

094/РУ-55-034 ВКР

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»



ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой, д.б.н.,
доцент
Ненашева А.В. Ненашева
2016 г.

**СООТНОШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ**

ЮУрГУ-050100.62.2016.915.ПЗ ВКР

Руководитель работы, д.м.н.,
профессор
Рычкова Л.С. Рычкова
2016 г.

Автор работы,
студент группы С-486
Шакиров Д.Д. Шакиров
2016 г.

Нормоконтролер, доцент
Смирнова Л.В. Смирнова
2016 г.

Челябинск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский институт)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,



А. В. Исаева

2016 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Шакирова Дмитрия Дамировича

Группа С-486

1 Тема работы

Соотношение уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста с психологическими особенностями личности; утверждена приказом ректора №661 от 15 апреля 2016 г.

2 Срок сдачи студентом законченной работы: 15 июня 2016 г.

3 Исходные данные к работе

Центр тяжести исследований должен быть смешан в сторону гендерных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приспособленных средств, спортивной

тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Рассмотреть баскетбол как средство физического воспитания в системе школьного образования;

Усовершенствовать и экспериментально проверить методику развития физических качеств, оказывавшую влияние на психологические особенности личности у детей среднего школьного возраста посредством баскетбола.

Произвести анализ психологических особенностей личности детей среднего школьного возраста обеих групп.

5 Иллюстративный материал

Раздаточный материал, отражающий результаты работы (таблицы, графики)

Презентация работы в «Microsoft PowerPoint»

Общее количество иллюстраций: 8.

6 Дата выдачи задания: 15 мая 2015 г.

Руководитель

 Л.С. Рычкова

Задание принял к исполнению

 Д.Д. Шакиров

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
Разработка плана работы	июнь 2015	выполнено
Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июль 2015 г.	выполнено
Написание первого раздела	август 2015 г.	выполнено
Разработка методики и плана проведения исследований	сентябрь 2015 г.	выполнено
Проведение исследований	октябрь – март 2016 г.	выполнено
Обработка полученных результатов	апрель 2016 г.	выполнено
Написание второго и третьего разделов, формулирование выводов	апрель 2016 г.	выполнено
Окончательное формирование и оформление работы	май 2016 г.	выполнено

Заведующий кафедрой

 А.В. Ненашева

Руководитель работы

 Л.С. Рычкова

Студент

 Д.Д. Шакиров

АНОТАЦИЯ

Шакиров, Д.Д. Соотношение уровня физической подготовленности среднего школьного возраста с психологическими особенностями личности. – Челябинск: ЮУрГУ, С-486, 59 с., 8 ил., 6 табл., библиогр. список – 52 наим.

На сегодняшний день недостаточно исследована проблема новых, эффективных, комплексных форм физического воспитания, позволяющих не только в возрастно-половом, но и морфофункциональном аспекте заполнить пробел, наблюдаемый в вопросах выявления значимых параметров физического и психологического развития, а также специальных двигательных способностей подростков, занимающихся баскетболом в спортивных секциях.

Цель исследования – установить соотношение уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста с психологическими особенностями личности.

Задачи:

1 Рассмотреть баскетбол как средство физического и психологического воспитания в системе школьного образования;

2 Усовершенствовать и экспериментально проверить методику развития физических качеств, оказывающую влияние на психологические особенности личности у детей среднего школьного возраста посредством баскетбола.

3 Установить соотношение уровня физической подготовленности и психологических особенностей личности детей среднего школьного возраста обеих групп.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики, позволяющей улучшать характеристики психологического состояния учащихся и улучшать качество тренировочного процесса в экспериментальный период подготовки.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

