значительно короче, нежели путь у взрослого. Сердце младшего школьника считается легко возбудимым и быстро утомляемым органом. Поэтому ребенку тяжело дается большая, длительная и изменяющаяся нагрузка. Положительное влияние на работоспособность детей младшего школьного возраста оказывает частый отдых во время любой нагрузки. С развитием и ростом школьника происходит рост его артериального давления 80/50 - 110/70 мм рт.ст.

Для детей младшего школьного возраста характерны более узкие, нежели у взрослого человека, дыхательные пути и особая уязвимость слизистых оболочек. Легкие увеличиваются путем увеличения числа и объема альвеол. У детей обычно брюшное дыхание, это связано с тем, что механизм дыхательного процесса в большей степени обеспечивает

диафрагма. Дыхательный объем школьника в 3-5 раз меньше, чем у взрослого. У детей дыхание недостаточно эффективно, в отличие от взрослого человека - дети выдыхают много кислорода. Также у них наблюдается учащенное дыхание от высокой возбудимости, которое может сопровождаться задержками и неритмичностью. Особенно часто это проявляется во время физической активности, эмоциональной возбужденности или стрессовых ситуациях дыхание может быть учащенным и сменяться задержками.

Существенно у детей младшего школьного возраста увеличивается масса тела, окружность грудной клетки, окружности головы и в связи с этим увеличение массы головного мозга, что свидетельствует об активизации всех функциональных систем до девяти лет. Ю.А. Ермолаев, М.М. Безруких в своих работах полагают, что вибрационный тонический рефлекс и положение тела изменяется под воздействием физических упражнений и улучшается не только физическое развитие школьника, но и развитие психики [3; 13]. У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат имеет очень гибкую, непрочную костную систему, которая поддается педагогическим воздействиям.

Необходимо отметить, что при выполнении физических упражнений, игровых заданий, физической нагрузки у детей младшего школьного возраста от учителей физической культуры требует особого внимания в целях упреждения травматизма во время занятий [9, 13]. А.А. Семенович в учебном пособии для тренеров указывает, что у детей младшего школьного возраста при формировании эс-образного изгиба позвоночника за счет сильной мышечной системы предохраняется опорно-двигательный аппарат от травм при выполнении физических упражнений, физической нагрузки, игровых заданий. У детей младшего школьного возраста происходит формирование свода стопы. В укреплении свода стопы играют важнейшую роль физические, и акробатические упражнения.

Мышечная система у детей младшего школьного развита недостаточно, мышечная масса составляет около 21% массы тела. По мере развития движений школьника увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц. В младшем школьном возрасте мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто это приводит к нарушению осанки. По этой причине у детей школьного возраста формируется: сутулая спина, опущенная голова и т.д. [8]. Н.А. Красноперова утверждает, что статическое состояние мышц называется мышечным тонусом в теории и методике физической культуры и спорта. У младших школьников, преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями в процессе выполнения двигательных действий, при этом отмечаем, что мышечный тонус разгибателей уменьшается под воздействием физических и акробатических упражнений. Мышечный тонус мышц-сгибателей и разгибателей в школьном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус нервно-мышечной системы создает естественное развитие мышечных групп у детей младшего школьного возраста [20].

У детей младшего школьного возраста повышается работоспособность сердечно-сосудистой системы и уменьшается частота дыхания. У школьника нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Р.Ф. Кусякова в своей работе показала, что в процессе развития у школьника увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития у детей младшего школьного возраста, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для детей возможности правильно двигаться, т.е. закладывается основа двигательной культуры [1].

У детей младшего школьного возраста под воздействием физических

упражнений, воспитания координационных качеств и обучения координационным действиям детей формируются устойчивые взаимосвязи, которые закрепляются и совершенствуются на уровне двигательного умения. При изучении уровня физической подготовленности учитываются различные имеющиеся двигательные качества. Изучением и развитием физических качеств у детей занимались многие педагоги, физиологи, психологи, такие как Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, В.И. Столяров и др. И было установлено, что они формируются не равномерно, и в разные периоды возраста неодинаково [9].

Силовые возможности непосредственно зависят от работы мышц и дифференциации нервно-мышечного аппарата, но мало находятся в зависимости от роста опорно-двигательного аппарата. Так, чем лучше развита мышечная масса, тем больше мышечной силы [11].

Существуют разные мнения о развитии мышечной силы у детей. Одни считают, что силовые качества лучше развивать на занятиях в детском возрасте. Другие специалисты не поддерживают данное мнение. Развитие физических качеств у детей является одним из самых трудным в тренировочном процессе физического воспитания. Скоростно-силовые качества могут проявляться в скорости однократного движения, либо в частоте повторяющихся движений, которые является главным составляющим при проявлении скорости [14].

Для развития скорости однократного движения наиболее благоприятный возрастной период считается восемь – пятнадцать лет, а для развития темпа движений – восемь – одиннадцать.

Таким образом, у детей младшего школьного возраста под воздействием физических упражнений, воспитания координационных качеств и обучения координационным действиям детей формируются устойчивые взаимосвязи, которые закрепляются и совершенствуются на уровне двигательного умения.

1.3. Теоретическое обоснование педагогического обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования.

С.А. Богачёв классифицирует подготовку школьников в системе дополнительного образования по баскетболу на: общефизическую, специальную, техническую, тактическую и психологическую. Рассмотрим более подробно каждый вид. По мнению С.А. Богачёва, общая физическая подготовка подразумевает под собой формирование и развитие физических качеств школьников, которое обеспечивает всестороннее физическое развитие. Целью общей физической подготовки, по мнению автора, является повышение работоспособности школьников. С.А. Богачёв называет следующие задачи, методы и средства общей физической подготовки:

1) Задачи общей физической подготовки: улучшение состояния здоровья; гармоничное физическое развитие; повышение работоспособности; совершенствование двигательных умений и навыков.

2) Методы общей физической подготовки: Равномерный – развитие базовой выносливости; Переменный – развитие специальной выносливости; Повторный – развитие быстроты, силы, ловкости; Интервальный – развитие скоростной и силовой выносливости; Сопряжённый – выработка навыков более уверенных действий в условиях соревнований; Игровой – развитие специальных физических качеств; Соревновательный – используются различные соревнования [15].

3) Средства общей физической подготовки: упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств школьника. Все, перечисленные задачи, методы и средства общей физической подготовки должны реализовываться на каждом учебно-тренировочном занятии со

школьниками. В процессе их реализации улучшится, во-первых, общая физическая подготовка, а, во-вторых, физическое развитие школьников.

Н. Безмылов, Н. Высочина утверждают, что в учебно-тренировочном процессе общая физическая подготовка строится, начиная с подготовительных упражнений, а заканчивается основными упражнениями. Общая физическая подготовка очень важна в учебно-тренировочном процессе, так как она обеспечит всестороннее физическое развитие школьников.

По мнению В.А. Данилова, специальная физическая подготовка подразумевает под собой развитие физических качеств, которое обеспечивает эффективность учебно-тренировочного процесса и высокий результат на соревнованиях. А.В. Лёвина считает, что специальная физическая подготовка должна быть направлена на повышение уровня подготовки школьников, которая выльется в успешность выступления на соревнованиях. Ведь, овладев всеми средствами специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе, будет проще их применять в условиях соревнований. Н. Безмылов, Н. Высочина показывают, что средствами специальной физической подготовки являются упражнения и элементы в баскетболе.

По мнению В.А. Данилова, специальная физическая подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи с овладением и совершенствованием умений и навыков, необходимых в баскетболе. В процессе занятий баскетболом у школьников развиваются разные физические качества. П.О. Гуняева называет и описывает главные физические качества баскетболиста: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость[22].

Следовательно, в учебно-тренировочный процесс со школьниками должны быть включены упражнения для развития вышеперечисленных физических качеств. Одной из главных способностей в баскетболе является способность выполнять прыжок как можно выше. Следовательно, в учебно-

тренировочный процесс необходимо включить упражнения, направленные на развитие способности прыгать высоко вверх.

Главными особенностями, отражающими эффективность выполнения прыжка, являются: быстрота и своевременность выполнения прыжка; выполнение прыжка с места или после короткого разбега; неоднократное повторение прыжков в условиях соревнований; точность и безопасность приземления. П.О. Гуняева показывает упражнения, которые можно использовать для воспитания быстроты: скоростные упражнения, выполняемые с определённой скоростью.

Автор также отмечает, что для того, чтобы развитие выносливости было наиболее эффективным, необходимо правильно и грамотно подобрать упражнения, которые будут соответствовать возрасту и уровню подготовки школьника. Планируя учебно-тренировочное занятие, важно задуматься об правильности сочетания нагрузок и отдыха; об разнообразии физических упражнений [13].

Планируя занятия в учебно-тренировочном процессе, необходимо задуматься о правильности подбора упражнений. П.О. Гуняева подчёркивает, что для развития ловкости важны такие качества, как быстрота реакции; стартовое ускорение; выполнение упражнений для решения тактических задач. Общая и специальная физическая подготовка определяют реальные возможности действий занимающегося как в учебно-тренировочном процессе, так и в условиях соревнований.

В рамках технической подготовки В.А. Данилов подразумевает форму деятельности педагога, которая направлена на эффективное овладение школьниками всеми упражнениями, которые будут обеспечивать надёжность их применения в условиях соревнований. Хорошее владение технической подготовкой будет гарантировать успешность выступления на соревнованиях. Е.А. Александрова выделяет следующие условия для

успешного освоения технической подготовки: овладеть комплексом упражнений и комбинаций; уметь осуществлять их в условиях соревнований.

В рамках технической подготовки применяются следующие упражнения: упражнения без мяча; упражнения в ловле и передачи мяча; упражнения в ведении мяча; упражнения с бросками мяча в кольцо. А.Г. Сыпко считает, что учебно-тренировочный процесс должен строиться так, чтобы поэтапно увеличивались умения и навыки школьника, которые будут обеспечивать успешность на соревнованиях. Д.А. Лазуко, характеризуя тактическую подготовку, показал, что она основывается на способностях школьника правильно анализировать проблему, которая возникает в условиях соревнований, и находить выход из создавшейся проблемы [23].

А.В. Лёвина утверждает, что тактическая подготовка отражает способность оценивать меняющуюся игровую ситуацию, применять любой технический приём для решения какой-либо проблемы в условиях соревнований. А.Н. Данилов определяет задачи тактической подготовки, среди которых называет: развитие быстроты реакции, владение индивидуальным мастерством и групповым взаимодействием с партнёрами, способность применять упражнения и комбинации на соревнованиях.

В рамках тактической подготовки, необходимо применять следующие упражнения: упражнения для отработки индивидуальных действий в защите и в нападении; упражнения для отработки групповых взаимодействий в защите и в нападении. А.Ю. Данькова указывает на важность психологической подготовки в системе дополнительного образования, которая имеет свои задачи. Д.А. Лазуко отмечает, что основное содержание психологической подготовки подразумевает под собой развитие у занимающихся необходимых психологических качеств, способствующих успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. О.В. Фитисова, И.С. Чиннова отмечают, что для того, чтобы психологическая подготовка была эффективна, необходимо в рамках учебно-тренировочного

процесса проводить товарищеские матчи. Тем самым, появится больше уверенности в условиях соревнований, так как будет проигрываться соревновательная обстановка. Н. Безмылов, Н. Высочина показывают особенности психологической подготовки занимающихся. Они считают, что психологическая подготовка подразумевает под собой формирование мотивов для занятий в секции баскетбола [23].

В.А. Зобков изучал мотивацию для занятий спортом. Он выделил две группы мотивов.

Первая группа - спортивно-деловая мотивация.

Вторая группа - лично-престижная мотивация.

Для первой группы главной целью является высокий результат на соревнованиях. Как итог, хорошая психологическая подготовка в учебно-тренировочном процессе.

Для второй группы характерно стремление к личному самоутверждению за счёт успеха на соревнованиях по баскетболу. Такой школьник всячески хочет получить от окружающих похвалу. Такие дети, как правило, проявляют нервозность во время соревнований, что, по итогу, может приводить к проигрышу на соревнованиях. А.Н. Данилов выделил, что основное содержание психологической подготовки в системе дополнительного образования состоит в: формировании мотивации к учебно-тренировочным занятиям и соревновательной деятельности, которая будет способствовать достижению высокого результата на соревнованиях, формированию спокойствия, уверенности в своих силах, командного духа. Позицию автора, также подтверждают и другие исследователи Яковлев Б.П., Бабушкин Г.Д., Апокин В.В, которые выявили, что существенную роль на показанный результат в условиях соревнований оказывает мотивация.

Для развития у школьников позитивного отношения к активному и здоровому образу жизни, необходимо, чтобы вся деятельность, связанная с

занятиями физкультурой и спортом бала направлена на формирование положительных эмоций, на развитие мотивации.

Мотивировать к занятиям физической культурой как можно раньше, еще в начальной школе. Основным фактором для начала занятия спортом является мотив. Мотив - динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Основные мотивы занятия спортом юных спортсменов, на которые следует обратить внимание учителю для более успешного мотивирования:

- получение удовольствия.
- повышение мастерства.
- выполнение того, в чем я силен.
- желание овладеть новыми умениями и навыками.

А.В. Лёвина показывает, что психологическая подготовка должна быть направлена на готовность и уверенность в своих силах у школьника в условиях соревнований. Также, автор разработала классификацию средств психологической подготовки, к которым она отнесла собственно-психологические и сопряжённые средства. К первой группе относятся: психорегулирующие средства - внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний; психологическая и идеомоторная тренировка - позволяющая путём мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать двигательные действия. Ко второй группе относятся вербальные и невербальные воздействия педагога на занимающегося. Для того, чтобы психологическая подготовка в системе дополнительного образования была эффективна А.Н. Данилов предлагает в рамках учебно-тренировочного процесса проводить товарищеские матчи, благодаря которым школьник может побороть страх перед соревнованиями. А.В. Лёвина также считает, что высокий уровень психологической

подготовки будет способствовать успешному выступлению на соревнованиях. Л.М. Стукало говорит, что после соревнований педагогу нужно не обсуждать и ругать занимающихся, а произвести разбор игры, указать на ошибки. Важно, чтобы школьник услышал педагога дополнительного образования и работал над своими ошибками, чтобы в дальнейшем их уже не допускать. В.Ю. Колесников, К.М. Жомин утверждают, что психологическая подготовка будет успешна, если объединить задачи, отражающие специфику баскетбола: создать дружеский коллектив; выстроить оптимальный психологический климат в нём; применять воспитывающие воздействия; определять наиболее вероятные причины волнения при подготовке к соревнованиям. Л.Г. Уляева считает, что хорошая психологическая подготовка позволяет противостоять предсоревновательному и соревновательному волнению. М.В. Леньшина, Е.Ю. Щичко, Р.И. Адрианова определяют психологическую готовность школьника к соревнованиям, как спокойствие и уверенность в своих силах.

Всё вышеперечисленное даёт понять, что все виды подготовки должны быть максимально эффективно развиты в процессе учебно-тренировочных занятий со школьниками. А отследить результаты подготовки школьников, а также динамику изменения результатов по ходу учебно-тренировочных занятий, по мнению Подливаева Б.А., Тарасовой Л.В., Курашвили В.А., поможет проведение педагогического тестирования, которое включает в себя упражнения по видам подготовки школьников.

Выводы по первой главе

В ходе теоретического анализа научно-методической литературы нами были сделаны следующие выводы:

1. Главная задача дополнительного образования – формирование определенной обстановки, которая сможет обеспечить охрану и гарантию укрепления здоровья ребенка. Если сказать более обобщенно, то приоритетное направление медицины - влиять на причины болезни, а влияние на причины здоровья – это задача педагогики.

Именно в годы школьного обучения у большинства детей портится состояние здоровья. То есть можно сделать вывод, что в образовательном процессе присутствуют факторы, которые не имеют место быть. Большой объем материала, количество уроков и тяжелая программа – все это провоцирует школьника быть в подавленном состоянии и быстро уставать во время учебы.