САИ – самочувствие, активность, настроение

т.с. – то есть

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА II СРАВНЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ПЕРЕДОВЫХ ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РЕШЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ	11
1.1 История развития баскетбола в мире	11
1.2 Физическая культура в системе школьного образования	12
1.3 Совершенствование физической подготовленности школьников на основе учебно-тренировочной специализации	15
1.4 Психологические особенности детей среднего школьного возраста ...	26
ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Организация исследования	33
2.2 Методы исследования	34
2.3 Экспериментальная программа для развития выносливости и прыгучести основанная на баскетбольных упражнениях	38
ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	42
3.1 Динамика результатов физической подготовленности детей среднего школьного возраста	42
3.2 Комплексная оценка физической подготовленности детей среднего школьного возраста	46
3.3 Оценка психологических характеристик учащихся групп эксперимента	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	55

ВВЕДЕНИЕ

Задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания и его влияния на психологические особенности личности учащихся в массовой общеобразовательной школе. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом и психологическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большее значение как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической и психологической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека [33, 42].

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательных учреждениях. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники [42].

Анализ действующих у нас в стране школьных программ по физической культуре (хотя они и носят рекомендательный характер) показал, что стандартные программы для всех регионов передко вступают в противоречие с особенностями физического и психологического развития детского организма. Это, в свою очередь, создает трудности в решении главной задачи физического воспитания в школе – укрепление физического и психологического здоровья детей и подростков [34].

В настоящее время достаточно глубоко изучена проблема физического развития и специальной физической подготовленности детей и подростков [3, 49]. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы и проведенные

исследования не дают оснований утверждать, что существует эффективная универсальная методика в общеобразовательных учреждениях для развития физических качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом, позволяющим улучшить состояние их психологического здоровья. Недостаточно исследована проблема новых, эффективных, комплексных форм физического воспитания, позволяющих не только в возрастно-половом, но и моррофункциональном аспекте заполнить пробел, наблюдаемый в вопросах выявления значимых параметров физического и психологического развития, а также специальных двигательных способностей подростков, занимающихся баскетболом в спортивных секциях.

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение основ баскетбола детьми и подростками. При этом центр тяжести исследований должен быть смещен в сторону ценностных ориентаций психологического оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств, спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол [3, 33].

Педагогическая деятельность учащихся часто связана с недостаточной двигательной активностью, что может привести к некоторому ослаблению функций сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем. Физическое воспитание призвано обеспечить нормальный двигательный режим, сохранение здоровья и высокую работоспособность учащихся на протяжении всех лет обучения.

Учитывая вышесказанное, представляется необходимым научный поиск и экспериментальная проверка, таких форм контроля и физической подготовки детей среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом в общеобразовательных учреждениях, которые бы позволили на высоком, современном уровне решить рассматриваемую проблему совершенствования

физических качеств и психологических особенностей личности детей среднего школьного возраста посредством баскетбола на уроках физической культуры.

Цель исследования – установить соотношение уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста с психологическими особенностями личности.

Задачи исследования:

1 Рассмотреть баскетбол как средство физического и психологического воспитания в системе школьного образования;

2 Усовершенствовать и экспериментально проверить методику развития физических качеств, оказывающую влияние на психологические особенности личности у детей среднего школьного возраста посредством баскетбола.

3 Установить соотношение уровня физической подготовленности и психологических особенностей личности детей среднего школьного возраста обеих групп.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей среднего школьного возраста.

Предметом исследования – средства и методы воздействия на физическое состояние и психологические особенности личности у детей среднего школьного возраста.

Результаты. В работе установлено, что уровень физической подготовленности имеет непосредственное соотношение с психологическими особенностями личности, при улучшении качества физической подготовки возрастают показатели по таким личностным характеристикам, как самочувствие, активность, настроение.

Полученные результаты проведенного опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики, позволяющей улучшать характеристики психологического состояния детей среднего школьного возраста и улучшать качество тренировочного процесса в экспериментальный период подготовки.