2. Младший школьник в этот возрастной промежуток находится на стадии формирования и довольно быстрого развития, поэтому период младшего школьного возраста считается одним из самых благоприятных для воздействия на организм школьника. Для того, чтобы воздействия на организм школьника имели положительную направленность и долгосрочный эффект необходимо учитывать его возрастные особенности, которые необходимо учитывать и в системе дополнительного образования.

3. Таким образом, в учебно-тренировочном процессе по баскетболу общая физическая подготовка строится, начиная с подготовительных упражнений, а заканчивается основными упражнениями. Общая физическая подготовка очень важна в учебно-тренировочном процессе, так как она обеспечит всестороннее физическое развитие школьников и обеспечивает здоровьесбережение на протяжении всего тренировочного процесса.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

2.1. Изучение состояния здоровьесбережения на диагностическом этапе опытно-экспериментальной работы.

В процессе проведения исследования для достижения поставленной цели и задач были выбраны и применены соответствующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В процессе исследования были проанализированы источники по вопросам здоровьесбережения на занятиях по баскетболу в системе дополнительного образования. Рассмотрены возрастные особенности детей 7-10 лет. В ходе исследования для изучения уровня физической подготовленности у детей 7-10 лет были применены подобранные по возрастным параметрам соответствующие тесты:

- бег 30 м (сек).
- прыжок в длину с места (см).
- бросок теннисного мяча (м).
- челночный бег 3x10 (сек).
- подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз).
- наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см).
- подъем туловища (кол-во раз).

Педагогический эксперимент проводился с применением разработанной программы по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу в системе дополнительного образования. В

исследовании приняли участие дети младшего школьного возраста в количестве 20 человек. 10 детей в контрольной группе и 10 в экспериментальной группе.

Методы математической статистики. Полученные результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на индивидуальном компьютере с применением пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

- средней арифметической величины (M).

2.2. Реализация педагогического обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.

На занятиях по командно-игровым видам спорта огромное значение отводится развитию физических качеств обучающихся, таких как: быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость, сила.

Особенностями командно-игровых видов спорта являются разнообразная двигательная активность, тактическое взаимодействие с игроками команды, быстрота реакции, быстрота принятия решений, высокие уровни подготовки. Одно из важных физических качеств является быстрота. Быстрота - это способность за определенный короткий промежуток времени совершать двигательное действие.

Для того, чтобы успешно вести игровую деятельность используют повторный метод. Кроме того, скорость (быстроту) и способность спортсмена менять направление основаны на многофакторной модели, включающей силу, технику и другие связанные переменные, которые следует также учитывать. Скорость движения как по прямой, так и при изменении направления является явным фактором, определяющим эффективность во многих командных видах спорта, и поэтому следует уделять особое

внимание подготовке этих спортсменов. Однако скоростные качества, такие как ускорение и ускорение с изменением направления, несколько отличаются друг от друга и, вероятно, требуют индивидуального внимания для максимального применения производительности в спортивном контексте [19].

При повторном методе упражнения необходимо выполнять с максимальной скоростью. Интервал отдыха между упражнениями должен быть такой, чтобы спортсмен мог выполнять упражнения без снижения скорости. Для развития быстроты используют скоростно-силовые упражнения, такие как:

- семенящий бег;
- бег на 1000м;
- бег вверх по лестнице. Выполняется в максимальном темп;
- рывок на 60 м с вращением мяча вокруг корпуса
- ведение мяча на максимальной скорости с поворотами.

Дистанция 30 м.;

- скоростное ведение мяча от лицевой до противоположной лицевой линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо;
- бег с ускорением. Одна из самых важных задач при воспитании быстроты, является не зацикливание спортсмена на каком-либо одном упражнении скоростного характера, дабы избежать однотипного повторения этого упражнения.

Для этого очень важно, применение скоростных упражнений в форме игр или состязаний. В данную программу занятий должны входить следующие скоростные упражнения: Прыжки в длину с предельно быстрым отталкиванием:

- запрыгивания на тумбу;
- прыжки со скакалкой;
- специальные подготовительные упражнения;

- быстро выполняемые акробатические элементы.

Хотя признается, что заранее спланированные движения важны для результатов в командном спорте, эффективные движения на ловкость также обычно выполняются в ответ на стимул, специфичный для конкретного вида спорта (например, баскетбол). Успешное выступление в командном спорте, а именно игры в баскетбол, прежде всего, зависят от хорошо развитых физических качеств. Однако более квалифицированные спортсмены в командных видах спорта также неизменно демонстрируют навыки восприятия, которые превосходят навыки их менее квалифицированных коллег [27].

Таким образом, физические и биомеханические качества важны для повышения скорости (быстроты движения спортсмена) изменения направления, такие качества восприятия, как визуальное сканирование, предвосхищение, знание ситуации и распознавание образов, также являются критическими факторами, определяющими показатели ловкости спортсменов с более высокой и менее квалифицированной командой. Выполняя аэробные упражнения, развивается такое физическое качество, как выносливость. Выносливость - это способность человека эффективно выполнять физическую работу в течение длительного времени, несмотря на растущую усталость. Вот цитата из учебника по спортивной физиологии: «Уровень развития общей выносливости определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечным выбросом, координацией при функционировании двигательного и вегетативного аппарата», то есть улучшаются функциональные возможности вашего организма - повышается уровень выносливости.

Ряд исследований подтверждают прямую зависимость между уровнем общей выносливости, готовностью функций к работе в условиях стресса и здоровьем. Вот лишь некоторые из сдвигов, происходящих в организме

человека под влиянием аэробных упражнений с целью формирования выносливости:

- улучшенная транспортировка кислорода кровью;
- объем легких увеличивается;
- сердечная мышца становится сильнее;
- снижается риск развития атеросклероза.

Влияние физических упражнений на выносливость на организм человека характеризуется включением адаптивного механизма, который позволяет адаптироваться к эффективному сопротивлению усталости при физической, эмоциональной и умственной деятельности. М. П. Лебедева и Е. Н. Зайцева в своих исследованиях показывают связь между общей выносливостью и физической работоспособностью, которая выступает важным компонентом соматического здоровья человека.

Для повышения уровня выносливости используют метод интервальной тренировки. Суть её заключается в том, что работа выполняется сериями, где происходит чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Средства:

- челночный бег с мячом с попаданием в кольцо;
- дриблинг мяча сидя на полу с последующим вставанием в течение 2 минут;
- дриблинг мяча сидя в защитной стойке в течение 5 минут;
- общеразвивающие упражнения, выполняемые в аэробном режиме.

Время тренировки должно быть установлено в диапазоне от 15 до 30 минут, а интенсивность упражнения зависит от частоты сердечных сокращений спортсмена. Он должен был быть не ниже 110 ударов в минуту и не превышать 150 ударов в минуту [7].

Таким образом, спортсмены с лучшей физической подготовкой выполняют упражнения с более высокой скоростью. Таким образом, для развития выносливости необходимо рекомендовать обратить пристальное

внимание на оздоровительное направление в физическом воспитании, что позволит им значительно улучшить здоровье спортсменов в период обучения.

Теперь рассмотрим еще одно физическое качество, как координация или координационные способности и ловкость. Координация - это способность человека контролировать свои собственные движения. Опорно-двигательная система организма человека включает в себя огромное количество звеньев с более чем сотней степеней свободы. Именно поэтому управление этой системой представляет собой очень сложный процесс. Ловкость - это единство взаимодействия тех функций периферического и центрального управления, которые управляют двигательной системой тела. Когда это происходит, происходит перестройка биомеханических структур действия в соответствии с поставленными задачами. Ловкость и координационные способности человека характеризуются тем, что они: - всегда нацеливайтесь на внешний мир. Так, тренировка на боксерской груше боксеров развивает ловкость в меньшей степени, чем бой с противником; - обладать определенным качеством. Итак, вы можете быть искусны в гимнастике и не уметь плавать.

Для повышения уровня координации и ловкости используют следующие методы: - переменный метод (варьирование нагрузки во время непрерывного выполнения упражнений) Средства:

- дриблинг мяча с одновременным подбрасыванием другой рукой теннисного мяча;
- дриблинг одновременно двумя руками в шорах;
- передача мяча двумя руками от груди после вращения мяча вокруг себя;
- бег с поворотом через спину - передача двумя руками от груди с последующим поворотом на 360 градусов.

Навыки или координационные способности являются основой ловкости. В последнее время этот показатель является предметом многочисленных исследований физиологов. Особенно тщательному изучению ловкость человека стали подвергать, начиная с шестидесятых годов прошлого века. В то же время с каждым годом эксперты выявляют все новые и новые координационные способности.

На сегодняшний день среди их видов насчитывается 3 общих, а также 20 21 специальных, которые проявляются специфически (равновесие, пространственная ориентация и т.д.). Координационные способности - это те способности человека, которые определяют его готовность оптимально контролировать и регулировать двигательные действия. Специальные координационные способности систематизируются по возрастающей сложности. Итак, выделим [2]:

- пространственные движения тела (акробатические, гимнастические);
- перемещение предметов (переноска грузов, поднятие тяжестей);
- манипулирование движениями различных частей тела (удар, удар и т.д.);
- циклические и ациклические действия; - упражнения по метанию, которые показывают точность (жонглирование, городки, теннис);
- оборонительные и наступательные действия в спортивных и подвижных играх;
- баллистические движения (бросание мяча, ядра или диска).

Координационные способности также классифицируются как элементарные и сложные. Первый из них - это способность человека точно воспроизводить пространственные параметры движений. Сложные координационные способности - что это такое? Это способность индивида к быстрой перестройке двигательных действий при внезапно меняющихся условиях. Координационные способности человека, средства широко используются в педагогической практике. Дело в том, что их

предрасположенность к определенному виду деятельности зависит от этих двигательных возможностей индивида. Это следует учитывать при воспитании у детей определенных навыков и способностей.

Координационные способности человека выражаются в его возможностях, зависящих от:

- точный анализ их перемещений;
- деятельность различных анализаторов, в том числе двигательных;
- решительность и мужество;
- сложность двигательных задач;
- возраст;
- уровень развития других двигательных способностей;
- степень общей подготовленности.

Таким образом, рассмотрев координационные способности, отметим, что большое значение для человека имеет способность быстро переключаться с одного движения на другое при изменении условий окружающей среды. Теория и методика физического воспитания рассматривает эту способность индивида как важнейшую возможность, характеризующую ловкость. Итак, можно отметить, что координационные способности человека являются важнейшей составляющей его жизнедеятельности. Далее рассмотрим гибкость как одно из основных физических качеств. Общепринятое определение гибкости - это диапазон движений, который доступен в конкретном суставе, когда тело находится в состоянии покоя. Для бегунов по пересеченной местности, а также для большинства спортсменов это определение не имеет значения. Во время занятий спортом тело спортсмена не находится в состоянии покоя, и это может изменить диапазон движений сустава.

Гибкость во время движения следует рассматривать как качество динамического контроля: она позволяет суставу проходить через широкий диапазон движений, которым можно управлять. Контролирующий характер

гибкости определяет две области: диапазон движений, используемых при выполнении бега, и длину движения, доступную для создания и уменьшения силы для повышения уровня развития гибкости используют методические приемы, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. То есть упражнения на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругим - задача упражнений на растягивание.

Средства для развития гибкости [17]:

- активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем);

- пассивные упражнения, которые включают движения, выполняемые с помощью партнера, движения, выполняемые с отягощениями, движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора и т.д.;

- статические упражнения, которые выполняются с помощью партнера, собственного веса тела или силы и требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. Кроме того, гибкость является важным фактором в предотвращении травм.

Таким образом, для достижения этих двух целей необходимо приобрести гибкость, но это также должно сопровождаться развитием связочной и мышечной стабильности, окружающей сустав. Достаточная прочность в обычных положениях суставов, встречающихся у бегунов по пересеченной местности, также необходима для предотвращения повреждения структуры сустава внешними силами. Гибкость - это как анатомическое, так и физическое качество. Первое определяется формой суставов, а второе - способностью выполнять движения в цикле с большой амплитудой. Считается, что существует несколько факторов, определяющих гибкость человека. К ним относятся эластичность и длина задействованных мышц и сухожилий, структура суставов, уровень базовой координации (еще

один из основных физических компонентов), позволяющий контролировать движения задействованных суставов, общая физическая подготовка бегуна и психологическое или эмоциональное состояние спортсмена.

Многие структурные факторы определяются генетически, но могут быть изменены с помощью хорошо разработанной программы гибкости и силы. Психологические или эмоциональные факторы относятся к мышлению спортсмена во время тренировки. Бегун, который по натуре скован или напряжен, как правило, менее гибок. Возможно, причина, по которой гибкость в основном рассматривается как статическое качество, заключается в том, что она часто измеряется статически с помощью таких факторов, как тест на изгиб и растяжение. Однако исследования неоднократно показывали, что нет никакой связи между статической гибкостью и динамическими характеристиками. Было показано, что динамический диапазон движения, выраженный в максимальном и почти максимальном беге, значительно больше, чем может быть выражен статически. Это происходит из-за эластичности вовлеченной ткани и взаимного торможения, что позволяет противоположной группе расслабиться. Вот почему бегун может внешне вращаться в бедрах во время бега в темпе, близком к гоночному, превышающем тот, который он способен достичь статически [6].

По традиции многие бегуны по пересеченной местности выполняют статическую растяжку во время разминки. Но из этого сценария вытекают две проблемы. Во-первых, статическая растяжка снижает координацию, а во-вторых, статические растяжки перед разминкой или соревнованиями могут фактически вызвать мышечную усталость, проявляющуюся во временном снижении выработки силы. При выполнении таких тренировок, как бег на длинные дистанции или восстановительный забег, это несущественно, но при выполнении специальных тренировок на выносливость 1 или 2 или гонок — это условие не идет на пользу спортсмену. Поэтому нелогично использовать статические растяжки для разминки перед динамическими действиями.

Оптимальное время для развития гибкости - после тренировки. Мышцы уже разогреты, следовательно, в это время можно добиться наибольших результатов. Послетренировочная тренировка также оказывает регенерирующее действие, успокаивая спортсмена, восстанавливая мышцы до их длины в состоянии покоя, стимулируя кровоток и уменьшая тетанический спазм.

Вот некоторые принципы компонентов гибкости, которым следует следовать при внедрении в программу бегунов по пересеченной местности:

- необходимо использовать умеренность и здравый смысл при разработке статических и динамических растяжек;
- нельзя заставлять себя растягиваться, в том случае если это больно, то необходимо остановиться;
- гибкость и силовая программа с весом тела должны быть объединены;
- необходимо быть ориентированным на совместные разработки;
- необходимо подчеркнуть динамичные процедуры;
- нельзя использовать подпрыгивающие баллистические растяжки.

Таким образом, гибкость - это основной физический компонент, который улучшается с каждым днем, и спортсмен может заметно увидеть разницу за очень короткое время. Как только диапазон движений увеличен и развит (относительно хронологического и тренировочного возраста бегуна) до желаемого уровня, его легко поддерживать. Для поддержания гибкости требуется меньше работы, чем для развития гибкости. Это просто требует приверженности. И наконец необходимо рассмотреть один из самых важных физических качеств - это сила. Физическая сила - это мера усилий, приложенных человеком к физическим объектам. Увеличение физической силы является целью силовых тренировок. Физическая сила человека определяется двумя факторами: площадью поперечного сечения мышечных волокон, задействованных для создания силы, и интенсивностью набора.

Индивидуумы с высокой долей мышечных волокон с медленным сокращением I типа будут относительно слабее, чем аналогичные 26 индивидуумы с высокой долей волокон с быстрым сокращением II типа, но будут обладать большей выносливостью. Генетическое наследование типа мышечных волокон устанавливает самые внешние границы возможной физической силы (за исключением использования усиливающих агентов, таких как тестостерон), хотя уникальное положение в этой оболочке определяется тренировками [33].