ГЛАВА 1 СРАВНЕНИЕ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ПЕРЕДОВЫХ ЗАРУБЕЖНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И РЕШЕНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

1.1 История развития баскетбола в мире

Спортивная игра баскетбол родилась в Соединенных Штатах Америки. Ее придумали в 1891 году в городе Спрингфилде, штат Массачусетс, в учебном центре Христианской молодежной ассоциации. Молодой преподаватель Джеймс Нейсмит, уроженец Канады, для того, чтобы оживить уроки по гимнастике, придумал совершенно новую игру. Он взял две корзины для фруктов без дна и прикрепил их к перилам балкона. В корзины нужно было забрасывать футбольный мяч. Отсюда и берет свое название эта игра: ball – мяч, basket – корзина. С этого момента началась история развития баскетбола. Еще через год Нейсмит предложил правила, по которым должна была проходить игра в баскетбол. Эти правила содержали 13 пунктов. Однако первые же матчи показали, что правила нуждаются в доработке и изменении. Было много моментов, которые мешали дальнейшему развитию игры. Например, находившиеся на балконах болельщики могли ловить улетающий мяч и стараться забросить его в корзину противника. Поэтому корзины стали закрывать сетками. А в 1893 году появилась сеть, повешенная на железном кольце. И все же история создания баскетбола привела к тому, что в США в 1894 году были утверждены первые официальные правила, а сама игра оказалась настолько динамичной и интересной, что в нее сейчас играет весь мир. Из США баскетбол проник сначала в восточные страны – Китай, Японию и Филиппины, а после них уже в Южную Америку и Европу. Через 10 лет в Сент-Луисе во время проведения Олимпийских игр спортсмены из США с помощью команд из нескольких городов организовали показательный турнир. В дальнейшем на Олимпийских играх вплоть до 1928 года баскетбол был также только показательным. Затем история развития баскетбола продолжалась уже с помощью поддержки его национальными федерациями, которые создавались в разные странах, и в первую очередь в США. Именно национальные

федерации начинают организовывать международные турниры. Еще в 1919 году состоялся первый международный турнир по баскетболу между армейскими командами из США, Франции и Италии. С 1923 года начинается история развития баскетбола среди женщин. В этом году состоялся первый международный женский турнир, в котором участвовали команды США, Англии и Италии. Так как игра стала завоевывать все большее признание и популярность в мире, в 1932 году образовалась Международная федерация баскетбола (FIBA). В первый ее состав вошло всего 8 стран – Аргентина, Италия, Греция, Португалия, Швеция, Латвия, Чехословакия, Румыния. А в 1935 году Международный олимпийский комитет признал баскетбол олимпийским видом спорта, и уже на следующий год в Берлине эта игра вошла в программу Олимпийских игр. Почетным гостем олимпийского турнира по баскетболу был его создатель Джеймс Нейсмит. В этом турнире принимали участие команды 21 страны.

1.2 Физическая культура в системе школьного образования

Целью образования по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе является обучение обучающихся формам и методам активного (деятельностного) использования ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья.

Решить сложные задачи физического воспитания молодого поколения в рамках сложившейся традиционной системы достаточно сложно.

В современном образовании детей ярко проявляются противоречия между достижениями в области обучения и потерями в состоянии их здоровья. Ставится очевидным, что сегодня необходим научный взгляд на деятельность образовательных учреждений не только с точки зрения решения задач обучения, но и целесообразного воспитания здорового поколения [44].

Сегодня острая проблема здоровья детей обусловлена изменившимися экологическими условиями, экономическими и демографическими процессами, происходящими в обществе. Помимо уменьшения рождаемости в российском обществе существует проблема накопления в нем больных с различной патологией. Во всех странах мира наблюдается тенденция роста числа детей-инвалидов. В структуре детской инвалидности преобладают психоневрологические заболевания, заболевания внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и слуха. Одной из причин, способствующих возникновению инвалидности у детей, является отсутствие условий и культуры здорового образа жизни современного школьника [5, 37].

В складывающейся ситуации вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья ребенка, начиная с самых ранних этапов его развития, приобретает особую актуальность. В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, гармоничность развития

организма дошкольника невозможна без оптимальных физических нагрузок. Являясь биологической потребностью человека, движения служат не только обязательным условием формирования всех систем и функций организма, но и являются средством предотвращения многих заболеваний. В системе школьного образования, в настоящее время, возникает острая необходимость участия отклонений в состоянии здоровья детей и коррекция этих отклонений средствами физической культуры [4, 5].