Как физическое качество, сила определяется через совокупность определенных способностей, которые обеспечивают меру воздействия человека на внешние объекты или объекты. Для повышения уровня силы используют методические приемы, такие как «ударный метод» (тренирующий эффект прыжков в глубину), динамические методы развития силы (миометрический метод). Средства:

- упражнения с большими нагрузками (вес отягощения - 85-95% от предельного, 2-6 повторений в одном подходе) преимущественно развивает медленную силу;

- упражнения со средними нагрузками (вес отягощения - 75-85%, 6-10 повторений) развивает силу, силовую выносливость, создает достаточно благоприятные условия для роста мышечной массы;

- упражнения с малыми нагрузками (вес отягощений меньше 75%, повторений более 10 повторений) развивает скоростно-силовые качества, при большом числе повторений - локальную силовую выносливость - толкание медицинбола руками и ногами -выпрыгивание из полуприседа вверх с максимальной силой как правило, силовые способности людей проявляются только за счет силы действия (измеряемой в килограммах), которая развивается за счет мышечных напряжений.

Его проявления в большей или меньшей степени зависят от таких внешних и внутренних факторов, как величина нагрузки, расположение тела,

а также отдельных его элементов в пространстве, а также функциональное состояние мышечной ткани человека и его психическое состояние. Именно расположение тела и его отдельных связей в пространстве позволяет влиять на величину силы. Это связано с различным растяжением мышечной ткани человека. Чем больше мышц растягивается, тем больше величина силы. Помимо всего прочего, физическое качество силы, или, скорее, ее проявление, зависит от взаимосвязи между дыханием и фазами движения. Его наибольшее значение определяется напряжением, а наименьшее - вдохом. Сила может быть абсолютной или относительной. Первый определяется без учета массы тела максимальными показателями мышечных напряжений. Что касается второго, то такая сила рассчитывается в виде отношения абсолютной величины к собственной массе тела.

Степень проявления силовых способностей зависит и от количества мышечных тканей, которые задействованы в работе, а также от особенностей их сокращений. Таким образом, рассматривая средства и методы развития физических качеств обучающихся средних классов по средствам командных игровых видов спорта, отметим, что под физическими качествами человека понимается социально обусловленная совокупность психических и биологических свойств. Иначе говоря, физические качества - это готовность людей осуществлять какую-либо двигательную активность. Следует особо отметить, что от других качеств личности они отличаются только тем, что проявляются при решении двигательных задач посредством двигательных действий. Под физическими способностями понимаются приобретенные или врожденные функциональные, а также относительно стабильные возможности структур организма и его органов, взаимодействие которых приводит к эффективному выполнению двигательных действий [1].

Выводы по второй главе

Развитие физических способностей зависит от врожденных задатков человека, которые определяют индивидуальные возможности и функции структур организма или отдельных органов. Чем надежнее их взаимодействие, тем стабильнее проявление соответствующих способностей. Воспитание физических качеств человека достигается путем решения различных двигательных задач. Что касается физических способностей, то они развиваются за счет выполнения определенных двигательных задач.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

3.1. Тренировочная программа по обеспечению здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования

Для обеспечения здоровьесбережения детей 7-10 лет на занятиях по баскетболу нами были использованы следующие принципы:

- Сознательности и активности – формирование у школьников устойчивого интереса потребности к занятиям в секции баскетбол.
- Последовательности – целенаправленное повышение требований к двигательной активности занимающихся (по объёму и интенсивности). Постоянное обновление и усложнение упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. Нагрузки должны быть посильны занимающимся.
- Наглядности – показ упражнений во время объяснения.
- Систематичности – регулярность учебно-тренировочных занятий (3 раза в неделю); рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Блоки занятий по баскетболу:

- Теоретико-методологический – теоретические основы (ознакомление с программой дополнительного образования «Баскетбол»; учёт возрастных и анатомо-физиологических особенностей школьников при организации учебно-тренировочных занятий; применение личностно-ориентированного подхода в процессе занятий; методы исследования (анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики).
- Содержательный – отражает суть педагогического сопровождения (рост результатов школьников в учебно-тренировочном

процессе). Организуя и проводя учебно-тренировочные занятия, важно обеспечить разнообразие упражнений по видам подготовки школьников.

Упражнения строятся исходя из принципа «от простого к сложному». Упражнения усложняются по мере эффективного освоения занимающимися учебного материала.

- Деятельностный – план учебно-тренировочного занятия; разнообразие упражнений в учебно-тренировочном процессе (упражнения по общей и специальной физической подготовке; упражнения по технической и тактической подготовке; мероприятия, с целью повышения психологической подготовки).

- Личностный – развитие и прогресс в учебно-тренировочном процессе у школьников (посредством проведения педагогического наблюдения за ходом учебно-тренировочных занятий).

- Управленческий - эффективность проведённых мероприятий со школьниками (посредством проведения педагогического тестирования, которое включает в себя упражнения по видам подготовки школьников).

Условия реализации модели педагогического сопровождения:

- Личностно-ориентированный подход - уделять внимание каждому школьнику в учебно-тренировочном процессе; корректировать возникшие проблемы в учебно-тренировочном процессе; постепенно увеличивать нагрузку.

- Повышение мотивации к учебно-тренировочным занятиям – проведение товарищеских матчей, с целью преодоления сильного волнения перед соревнованиями; проведение бесед со школьниками; разнообразие упражнений в учебно-тренировочном процессе.

- Отслеживание динамики изменения результатов школьников в учебно-тренировочном процессе – проведение педагогического тестирования: в начале эксперимента (с целью выявления исходного уровня развития физической подготовленности у школьников), в конце

эксперимента (с целью выявления изменений результатов школьников по физической подготовленности).

В нашей программе применялись упражнения в изометрическом режиме и в динамическом режиме работы мышц.

Изометрический режим работы мышц, это режим, при котором скелетные мышцы не меняют своей длины. Часто такой режим называют статическим. В нашей программе изометрические упражнения применялись в первые две недели занятий. Например, упражнение «планка» – это базовое статическое упражнение, нацеленное на повышение стабильности средней части тела. Планка представляет собой удержание положения упора лежа на предплечьях с опорой на четыре точки – предплечья рук и пальцы обеих ног. В этом упражнении работают практически все группы мышц, основную нагрузку получают мышцы живота и ягодичные мышцы.

Динамическим режимом работы мышц называют режим, при котором длина мышцы меняется. В свою очередь динамический режим работы мышц может быть преодолевающим и уступающим. При работе в преодолевающем режиме длина мышцы уменьшается, а при уступающем наоборот увеличивается.

В отдельную группу упражнений были выделены плиометрические упражнения.

Плиометрические тренировки используют преимущества быстрой циклической работы мышц, известной как «цикл растяжения-сокращения». Эти упражнения представляют собой быстрые и мощные движения, которые начинаются с активного растяжения мышцы — эксцентрического действия, за которым сразу следует сокращение этой же мышцы — концентрическое действие.

Цель плиометрической тренировки — максимизировать мышечные сокращения, что увеличивает выход мышечной силы.

Кроме правильного подбора упражнений, также важное значение имеет правильное распределение объёма физической нагрузки в процессе учебно-тренировочных занятий.

Объём нагрузки выражается ее протяженностью во времени и суммарным количеством работы, выполняемой в процессе упражнения или за всю тренировку. Показателями объёма тренировочной нагрузки являются: метры, километры, которые спортсмен пробежал в ходе работы, вес отягощений. Объём характеризует длительность воздействия

Интенсивность нагрузки позволяет оценить напряжённость работы и степень концентрации работы во времени. Основным показателям интенсивности физической нагрузки являются скорость и пульсовая интенсивность упражнения. Интенсивность оценивает силу воздействия как отдельного упражнения, так и всего тренировочного занятия. В баскетболе особенно широко применяется оценка интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Градация степени интенсивности, следующая: интенсивность, считается низкой при пульсе до 130 уд. /мин.; средняя интенсивность – 130-150 уд. /мин., высокая интенсивность 150-170 уд.

/мин.; максимальная интенсивность – свыше 170 уд. /мин.

Интенсивность упражнений меняется в зависимости от количества повторений, пауз отдыха и от времени их выполнения. В начале подготовки применяют комплексы упражнений с малым объёмом и интенсивностью. При дальнейших занятиях по мере приспособления организма к физическому напряжению нагрузку повышают за счёт количества повторений и увеличения интенсивности их выполнения.

Существуют различные подходы к планированию соотношения объёма и интенсивности нагрузки, например, Л.П. Матвеев в традиционной модели тренировочного макроцикла использовал плавное, волнообразное и противофазное изменение объёма и интенсивности основных тренировочных

нагрузок. Однако, А.П. Бондарчук при малом разнообразии тренировочных средств, практически не изменял тренировку по составу средств подготовки, их объему и интенсивности.

В нашей программе увеличение объёма тренировочной нагрузки происходит за счет сокращения времени отдыха между упражнениями, за счёт увеличения повторений упражнения, а интенсивность увеличилась за счёт объединения упражнений в «суперсеты», когда два упражнения выполняются без отдыха.

«Суперсет» — это подход, который состоит из двух упражнений, которые необходимо выполнить без перерыва, максимальная пауза между двумя упражнениями не больше 20 секунд.

При выполнении суперсета наиболее эффективными считаются упражнения на мышцы антагонисты, которые выполняют противофазные функции при этом располагаясь рядом друг с другом. Наглядным примером такого функционирования мышц-антагонистов является сгибание и разгибание руки в локтевом суставе. В нашей программе примером такого суперсета является выполнение двух сгибание и разгибание рук в упоре лежа, а затем сразу же Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. При в одном суперсете допускается работа различных мышц. Работа в суперсетах позволяет повысить интенсивность тренировки в условиях ограниченного времени.

Разработанная тренировочная программа представляла собой систему упражнений, направленных на развитие основных физических качеств. Каждое занятие состояло из разминки, основной части и специальной работы для развития физических качеств по нашей программе.

В тренировках широко используют упражнения с собственным весом, прыжки в высоту и длину, ускорения на различные дистанции, челночный бег.

Комплекс применяемых упражнений

В разработанной программе применялись упражнения на различные группы мышц: мышцы верхних конечностей, мышцы спины и корпуса и мышцы нижних конечностей.

Упражнения на мышцы верхних конечностей

1. Отжимание от пола в упоре лежа.

Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч, ноги на ширине таза на полу, корпус ровно без прогибов. На вдохе выполнить сгибание в локтях, корпус опускается вниз. На выдохе принять исходное положение. Для усложнения допускается поставить ноги на скамейку или нижнюю перекладину шведской стенки.

2. Отжимания в упоре лежа сзади от скамейки.

Исходное положение: спиной к скамье, упор сзади, ладони на краю скамьи, пальцами вперёд, хватом на ширине плеч. Ноги пятками на полу или скамье. На вдохе медленно опустить таз, согнув руки в локтях до прямого угла. На выдохе, мощным усилием вытолкнуть себя в исходное положение.

3. Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине.

Исходное положение: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки упираются в пол. На вдохе из исходного положения подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, на выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнения на мышцы туловища и спины

1. Одновременный подъем рук и ног лёжа на животе «Супермен».

Исходное положение: лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд, ноги – назад. Одновременно поднять руки и ноги вверх. Напрягая мышцы спины и ягодиц. Затем вернуться в исходное положение. Данное упражнение применялось в изометрическом и динамических режимах.

2. Подъём туловища из положения лёжа на спине с мячом в руках.

Исходное положение: лежа на полу на спине, ноги согнуты стоят на полу, мяч в руках поднят над головой. На вдохе подняться в положение сидя на полу, держа руки над головой. На выдохе вернуться в исходное положение.

3. Перекрёстное подтягивание коленей в планке

Исходное положение: упор лёжа, руки на ширине плеч, ноги на ширине таза на полу, корпус ровно без прогибов. Подтянуть правое колено к левому локтю, сохраняя равновесие, поставить ногу в исходное положение и затем подтянуть левое колено к правому локтю, вернуться в исходное положение.

4. Упражнение «Мёртвый жук». Выпрямление разноимённых рук и ног в положении лёжа на спине с мячом.

Исходное положение: лёжа на полу на спине, ноги подняты и согнуты в коленях под 90 градусов, правая рука выпрямлена направлена в потолок, левой рукой упираться мяч в правую ногу, ладонь сбоку мяча. Грудь и поясница прижаты к полу. На выдохе выпрямить левую ногу и правую руку, на вдохе вернуть в исходное положение.

5. Махи ногами и руками на четвереньках.

Исходное положение: на четвереньках, спина прямая, живот втянут. Выпрямить одну ногу назад и вверх. Одновременно вытяните противоположную руку вперед и вверх. Вернитесь в исходную позицию и повторите с другой стороны

6. Упор лёжа на предплечьях. «Планка». Изометрический режим работы. Задача: удерживать положение в упоре лёжа на предплечьях заданное количество времени.

7. Боковая планка на предплечье. Изометрический режим работы.

Лечь на пол на бок, положить стопы друг на друга. Поставьте предплечье одной руки чётко под плечом, затем поднять таз от пола и вытянуть тело в одну линию от стоп до макушки. Вторую руку вытянуть вверх, взгляд перед собой.

8. Подъём таза в положении «боковая планка».

Исходное положение: упор на предплечье боком, стопы друг на друге.

Опустить таз, коснуться пола, поднять таз в исходное положение.

9. Повороты руками в упражнении.

Исходное положение: сидя на полу, ноги подняты и выпрямлены сед углом, в руках мяч. Коснуться мячом пола с права от себя, затем слева.

Упражнения на мышцы нижних конечностей.

1. Приседания.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, стопы стоят прямо, мяч в руках на уровне живота, в руках мяч. На выдохе согнуть колени на 90 градусов, руки выпрямить перед собой. На вдох встать в исходное положение.

2. Выпады назад стоя на месте.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч руки на бедрах.

Выполнение: правой ногой сделать шаг назад и присесть, перенося вес на левую ногу. Спина прямая, не валиться вперёд. Оттолкнуться правой ногой, подставить и вернуться в исходное положение.

3. Приседание в положении выпад, задняя нога на скамье.

Исходное положение: правая нога стоит на земле в одном шаге от скамьи, левая нога стоит на скамье. Мяч в руках. присесть на правой ноге так, чтобы ее бедро достигло параллели с полом. Колено этой ноги во время приседа не должно выходить за линию носка. Центр тяжести находится на пятке рабочей ноги, но носок от пола не отрывается. Колено опорной ноги свободно опускается вниз. Толкнуться пяткой от пола и вернуться в исходное положение.

4. Подъём таза лёжа на спине.

Исходное положение: лежа на спине, ноги на полу согнуты 45 градусов, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: вдыхая, поднять бедра, сильно при этом сжимая ягодицы и опираясь на пятки. Сформировать ровную линию от колен до плеч., зафиксироваться на 1-2 секунды, медленно опустить таз в исходное положение.

Блок прыжковых упражнений

1. Прыжки с приседом (ноги вместе-ноги врозь) с касанием пола
Исходное положение: стоя, ноги вместе, мяч в руках.

Выполнение: выпрыгнуть вверх, приземлиться в полуприсед на ноги шире плеч, коснуться мячом пола, спина прямая, касание пола выполняется за счёт приседа. Выпрыгнуть из приседа, поставить ноги вместе в исходное положение.

2. Выпрыгивания вверх из приседа

Исходное положение: стоя прямо, ноги на ширине плеч.

Выполнение: опуститься в положение полуприседа, бедра почти параллельны полу, руки соединить перед собой. Резко выпрыгнуть вверх, руки опустить вдоль туловища. Вернуться в положение полуприседа.

3. Прыжки за счёт разгибания голеностопного сустава на месте.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнить серию прыжков за счёт голеностопного сустава и мышц голени, минимизировать работу мышц бедра.

4. Прыжки со сменной ног из положения выпад.

Исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, руки на бедрах, корпус выпрямлен, колени согнуты под прямым углом.

Выполнение: резко оттолкнуться от пола, подпрыгнув и сменив ноги в воздухе, и приземлиться в положение выпада с другой ногой впереди.

Повторить, меняя ноги в прыжке.

5. Соскок с тумбы.

Исходное положение: стоя на тумбе, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: сойти с тумбы, выполнить приземление в полуприсед, колени и голени должны быть параллельны друг другу. Подняться на тумбу и повторить упражнение.

5. Соскок с тумбы с последующим выпрыгиванием.

Исходное положение: стоя на тумбе, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.

Выполнить соскок с тумбы в положение полуприседа и выпрыгнуть вверх. Подняться на тумбу и повторить упражнение.

6. Запрыгивания на тумбу.

Исходное положение: стоя перед тумбой, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнить мах руками и прыжок вверх, приземлиться на тумбу в положение полуприсед. Слезть с тумбы, повторить упражнение.

Также одним из приоритетных направлений здоровьесбережения детей младшего школьного возраста является физическая активность. В младшем школьном возрасте формируется фундамент физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать основы всесторонней двигательной подготовленности. Как отмечал В.А. Сухомлинский: «От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Поэтому необходимо придерживаться мнению, что организовывать работу по физическому развитию необходимо как можно раньше.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами были разработаны подвижные игры, направленные на обеспечение здоровьесбережения детей младшего школьного возраста и актуализацию ценностного отношения к здоровью.

Игра «Поймай меня на одной ноге»

Описание игры: Дети выстраиваются и с помощью считалочки выбирается ловишка. Ловишка становится в центр площадки. В игре есть две

стороны, на которые дети должны перебежать. По свистку дети начинают бежать к другой стороне. В это время ловишка ловит детей. Если ребенок остановился и стал на одну ногу, при этом обхватил другую, то его ловить нельзя. По итогу проведения игры определяется лучший ребенок, который больше всех смог поймать детей.

Игра «Точно в цель».

Цель игры: формирование навыка броска мячом и развитие ловкости.

Описание игры: Дети делятся на две команды. У капитана обруч. Он отходит на 2 места и держит перпендикулярно полу обруч. По свистку дети по очереди начинают бросать мяч. Какая команда быстрее и точнее попадет в обруч та и будет победителем.

Игра «Хватай скорее»

Описание игры: Дети становятся в круг. Впереди детей по кругу выложены кубики. Кубиков выложено на 1 меньше, чем детей. По сигналу дети начинают выполнять медленный бег по кругу. По свистку дети должны максимально быстро схватить один из кубиков. Кто не успел, тот и проиграл. Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется один участник.

Игра «кто быстрее присядет»

Описание игры: дети делятся на две команды. В каждой команде выбирают капитана. Капитан становится от команды на 2 метра. По свистку капитан должен выполнить бросок своему игроку. Игрок после возврата мяча капитану быстро садиться. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут сидеть. Победитель определяется по тому, чей капитан быстрее поднял руки вверх с мячом.

Игра «мчись за своей парой»

Описание игры: Дети делятся на две команды. Игроки первой команды становятся на линию с одной стороны площадки. 2 команда становится на 2 метра дальше. По свистку 1 команда бежит в другую сторону площадки. Задачи игроков 2 команды догнать свою пару. После добегаания до линии

игроки меняются местами и по свистку повторяется действие. У каждого игрока 3 попытки догнать свою пару. После окончания считается количество пойманных игроков.

Игра «эстафета в парах».

Описание игры: Дети делятся на две команды. В каждой команде дети делятся по парам. На расстоянии 15 м стоят фишки, которые необходимо оббегать. По свистку дети в парах начинают бежать. Во время бега дети держаться за руки и одним из самых важных правил является, то чтобы дети всегда бежали держав друг друга за руку. Побеждает та команда, в которой пары быстрее добегают до линии старта.

Игра «Перетяни»

Описание игры: Дети становятся в круг взявшись друг друга за локти. В центре круга лежат снежки из бумаги. По свистку дети начинают двигаться вокруг снежков. По сигналу «Стоп» дети начинают друг друга с помощью силы заставить соседа наступить на снежок. Кто наступил на снежок, то и выбывает. Побеждает то, кто последний остался в игре.

Игра «Бой плечом»

Описание игры: Дети делятся на две команды. Дети выбирают себе пару и по очереди выходят в центр. Пара детей стоит напротив друг друга, упиравшись при это плечом друг к другу. Также дети стоят на одной ноге. По свисту дети начинают толкать друг друга. Кто станет на две ноги, тот и проиграл.

Игра «Самый гибкий»

Описание игры: Дети делятся на две команды. Дети становятся на скамейку. На полу лежит обруч, в котором лежат мячи. По очереди с каждой команды по 1 игроку дети, находясь на скамейке, не сгибая ног в коленях стараются достать как можно больше мячей. По итогу игры считается количество мячей в каждой команде.

Игра «Беги, не оглядываясь»

Описание игры: Дети делятся на две команды. В каждой команде 2 обруча. На расстоянии 10 метров находится фишка, которую необходимо обойти. По свистку первый игрок команд становится в 1 обруч и переставляет 2 обруч дальше. Такими действиями он обходит фишку и возвращается к команде. Победитель определяется по тому, кто первый придет к своей команде.

3.2. Анализ результатов исследования

В начале педагогического эксперимента нами было проведено первичное тестирование уровня физической подготовленности у детей 7-10 лет.

Таблица 3 – Исходный уровень физической подготовленности детей 7-10 лет.

Тесты/Группа	Контрольная	Экспериментальная	P
бег 30 м (сек)	6,57±0,43	7,03±0,37	>0,05
прыжок в длину с места (см)	120±4,15	115±4,87	>0,05
бросок теннисного мяча (м)	9,44±1,11	9,12±1,54	>0,05
челночный бег 3x10 (сек)	13,16±1,54	14,26±2,56	>0,05
подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	4±0,44	4±0,32	>0,05
наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)	14,58±3,76	12,54±4,11	>0,05
подъем туловища (кол-во раз)	7,5±0,76	5,5±0,36	>0,05

Наглядно результаты представлены на рисунках 1-7.

В тесте «бег 30 м (сек)» в контрольной группе средний результат равен $6,57 \pm 0,43$ сек., а в экспериментальной группе детей средний результат равен $7,03 \pm 0,37$ сек.

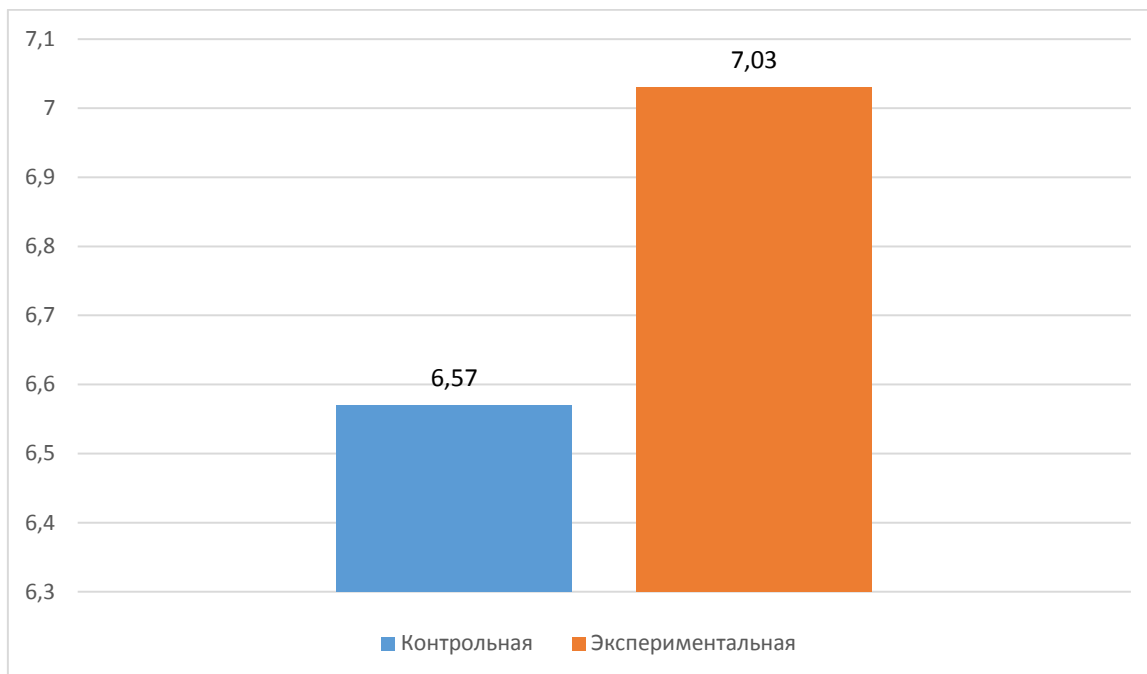


Рисунок 1 – Исходные результаты по тесту «Бег 30 м (сек)»

В тесте «Прыжок в длину с места (см)» в контрольной группе детей 7-9 лет средний результат равен $120 \pm 4,15$ см., а в экспериментальной группе средний результат равен $115 \pm 4,87$ см.

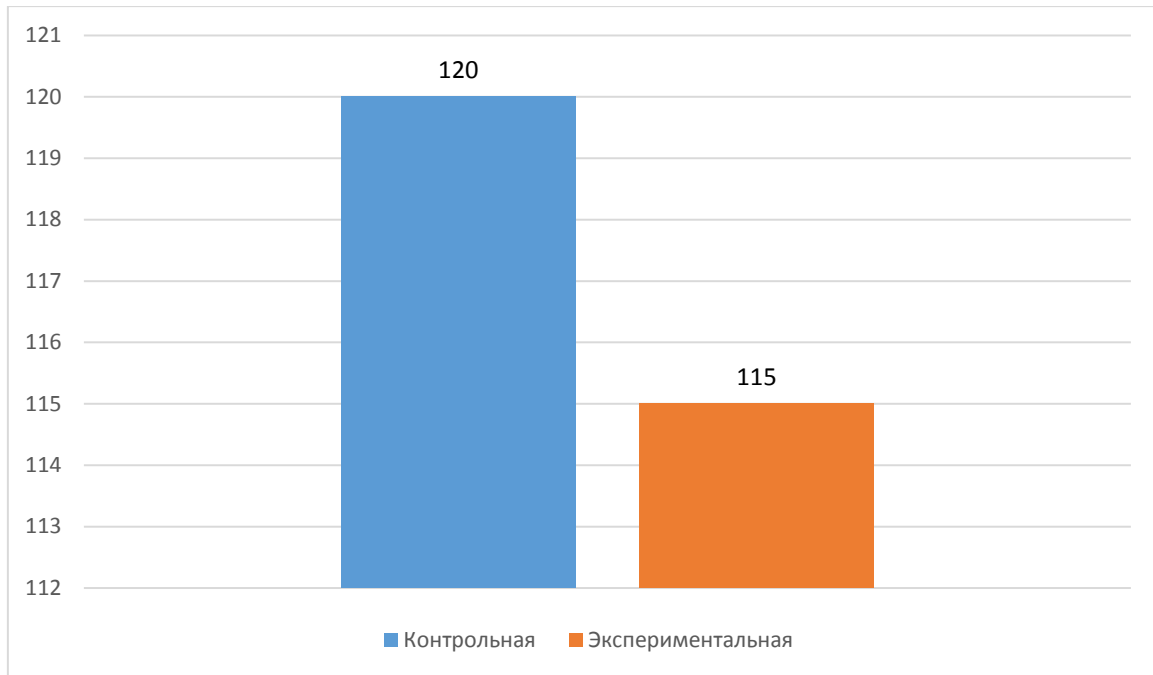


Рисунок 2 – Исходные результаты по тесту «Прыжок в длину с места (см)»

В тесте «Бросок теннисного мяча (м)» в контрольной группе детей средний результат равен $9,44 \pm 1,11$ м., а в экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат равен $9,12 \pm 1,54$ м.

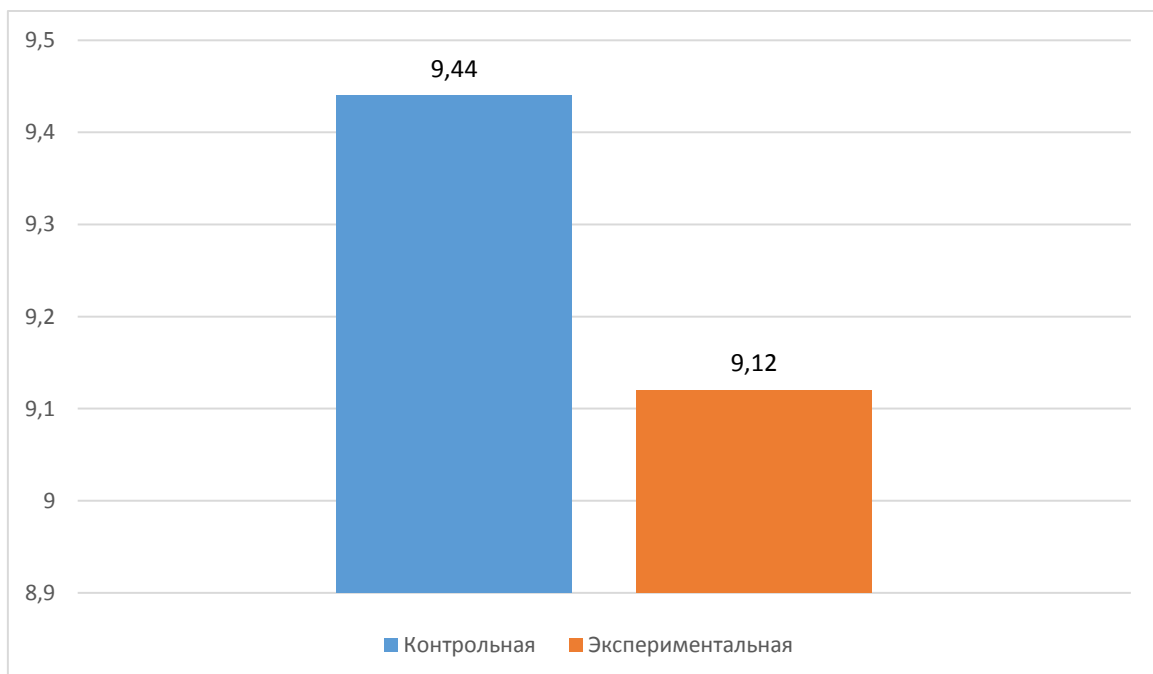


Рисунок 3 – Исходные результаты по тесту «Бросок набивного мяча (м)»

В тесте «Челночный бег 3x10 (сек)» в контрольной группе детей средний результат равен $13,16 \pm 1,54$ сек., а в экспериментальной группе средний результата равен $14,26 \pm 2,56$ сек.

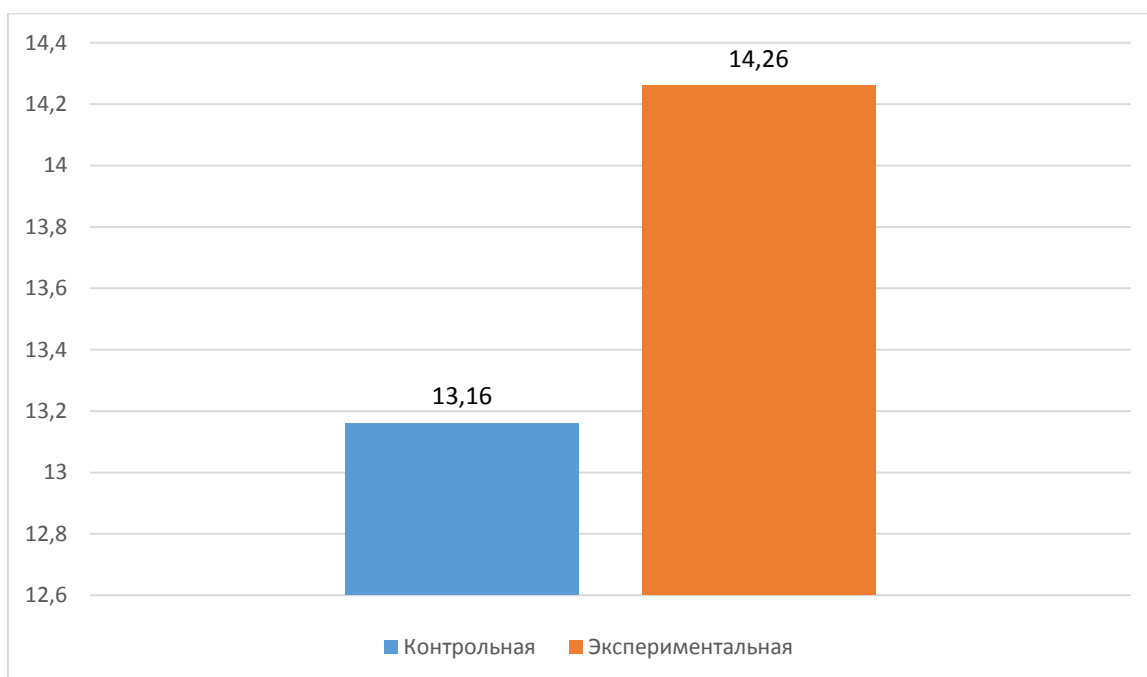


Рисунок 4 – Исходные результаты по тесту «Челночный бег 3x10 (сек)»

В тесте «Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)» в контрольной группе средний результат равен $4 \pm 0,44$ раза., а в экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат равен 4 раза.

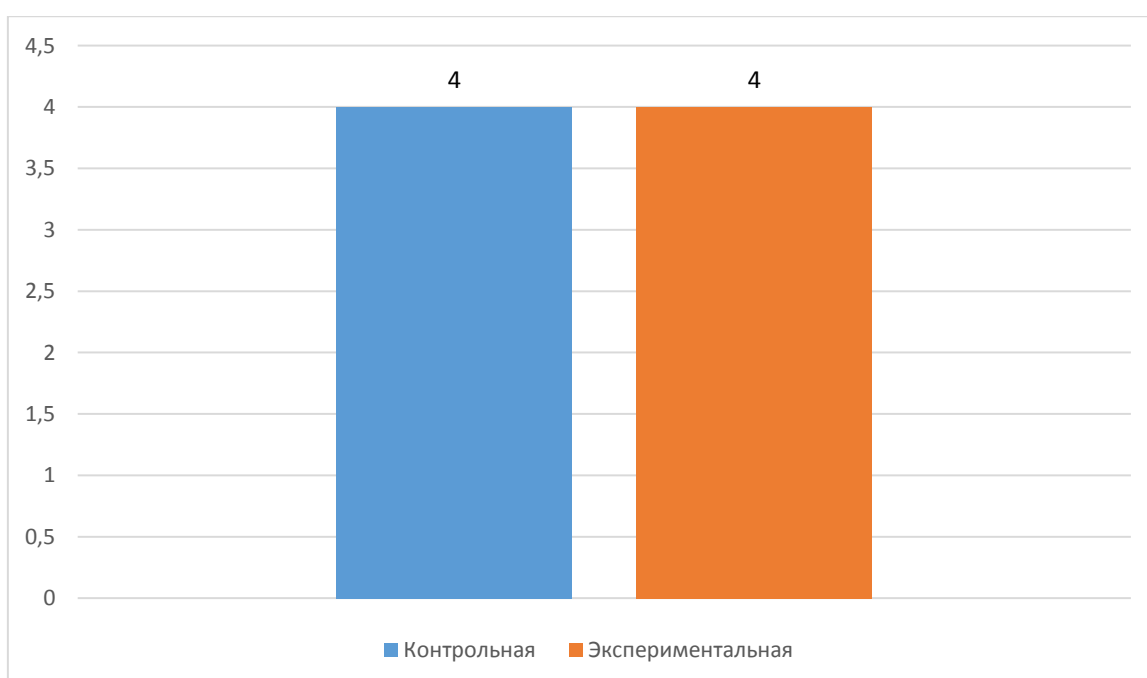


Рисунок 5 – Исходные результаты по тесту «Подбрасывание и ловля мяча»

В тесте «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)» средний результат детей равен $14,58 \pm 3,76$ см., а в экспериментальной группе средний результат равен $12,54 \pm 4,11$ см.

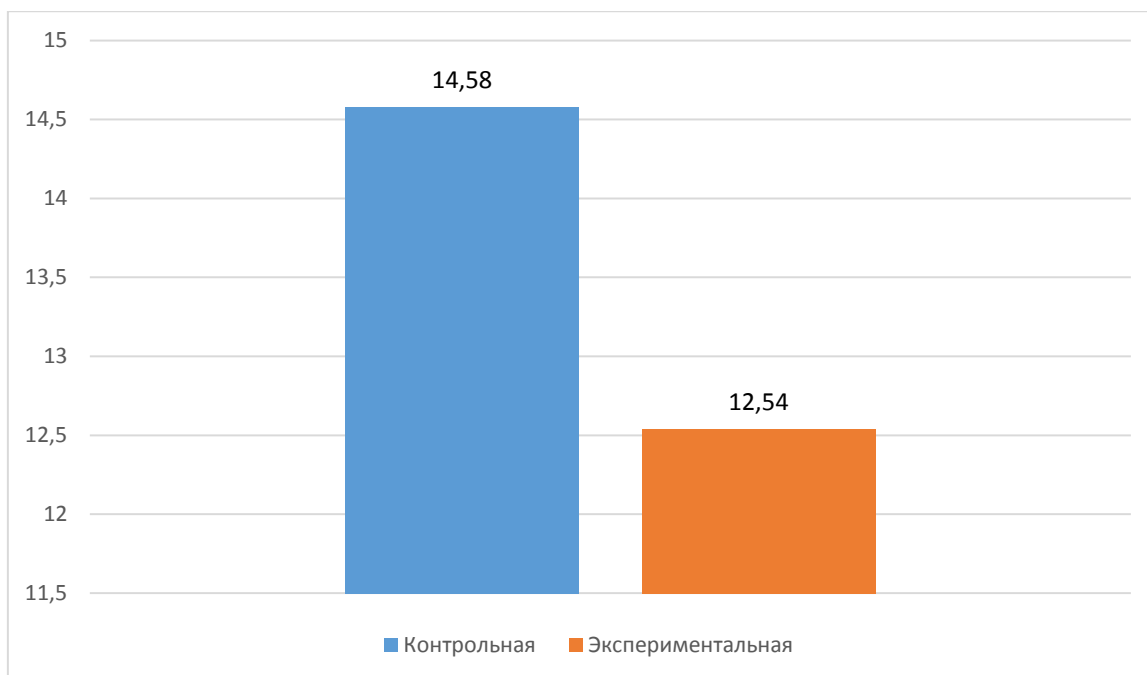


Рисунок 6 – Исходные результаты по тесту «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь»

В тесте «Подъем туловища (кол-во раз)» средний результат в контрольной группе равен $7,5 \pm 0,76$ раз., а в экспериментальной группе детей средний результат равен $5,5 \pm 0,36$ раз.

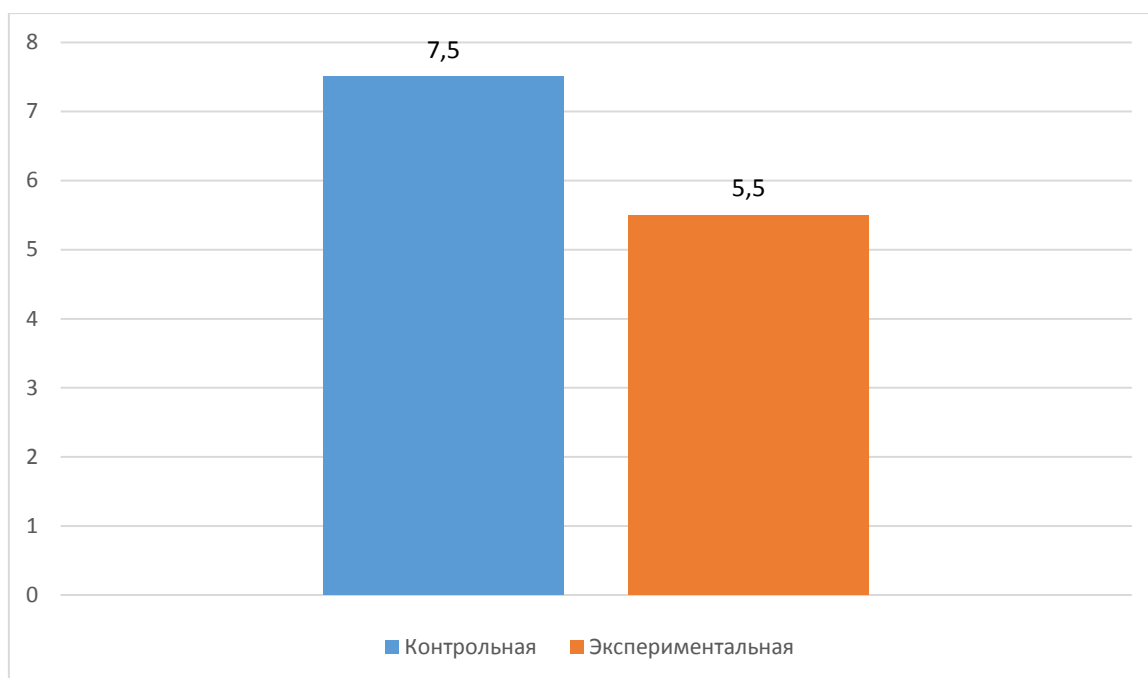


Рисунок 7 – Исходные результаты по тесту «Подъем туловища (кол-во раз)»

Таким образом, исходя из результатов детей 7-10 лет можно сделать вывод о том, что на начало исследования результаты не имеют значимых различий. Это говорит о том, что у двух групп примерно одинаковой уровень физической подготовленности.

После проведения занятий с использованием предложенной программы нами было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности у детей 7-10 лет.

Таблица 4 – Сравнительный уровень физической подготовленности детей 7-10 лет.

Тесты/Группа	Контрольная		Экспериментальная		P
	До	После	До	После	
бег 30 м (сек)	6,57±0,43	6,14±0,41	7,03±0,37	6,01±0,41	<0,05
прыжок в длину с места (см)	120±4,15	123±3,54	115±4,87	125±3,57	<0,05
бросок теннисного мяча (м)	9,44±1,11	10,11±1,51	9,12±1,54	12,25±2,04	<0,05
челночный бег	13,16±1,54	13,05±1,58	14,26±2,56	12,54±3,16	<0,05

3x10 (сек)					
подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	4±0,44	5±0,72	4±0,32	7±0,76	<0,05
наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)	14,58±3,76	15,22±3,99	12,54±4,11	16,11±3,76	<0,05
подъем туловища (кол-во раз)	7,5±0,76	8,0±0,75	5,5±0,36	9,5±0,65	<0,05

Наглядно результаты представлены на рисунках 8-14.

В тесте «бег 30 м (сек)» в контрольной группе средний результат с $6,57 \pm 0,43$ сек., улучшился до $6,14 \pm 0,41$ сек. В экспериментальной группе детей средний результат с $7,03 \pm 0,37$ сек., улучшился до $6,01 \pm 0,41$ сек.

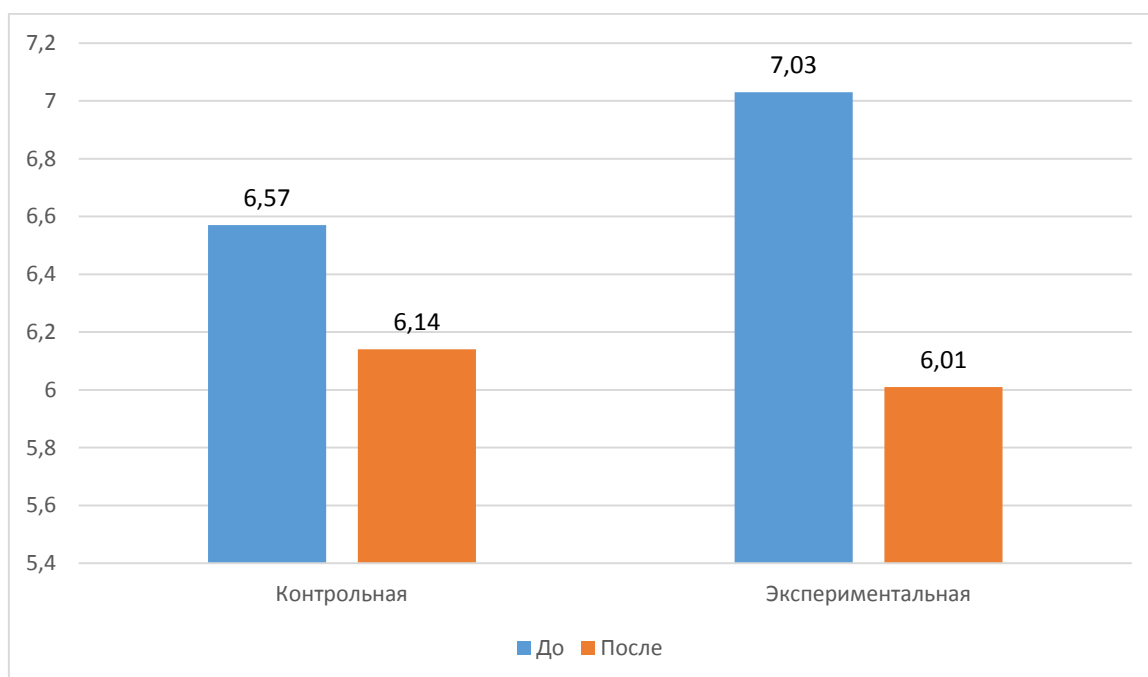


Рисунок 8 – Сравнительные результаты по тесту «Бег 30 м (сек)»

В тесте «Прыжок в длину с места (см)» в контрольной группе детей 7-10 лет средний результат с $120 \pm 4,15$ см., улучшился до $123 \pm 3,54$ см. В экспериментальной группе средний результат с $115 \pm 4,87$ см., улучшился до $125 \pm 3,57$ см.

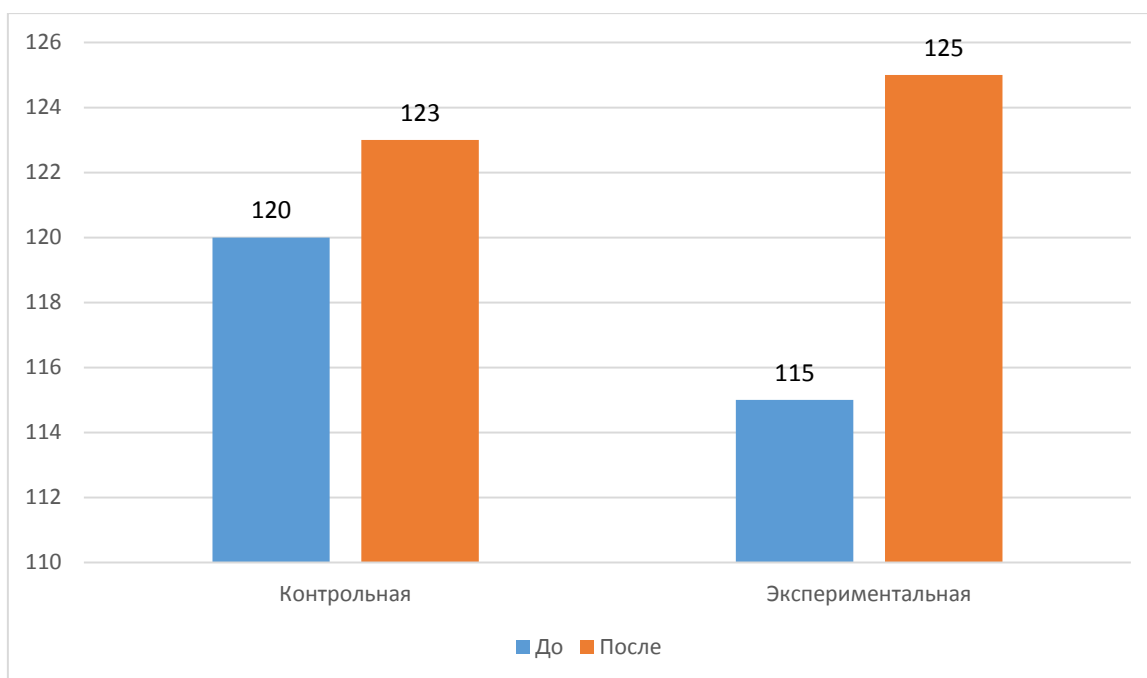


Рисунок 9 – Сравнительные результаты по тесту «Прыжок в длину с места (см)»

В тесте «Бросок теннисного мяча (м)» в контрольной группе детей средний результат с $9,44 \pm 1,11$ м., улучшился до $10,11 \pm 1,51$ м. В экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат с $9,12 \pm 1,54$ м., улучшился $12,25 \pm 2,04$ м.

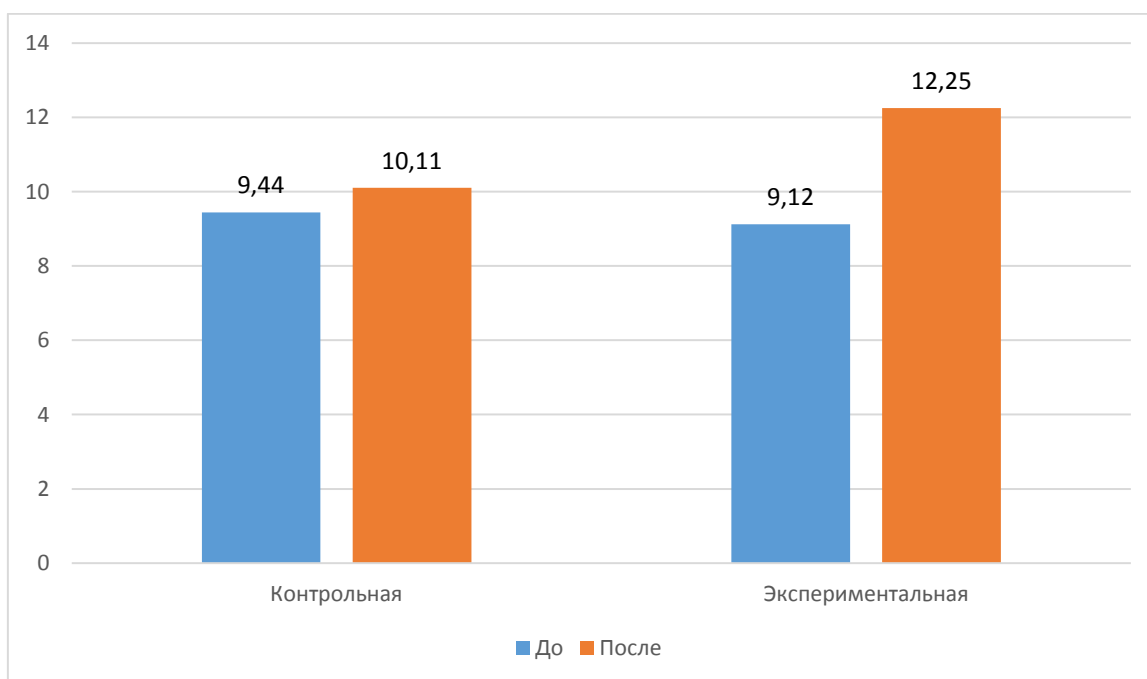


Рисунок 10 – Сравнительные результаты по тесту «Бросок набивного мяча (м)»

В тесте «Челночный бег 3x10 (сек)» в контрольной группе детей средний результат с $13,16 \pm 1,54$ сек., улучшился до $13,05 \pm 1,58$ сек. В экспериментальной группе средний результата с $14,26 \pm 2,56$ сек., улучшился до $12,54 \pm 3,16$ сек.

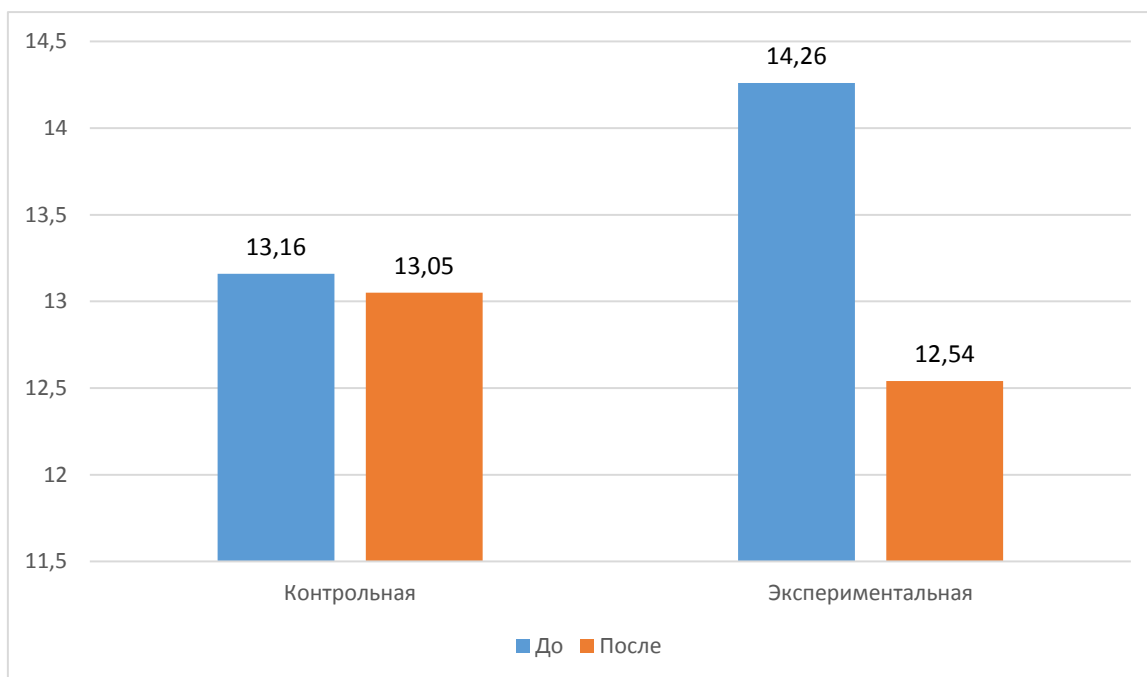


Рисунок 11 – Сравнительные результаты по тесту «Челночный бег 3x10 (сек)»

В тесте «Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)» в контрольной группе средний результат с $4 \pm 0,44$ раз., улучшился до $5 \pm 0,72$ раз. В экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат с $4 \pm 0,32$ раза улучшился до $7 \pm 0,76$ раза.

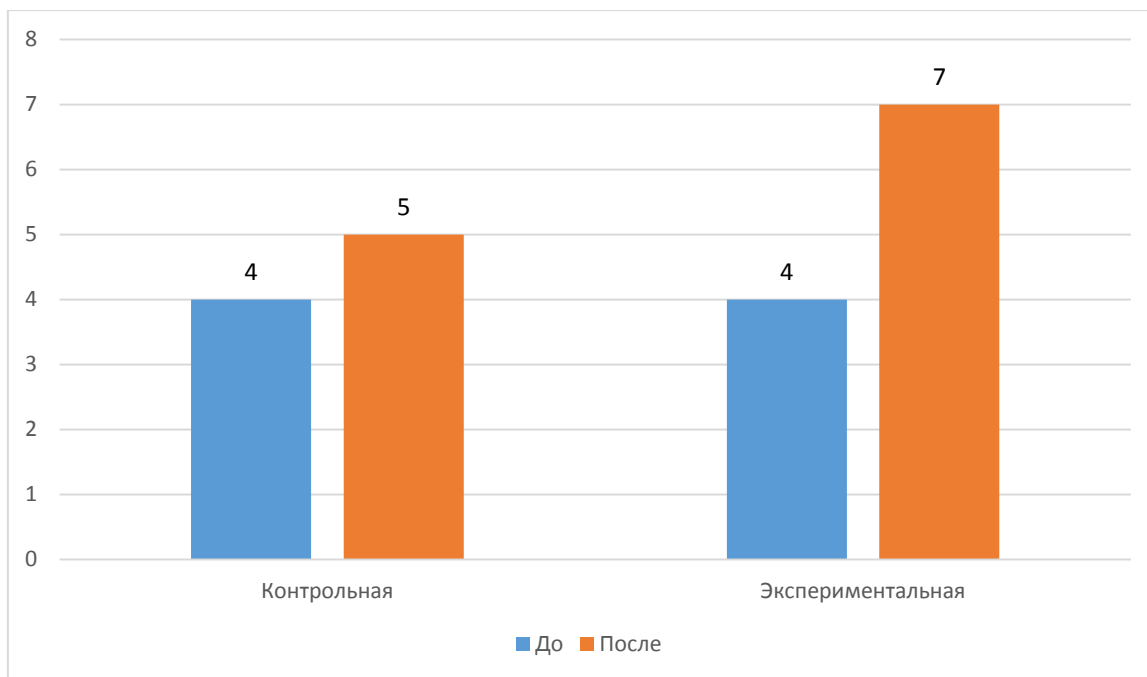


Рисунок 12 – Сравнительные результаты по тесту «Подбрасывание и ловля мяча»

В тесте «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)» средний результат детей с $14,58 \pm 3,76$ см., улучшился до $15,22 \pm 3,99$ см. В экспериментальной группе средний результат с $12,54 \pm 4,11$ см., улучшился до $16,11 \pm 3,76$ см.

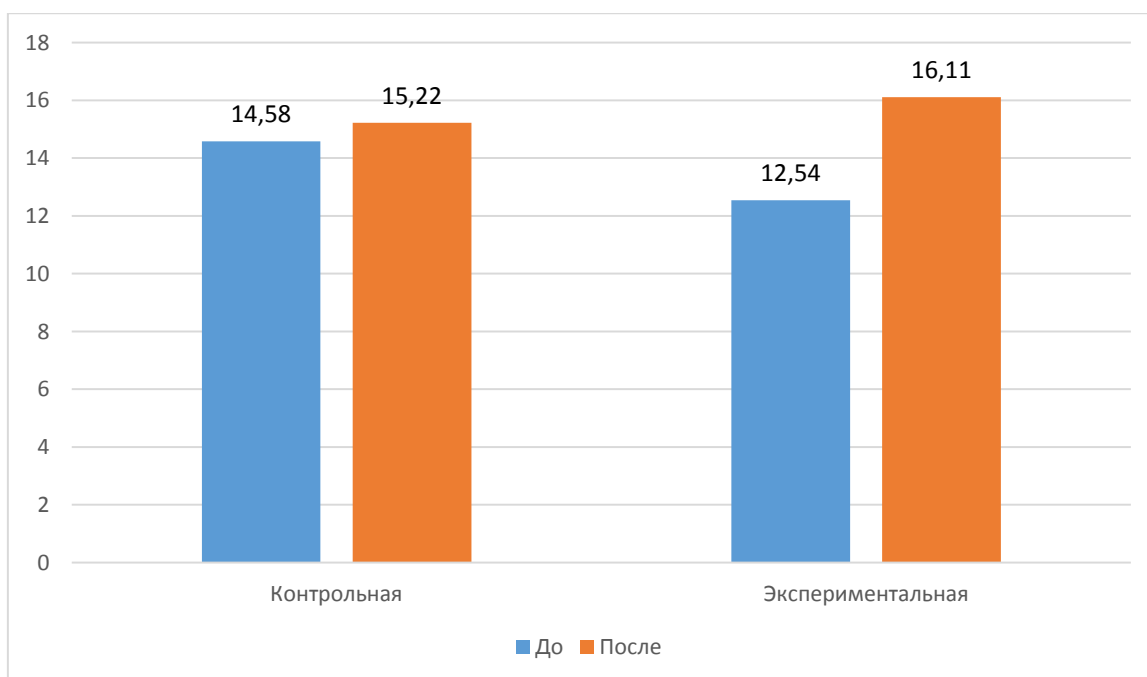


Рисунок 13 – Сравнительные результаты по тесту «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь»

В тесте «Подъем туловища (кол-во раз)» средний результат в контрольной группе с $7,5 \pm 0,76$ раз., улучшился до $8,0 \pm 0,75$ раз. В экспериментальной группе детей средний результат с $5,5 \pm 0,36$ раз., улучшился до $9,5 \pm 0,65$ раз.

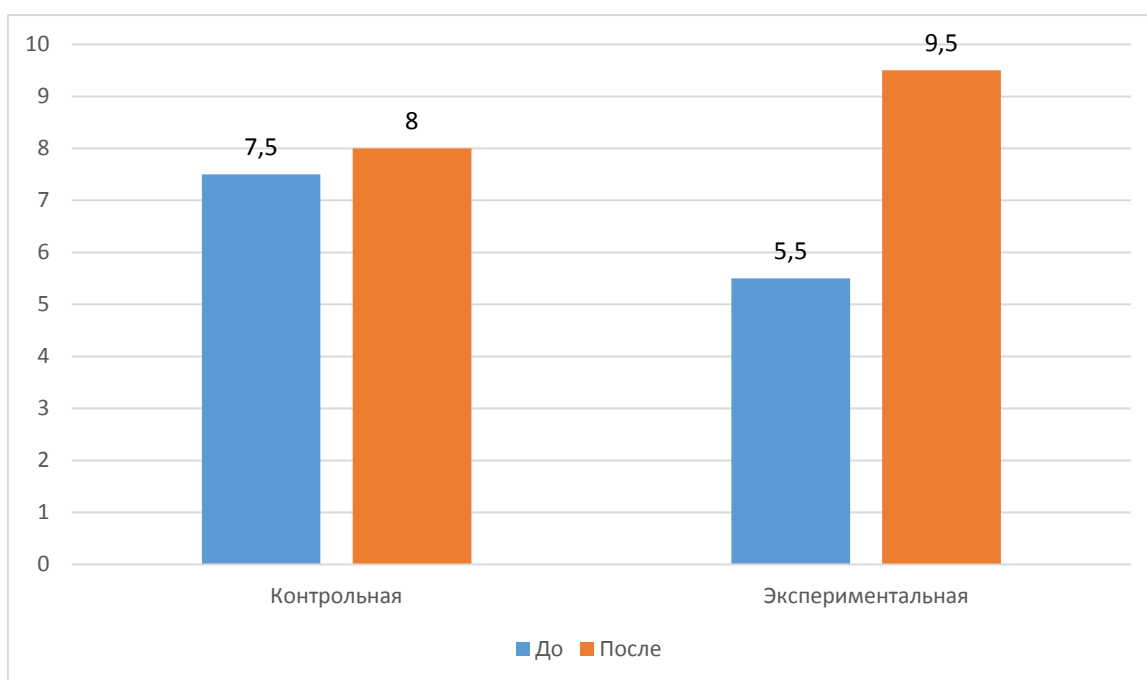


Рисунок 14 – Сравнительные результаты по тесту «Подъем туловища (кол-во раз)»

Таким образом, исходя из полученных в ходе опытно-экспериментальной работы результатов можно сделать вывод о том, что после проведения занятий по предложенной программе результаты экспериментальной группы значительно превышают результаты контрольной группы. Это говорит о том, что предложенная программа эффективно повлияла на повышение уровня физической подготовленности и повышения здоровьесбережения у детей 7-10 лет.

Выводы по третьей главе

В ходе проведения исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Исходя из результатов детей 7-10 лет можно сделать вывод о том, что на начало исследования результаты не имеют значимых различий. Это говорит о том, что у двух групп примерно одинаковой уровень физической подготовленности.

2. Тренировочная программа включает комплекс здоровьесберегающих упражнений, на основе дифференцированного подбора педагогических средств и методов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3. После проведения занятий по предложенной программе результаты экспериментальной группы значительно превышают результаты контрольной группы. Что позволяет говорить о том, что обоснованные педагогические условия оказали позитивное влияние на повышение уровня физической подготовленности и здоровьесбережения у детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования с целью выявления, теоретического обоснования и экспериментальной проверки педагогических условий обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования, решены педагогические задачи, подтверждены основные положения гипотезы и получены значимые результаты.

На основании полученных в ходе теоретико-экспериментального исследования данных были сформулированы следующие общие выводы:

1. Конкретизирована сущность понятия «обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования», которое представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность, обеспечивающую получение знаний о сущности здорового образа жизни, приобретение опыта здоровьесбережения и выработку ценностного отношения к здоровью в процессе занятий баскетболом.

2. Обоснованы и реализованы педагогические условия обеспечения здоровьесбереждения:

Обеспечение здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность, обеспечивающую получение знаний о сущности здорового образа жизни, приобретение опыта здоровьесбережения и выработку ценностного отношения к здоровью в процессе занятий баскетболом.

Педагогическими условиями обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования выступают:

- актуализация мотивационной сферы детей 7-10 лет на основе ценностного отношения к здоровью;

- разработка тренировочной Программы, включающей комплекс упражнений здоровьесберегающей направленности;
- наличие диагностических процедур по выявлению здоровьесберегающего потенциала занятий баскетболом.

Тренировочная программа включает комплекс здоровьесберегающих упражнений, на основе дифференцированного подбора педагогических средств и методов, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

3. Доказана результативность педагогических условий обеспечения здоровьесбережения на занятиях баскетболом детей 7-10 лет в системе дополнительного образования: на начало опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что показатели экспериментальной и контрольной групп не имеют значимых различий. Это говорит о том, что у двух групп примерно одинаковой уровень физической подготовленности.

После проведения занятий с использованием предложенной программы нами было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности у детей 7-10 лет. В тесте «бег 30 м (сек)» в контрольной группе средний результат с $6,57 \pm 0,43$ сек., улучшился до $6,14 \pm 0,41$ сек. В экспериментальной группе детей средний результат с $7,03 \pm 0,37$ сек., улучшился до $6,01 \pm 0,41$ сек. В тесте «Прыжок в длину с места (см)» в контрольной группе детей 7-10 лет средний результат с $120 \pm 4,15$ см., улучшился до $123 \pm 3,54$ см. В экспериментальной группе средний результат с $115 \pm 4,87$ см., улучшился до $125 \pm 3,57$ см. В тесте «Бросок теннисного мяча (м)» в контрольной группе детей средний результат с $9,44 \pm 1,11$ м., улучшился до $10,11 \pm 1,51$ м. В экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат с $9,12 \pm 1,54$ м., улучшился $12,25 \pm 2,04$ м. В тесте «Челночный бег 3x10 (сек)» в контрольной группе детей средний результат с $13,16 \pm 1,54$ сек., улучшился до $13,05 \pm 1,58$ сек. В экспериментальной группе средний результата с $14,26 \pm 2,56$ сек., улучшился до $12,54 \pm 3,16$ сек. В тесте

«Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)» в контрольной группе средний результат с $4 \pm 0,44$ раз., улучшился до $5 \pm 0,72$ раз. В экспериментальной группе детей 7-10 лет средний результат с $4 \pm 0,32$ раза улучшился до $7 \pm 0,76$ раза. В тесте «Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)» средний результат детей с $14,58 \pm 3,76$ см., улучшился до $15,22 \pm 3,99$ см. В экспериментальной группе средний результат с $12,54 \pm 4,11$ см., улучшился до $16,11 \pm 3,76$ см. В тесте «Подъем туловища (кол-во раз)» средний результат в контрольной группе с $7,5 \pm 0,76$ раз., улучшился до $8,0 \pm 0,75$ раз. В экспериментальной группе детей средний результат с $5,5 \pm 0,36$ раз., улучшился до $9,5 \pm 0,65$ раз. То есть, после проведения занятий по предложенной программе результаты экспериментальной группы значительно превышают результаты контрольной группы. Что позволяет говорить о том, что обоснованные педагогические условия оказали позитивное влияние на повышение уровня физической подготовленности и здоровьесбережения у детей 7-10 лет на занятиях баскетболом в системе дополнительного образования.

Список использованных источников

1. Абаев А.М. Здоровьесберегающий подход в развитии педагогических моделей образовательной среды // Современные исследования социальных проблем. - 2011. - № 2(06). - С. 101–103.
2. Адольф В.А., Янова М.Г., Голубничая Е.В. Педагогическое сопровождение обучающихся в практике дополнительного образования: монография. Красноярск, 2021. 188 с.
3. Адольф В.А., Туранова Л.М., Стюгин А.А., Трусей И.В. Проектирование системы мониторинга цифровой образовательной среды в дополнительном образовании детей // Сибирский педагогический журнал. 2021. № 5. С. 7-16.
4. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании 2-е изд., испр. и доп. 2010 г. Учебное пособие для академического бакалавриата. с.24
5. Андрианова О.П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе // Евразийский научный журнал. – 2016. - №5. - С.14-15.
5. Айзман, Р.И. Скрининг-диагностика здоровья субъектов образовательного процесса. Здоровьесберегающее образование в инновационных условиях: теория, методология, практика и опыт: коллективная монография / Р.И. Айзман. – Обнинск: МАН «Интеллект будущего», 2013. – 280 с.
6. Андреева, И. Г. Сохранение и укрепление здоровья школьников – актуальное направление развития содержания образования на этапе инновационного становления России/И.Г. Андреева //Стандарты и мониторинг- 2011.-№3.-С.15-19.
7. Антипова, Л. П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Л. П. Антипова/Начальная школа. - 2011 №8 с 106-108.

8. Аскерова М.Н. Использование здоровьесберегающих технологий в начальной школе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2015. – Т.10. - №1. - С. 120-123.
9. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Педиатрия. - 2013. - № 1. - С. 5–8.
10. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
11. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
12. Белявцева Н.М., Белявцева С.Н. Факторы, влияющие на формирование культуры здоровья младших школьников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. - №49(2). - С.68-72.
13. Бондаревский Е. Я. Методология построения должных норм физической подготовленности: методические рекомендации / Е. Я. Бондаревский, М. В. Стародубцев, Ю. Е. Качарян. - ВНИИФК. – М., 2015. – 33 с.
14. Бондарчук И. Ю. Влияние спортивной тренировки на функциональные возможности юных бегунов / И. Ю. Бондарчук // Теория и практика физической культуры. – 2017. - № 2. – С. 30-31.
15. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. - М.: Просвещение, 2015. - 245 с.
16. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2018. - 381 с.
17. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.

18. Вишневский. В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.

19. Воронков Е.Г., Воронкова Е.Г. Аудит здоровьесберегающих технологий в начальном школьном образовании // Мир науки, культуры и образования. – 2020. - №5(84). – С. 218-221.

20. Воронков Е.Г., Воронкова Е.Г., Велиляева Э.С., Лямкин А.Н., Потешкина И.В., Ярославцева М.В. Стандарты физического развития для детского, подросткового и юношеского этапов онтогенеза Республики Алтай: методические рекомендации, Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2015. – 65 с.

21. Гаджимурадова Р.Т. Педагогические условия проектирования и реализации здоровьесформирующей технологии физического воспитания младших школьников: автореф. дисс. канд. пед. наук. Махачкала, 2012. — 24 с.

22. Глущенко О. Н. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 52.

23. Горохова Н. А. Организация здоровьесбережения в школе // ОБЖ. – 2010. – № 7. - С. 33–38.

24. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 276 с.

25. Гурьев А.В. Внутришкольная работа по сохранению здоровья участников образовательного процесса // Педагогика. — 2011. — № 5. — С. 61—66.

26. Держинская Л.Б., Попова Е.В., Родионова Н.А. Создание здоровьесберегающей среды в образовательной структуре «Гимназия» // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. - №3. – С. 1-7.

27. Дзятковская Е. Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии: новые акценты // Психология здоровья и личностного роста: Научно-методический журнал. – 2010. – № 1 – С. 62–93.

28. Ефимова В.М. Современные тенденции в подготовке будущего учителя начальной школы к профессиональной деятельности // Гуманитарные науки. – 2015. - №4. – С. 83-90.

29. Жданова Е. П. Создание здоровьесберегающей среды в условиях современной школы // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № S9. – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/470115.htm>.

30. Журавлева О.П., Михалева Л.П. Воспитательный потенциал учебно-познавательной деятельности обучающихся: монография/КГПУ им. В.П. Астафьева. - Красноярск, 2014.- 224 с.

31. Журавлева О.П., Михалева Л.П. Ж 911 Образовательный процесс: от проектирования до мониторинга результатов: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 228 с.

32. Зайцева В.В. Методология индивидуального подходы в оздоровительной физической культуре на основе современных оздоровительных технологий/Автореф. док. пед. Наук- М.: 2015. – 47 с.

33. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ: в редакции от 21 июля 2014 г. URL: <http://минобрнауки.рф>.

34. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2019. - С. 32 – 77.

35. Крюкова Т.А. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе (на примере РИП) // Известия ВГПУ. – 2017. – №8(121). - С.64-67.

36. Лесовских Н.П. Законодательство российской федерации в сфере молодежной политики // Вестник Уральского института экономики, управления и права. - 2014. - № 3(36). - С. 33–35.

37. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.

38. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 271с.

39. Мереченкова И.В., Купряшева Л.А. Здоровьесберегающие технологии в школе // Здоровье и образование в XXI веке. – 2008. – Т.10. - №1. – С. 77-78.

40. Мереченкова И.В., Купряшева Л.А. Здоровьесберегающие технологии в школе // Вестник РУДН. – 2008. - №8. – С. 443-445.

41. Никитушкин В.Г. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья / В.Г. Никитушкин, В.К. Спирин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 4. – С. 13-18.

42. Никифорова Т.Ю., Аношкина Н.Л., Назирова А.А. К вопросу обеспечения здоровьесберегающих условий в системе общего образования // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. - №4. – С. 41-48.

43. Османов Р. З., Гунажоков И. К. Принципы построения процесса физического воспитания в общеобразовательной школе // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2013. – Вып. 2. – С. 128–134.

44. Ратенко С. Е., Тищенко Н. А. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 07. – ART 75124. – 0,2 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75124.htm>.

45. Сизов А.В. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы // Образование и педагогика. – 2017. - №3(35). – С. 41-45.

46. Сураев И.Ю., Ровенских В.А. Формирование здоровьесберегающей среды учащихся общеобразовательного учреждения (тезисы)/ И.Ю. Сураев, В.А.Ровенских //: сборник статей и тезисов. Том 3 // Составители: Е.В. Страмнова, С.А. Лепешкин. – М.: ПАРАДИГМА, 2021. – 446 с., С.207-209.

47. Сураев И.Ю., Ровенских В.А. Образовательный процесс и здоровьесбережение (научная статья) / И.Ю. Сураев, В.А.Ровенских // Общество, экономика и право: вызовы современности и тенденции развития: сборник статей по материалам II Международной научно-практической конференции, 24 декабря 2020 года. – Волжский: Изд-во ВИЭПП, 2020. – 376 с., С.276-279.

48. Тихомирова Л.Ф., Макеева Т.В. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения // Ярославский педагогический вестник. – 2016. - №6. – С. 19-24.

49. Тихомирова, Л. Ф. Школа – территория здоровья [Текст]: монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. – 144 с.

50. Третьякова Н.В. Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: современное состояние и проблемы // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. - 2014. - № 1. - С. 29–36.

51. Федеральный государственный стандарт основного общего образования от 17.12.2010 г. № 1897 [Электронный ресурс]. URL: <http://standard.edu.ru/doc.aspx?DocId=10688> (дата обращения: 05.12.2021).

52. Фортова Л.К., Финашина Г.В. Научные подходы к обоснованию педагогических условий формирования здорового образа жизни подростков // Молодой ученый. - 2015. - № 14. - С. 538–542.

53. Чертыгашева Е.С., Журавлева О.П. К проблеме развития физических качеств детей дошкольного возраста в условиях спортивной секции баскетбола // Сборник научных трудов по материалам

международной научно-практической конференции. –Нижний-Новгород, 2022.- 40 с.

54. Чертыгашева Е.С., Журавлева О.П. Развитие физических качеств у детей среднего школьного возраста в дистанционной форме через платформу ZOOM // II Международная научно-практическая конференция подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт в рамках Осенней научной сессии. – Красноярск, 2022.- находится в печати.

55. Шаповалов А.В., Гунажоков И.К., Хазова С.А., Бегидова С.Н. Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации // Вестник АГУ. – 2016. – №1(173). – С. 151-157.

56. Шаповалов А.В., Хазова С.А., Клименко А.А. Содержание здоровьесберегающей педагогической деятельности общеобразовательной организации. – Гуманитарные науки. – 2016. - №3. – С.76-82.

57. Шарипова Д.Д., Шахмурова Г.А., Шарипов А.Д. Здоровьесберегающая направленность образования – один из важных векторов непрерывного образования. – 2015. - №1. - С. 489-492.

58. Adams W.C., McHenry M.M., Bernauer E.M. Long-term.physiologic adaptations to exercise with special reference to performance and cardiorespiratory function in health and disease //Amer. J.Cardiol. – 1974. – Vol. 33. – № 3. – P. 765–775.

59. Hirtz, P. Koordinative Fahigkeiten im Schulsport / P. Hirtz. – Berlin: Volk und Wissen, 1985. – 152 s.

Приложение А

План-конспект занятия по баскетболу с детьми младшего школьного возраста в системе дополнительного образования

Тема урока: совершенствование технических элементов баскетбола с применением здоровьесберегающих технологий.

Задачи урока:

1. Совершенствование умения ловить, передавать и выполнять бросок мяча в баскетболе.

2. Развитие ловкости, быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств.

3. Воспитывать коммуникативные навыки (взаимовыручки, толерантности).

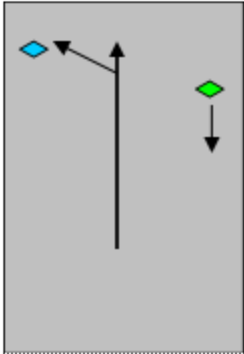
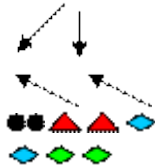
4. Познакомить с влиянием стресса на организм человека.

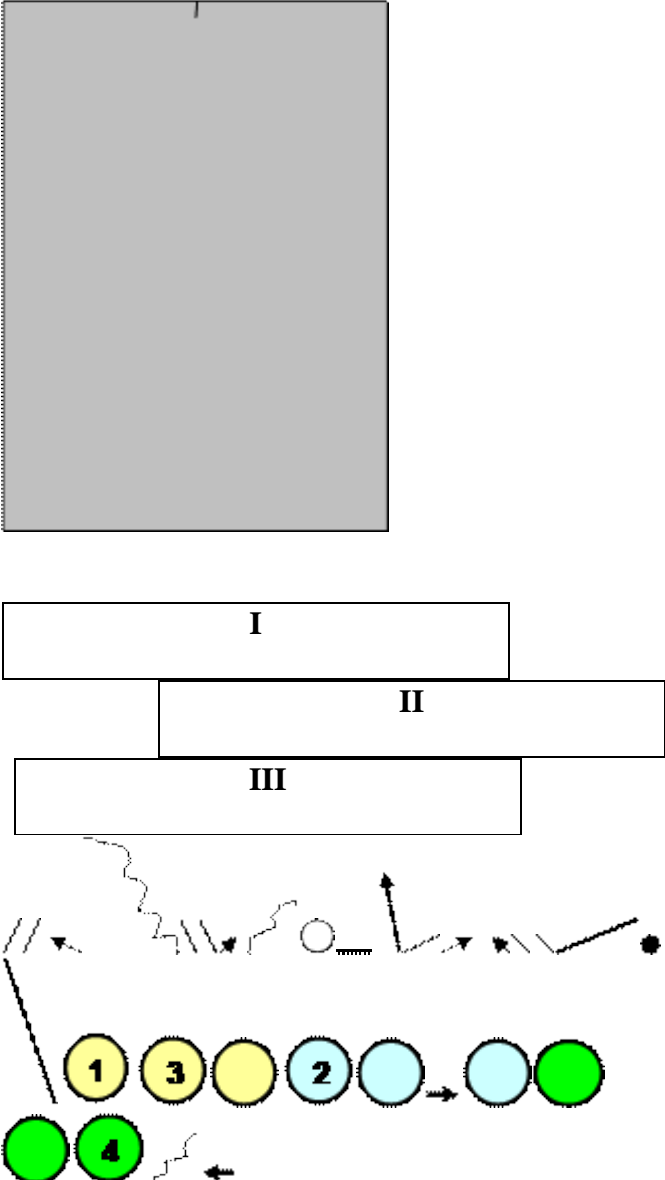
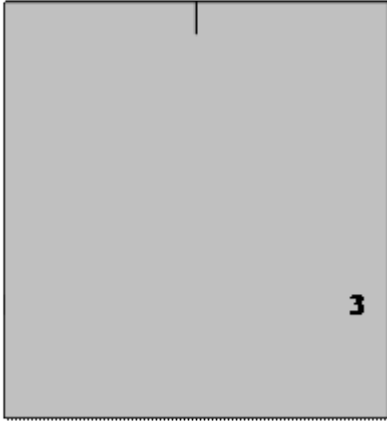
Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой, фронтальный.

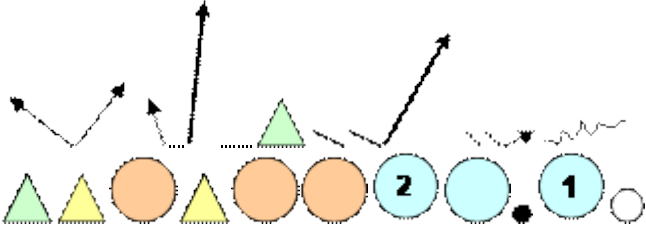
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, плакаты, секундомер.

Часть урока	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I.	Вводная	10 минут	
	1. Построение, сообщение задач урока	2 мин	Дежурный строит класс и сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку
	2. Ведение мяча по периметру зала: 1) ведение - остановка - повороты (правой рукой, левой рукой - ведение); 2) ведение, перевод перед собой	3 мин	Следить за отскоком мяча при правильной работе рук, укрыванием мяча сбоку-вперед.
	3. Салки с ведением и передачей	5 мин	Ученики водят мяч, двое при помощи передач

			догоняют ведущего мяч игрока и касаются мячом, который к ним присоединяется
II.	Основная	27 Минут	
	Ловля и передача мяча  	5 мин	<p>Две группы учеников выстраиваются вдоль баскетбольной площадки в две колонны по 4-5 человек в каждой. Расстояние между игроками 4-5 м. В одной из колонн у каждого в руках мяч, Третья группа игроков - выполняющих упражнения в движении, находится перед колоннами. Дистанция при передаче мяча должна быть не менее 3 м, Ученик, выполняющий упражнение и движении, быстро пробегает по прямой между колоннами, поочередно получает мяч от партнеров, стоящих в одной колонне, и передает его, стоящим в другой. Ученик, получивший мяч от бегущего игрока, сразу же передает его ученику из другой колонны. Необходимо передачи делать точно и быстро.</p>

	<p>Ведение – бросок.</p> 	5 мин	<p>Ученики располагаются у каждого щита трёмя колоннами. Игрок 1 передаёт мяч выбегающему игроку 2 и перебегает в конец первой колонны. Игрок 2 ведёт мяч к щиту, бросает его в корзину, ловит после отскока и, возвратив его игроку 3 из второй колонны, перебегает в конец её. Следующую передачу мяча производит игрок 3 игроку 4 (из третьей колонны), который также ведёт мяч, бросает его в корзину, ловит и вновь передаёт очередному игроку из второй колонны. Игрок 3 переходит в третью, а игрок 4 – во вторую колонну. Ведение и броски выполняются только учениками, находящимися в первой и третьей колоннах. Из второй колонны мяч поочерёдно передаётся выбегающим игрокам двух других колонн.</p>
	<p>Взаимодействие 2 × 1</p> 	4 мин	<p>Ученик 1 (нападающий) ведёт мяч, которого опекает ученик 3 (защитник), нападающий даёт передачу нападающему 2, выполняет рывок, получает мяч от игрока 2 и завершает атаку броском в кольцо.</p>

	 <p>.....</p>		
	<p>3. Круговая тренировка в сочетании с теорией: “Влияние стресса на организм человека”.</p> <p>1) подтягивание на высокой перекладине (Что такое стресс?);</p> <p>2) Упражнения на мышцы брюшного пресса (Желудочно-кишечный тракт).</p> <p>3) Прыжки через скакалку (Дыхательная система).</p> <p>4) Передача мяча двумя руками от груди на точность в цель на стене (Центральная нервная система).</p> <p>5) Прыжки через скамейку боком (Сердечно - сосудистая система).</p> <p>6) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (Как с ним бороться?).</p>	8-9 минут	<p>Теоретический материал напечатан на листах, развешан на станциях. Сначала ученики читают (прослушивают) информацию, а потом выполняют упражнения и переход на следующую станцию.</p> <p style="text-align: center;"><u>Работа на станциях:</u></p> <p>1.Подтягивание на высокой перекладине: 3 подхода по 4 раза;</p> <p>2.Упражнение на пресс: каждый по 30сек;</p> <p>3.Прыжки через скакалку: по 30 секунд каждый;</p> <p>4.Передача мяча в стенку: каждому по 20 секунд;</p> <p>5.Прыжки через скамейку: 2 подхода (две гимнастические скамейки в длину);</p> <p>6.Отжимание от</p>

			пола: 2 подхода по 15 раз.
	4. Учебная игра в баскетбол	4-5 мин	Юноши делятся на команды. Смена после двух попаданий в корзину.
III.	Заключительная	3 мин.	
	1. Построение	0,5 мин	Учитель
	2. Итоги урока	1 мин	Учитель
	3. Домашнее задание	1 мин	Скакалка, подтягивание; Водные процедуры. Закаливание.
	4. Организованный уход	0,5 мин	Учитель

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
 КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. В. П. АСТАФЬЕВА



СЕРТИФИКАТ

Подтверждает, что

ЧЕРТЫГАСHEVA Елена Сергеевна

магистрант, институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»; инструктор-методист, МАУ «СШ по видам единоборств»

Принял(а) участие в
 II Международной научно-практической
 конференции ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ
 К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
 УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И
 ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ
 в рамках Осенней научной сессии
 КГПУ им. В.П. Астафьева
 «Система педагогического образования - ресурс
 развития общества»

Проректор по научной работе и внешнему
 взаимодействию КГПУ им. В.П. Астафьева

Н.Ф. Ильина

КРАСНОЯРСК 2022





НОО "ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАУКА"

**СОВРЕМЕННАЯ
ИНФОРМАЦИОННО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
СРЕДА: ПРОБЛЕМЫ И
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ
ПО МАТЕРИАЛАМ МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

WWW.SCIPRO.RU

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ДРУГИЕ ОБЛАСТИ ОБРАЗОВАНИЯ	5
Қуат А.Т. ДРЕВНИЕ ПЕТРОГЛИФЫ УРОЧИЩА АРПАОЗЕН УНИКАЛЬНЫЕ "ПИСЬМА" ПРОШЛЫХ ВЕКОВ.....	5
СЕКЦИЯ 2. МАТЕМАТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	11
Қуат А.Т. РОЛЬ И МЕСТО МАТЕМАТИКИ В ИНТЕЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ КАЗАХСТАНЕ.....	11
СЕКЦИЯ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	15
Мурашкин А.В. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ.....	15
Савихин Ф.С. СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ В РЕГБИ	24
Чертыгашева Е.С. К ПРОБЛЕМЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА	28
СЕКЦИЯ 4. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.....	33
Микольян К.А. НЕТРАДИЦИОННОЕ РИСОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРЕДИНЖЕНЕРНОГО МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33

УДК 37

Чертыгашева Е.С. К проблеме развития физических качеств детей дошкольного возраста в условиях спортивной секции баскетбола

On the problem of the development of physical qualities of preschool children in the conditions of the basketball sports section

Чертыгашева Елена Сергеевна,

КГПУ им.В.П. Астафьева.

Научный руководитель **Журавлёва Ольга Петровна,**

кандидат педагогических наук, доцент

Chertygasheva Elena Sergeevna,

KSPU named after V.P. Astafiev.

Scientific adviser Zhuravleva Olga Petrovna,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Аннотация. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста имеет свои особенности. Занятия баскетболом эффективно влияют на развитие основных физических качеств.

Ключевые слова: физическое развитие, физические качества, занятия баскетболом, дети дошкольного возраста

Abstract. The development of physical qualities in preschool children has its own characteristics. Basketball classes effectively affect the development of basic physical qualities.

Keywords: physical development, physical qualities, basketball lessons, preschool children

DOI 10.54092/9781471048760_28

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей дошкольного возраста. На сегодняшний день у 60 % детей дошкольного возраста наблюдается какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 76% и более.

Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста эта одна из важных сторон физического воспитания дошкольников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость. Ученые считают при недостаточном развитии основных физических качеств обучение основным физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно.

С педагогической позиции взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается, как диалектическое единство формы и содержания через определенные умения двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств у детей дошкольного возраста особое место занимают быстрота и ловкость. Дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Занятия с элементами баскетбола эффективно влияют на общее развитие и на стремительное развитие основных физических качеств. Также проведение занятий в игровой форме положительно сказывается на настроении и активности детей.

Цель исследования: изучить особенности развития физических качеств детей дошкольного возраста в условиях спортивной секции баскетбола.

Результаты исследования:

В ходе исследования по изучению влияния занятий по баскетболу на развитие физических качеств у детей дошкольного возраста нами было проведено тестирование уровня развития физических качеств.

Таблица 1

Первичные результаты уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Группа/Тесты	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)
Контрольная	9,6	71	3	4
Экспериментальная	9,7	69	2	3

Исходя из таблицы 1 можно сделать вывод о том, что в тесте «бег 30 м» средний результат в контрольной группе равен 9,6 сек. В экспериментальной группе средний результат равен 9,7 сек.

В тесте «прыжок в длину с места» средний результат в контрольной группе равен 71 см., а в экспериментальной группе средний результат равен 69 см.

В тесте «наклон туловища вперед из положения стоя (см)» в контрольной группе средний результат равен 3 см., а в экспериментальной группе средний результат детей дошкольного возраста равен 2 см.

В тесте «подбрасывание и ловля мяча» в контрольной группе дошкольников средний результат равен 4 раза, а у детей экспериментальной группы средний результат равен 3 раза.

Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

НОО «Профессиональная наука» использует Creative Commons Attribution (CC BY 4.0): лицензию на опубликованные материалы - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>

-30-

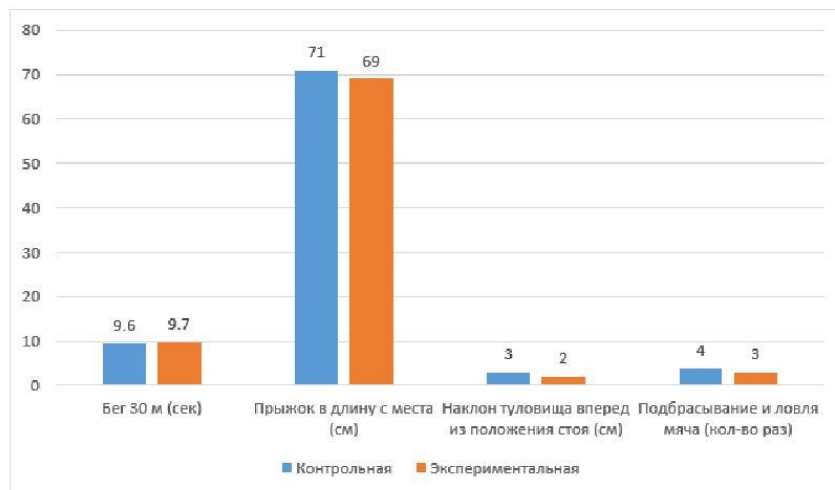


Рисунок 1. Исходные результаты уровня развития основных физических качеств у детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группе

Далее в ходе исследования контрольная группа детей занималась по утвержденной программе ДОУ. Экспериментальная группа детей дошкольного возраста занималась в секции по баскетболу.

В ходе занятий дети экспериментальной группы выполняли такие упражнения как:

- ускорения по 10 м.
- ускорения за партнером.
- многократные прыжки с ноги на ногу.
- прыжки на одной ноге.
- метание мячей на дальность и точность.
- ловля и подбрасывание мяча.
- ведение мяча правой и левой рукой.
- введение мяча двумя руками.
- броски в корзину.
- эстафеты с элементами баскетбола.

Также в ходе занятий с детьми дошкольного возраста были проведены следующие подвижные игры:

- «Подвижная цель».
- «Мяч водящему».
- «У кого меньше мячей».
- «Поймай мяч».

НОО «Профессиональная наука» использует Creative Commons Attribution (CC BY 4.0): лицензию на опубликованные материалы - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>

-31-

- «За мячом».
- «Чья команда больше».
- «Подбрось выше».
- «Играй, играй, мяч не теряй».

Далее после проведения занятий нами было проведено повторное тестирование уровня развития физических у детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 2

Сравнительные результаты уровня развития физических качеств у детей дошкольного возраста

Группа/Тесты	Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см)		Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Контрольная	9,6	9,5	71	73	3	4	4	5
Экспериментальная	9,7	9,1	69	82	2	7	3	8

Наглядно результаты представлены на рисунке 2.

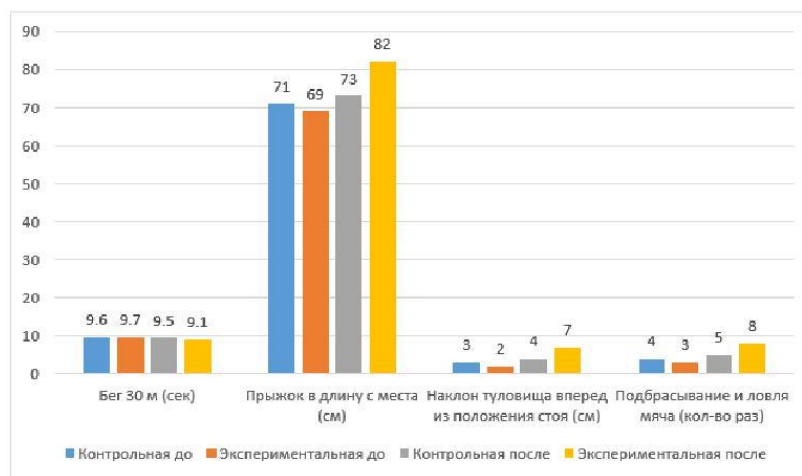


Рисунок 2. Сравнительные результаты уровня развития основных физических качеств у детей дошкольного возраста в контрольной и экспериментальной группе

Исходя из рисунка 2 можно сделать вывод о том, что в тесте «бег 30 м» средний результат в контрольной группе с 9,6 сек., улучшился до 9,5 сек. В экспериментальной группе средний результат с 9,7 сек., улучшился до 9,1 сек.

НОО «Профессиональная наука» использует Creative Commons Attribution (CC BY 4.0): лицензию на опубликованные материалы - <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>

-32-

В тесте «прыжок в длину с места» средний результат в контрольной группе с 71 см., улучшился до 73 см. В экспериментальной группе средний результат с 69 см., улучшился до 82 см.

В тесте «наклонуловища вперед из положения стоя (см) в контрольной группе средний результат с 3 см., улучшился до 4 см. В экспериментальной группе средний результат детей дошкольного возраста с 2 см., улучшился до 7 см.

В тесте «подбрасывание и ловля мяча» в контрольной группе дошкольников средний результат с 4 раз, улучшился до 5 раз. У детей экспериментальной группы средний результат с 3 раз., улучшился до 8 раз.

Таким образом, исходя из проведенного исследования можно сделать вывод о том, что в контрольной группе результаты детей дошкольного возраста улучшились за счет естественного роста. В экспериментальной группе результаты значительно выше результатов детей контрольной группы. Это указывает на эффективность занятий по баскетболу. Подобранные упражнения и игровые задания эффективно повлияли на развитие основных физических качеств у детей дошкольного возраста.

Библиографический список

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2018. – 542 с.
2. Сорокина А. И., Батурина. Е. Г. Игры с правилами в детском саду. Сборник дидактических и подвижных игр к “Программе воспитания в детском саду”. Изд. 2-е, испр. и доп. М., “Просвещение”, 2019. - 192с.
3. Семкин В.М. Игры, подводящие к баскетболу / В.М. Семкин - Физическая культура, 2009, № 1. - С. 43-45.