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы представлены для двух уровней образования – базового и профильного.

Базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма. Кроме этого, основными задачами базового уровня являются активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Согласно Федеральному базисному учебному плану, освоение учебного содержания базового уровня является обязательным для всех учащихся и включается в целостный общеобразовательный процесс.

Профильный уровень образования ориентируется на качественную подготовку школьников к последующему профессиональному образованию в области физической культуры[27].

Основное содержание программ осваивается учащимися на уроках физической культуры, которые в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способов деятельности), образовательно-обучающей направленностью (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) и образовательно-тренировочной направленностью (развитие

физических качеств). Для полноты освоения программного содержания, помимо уроков физической культуры, рекомендуется широко использовать самостоятельные формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия в спортивных кружках и секциях, занятия в группе личебной физической культуры. Кроме этого, в условиях организации целостного образовательного процесса необходимо использовать межпредметные связи, соотнося содержание предмета физической культуры с содержанием таких дисциплин, как история, биология, физика (в части раздела механики), искусство, технология, основы безопасности жизнедеятельности. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в проблематике общеобразовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на раскрытие понятия «физическая культура» как явления культуры, на биологические закономерности развития организма человека и его физиологических систем в процессе мышечной деятельности, на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек [30, 50].

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны формироваться в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

Все большая роль отводится физической культуре в системе школьного образования не только в деле профилактики заболеваний и укрепления здоровья школьников, но и как совокупности эффективных психорегулирующих воспитывающих средств и методов. Физическая культура личности влияет на формирование ее мировоззрения, общей культуры и характера общественных отношений, является фундаментальным базовым стилем всякой культуры, сквозным фактором, важнейшим условием, определяющим само достаточность личности. Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая

интеллектуальную и эмоциональную сферы. Так же, необходимо отметить, что занятия физической культурой для всех детей должны рассматриваться как необходимые инвестиции в будущее общества. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у подростков [3, 34].

1.3 Совершенствование физической подготовленности школьников на основе учебно-тренировочной специализации

Говоря о соотношении физической культуры и спорта, не хотелось бы сводить свои рассуждения к вопросу, какое из этих явлений шире, является ли спорт составной частью физической культуры или наоборот. Можно привести достаточно аргументов, подтверждающих ту или иную версию. Однако известно, что целеполагание определяет результат деятельности. Цели спортивной и физкультурной деятельности не совпадают, следовательно, разворачиваются разные по содержанию социальные процессы, которые определяют результат деятельности [37].

Цель физической культуры – всесмерное и всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности – самореализации человека в развитии своих духовных и физических способностей посредством физкультурной деятельности, освоении других ценностей физической культуры. При этом основным средством физической культуры выступает физкультурная деятельность, в которой физические упражнения составляют ее главный элемент [5, 23].

Цель спортивной деятельности в большей степени связывают с достижением спортивного мастерства и высокого спортивного результата на основе организации тренировочного процесса. Сам тренировочный процесс организуется в соответствии с целевыми предпосылками, которые конкретно

выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата. Этот показатель определяет содержание, формы, организацию спортивной деятельности.

Тем не менее, не все детерминируется лишь социально-педагогическими воздействиями. Рост спортивного мастерства, результативность обеспечиваются и в то же время лимитируются физическими возможностями организма спортсмена. Исходя из этого, становится понятным, что спортивная деятельность – это сложное социально-биологическое явление, не сводимое к физкультурной деятельности.

Специфика любого вида воспитания заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек. Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков, через развитие двигательных возможностей и функций человека к формированию его личности и поведения [34].

Сегодня речь идет о развитии нового вида воспитания средствами спорта, соревнования, тренировочных нагрузок, спортивной подготовки, в ходе которой формируется личность спортсмена, способного достигать высокого спортивного результата и быть личностью в самом высоком понимании этого слова.

Под методами спортивного воспитания понимаются способы работы тренера и спортсмена при помощи которых происходит овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества и способности, формируется мировоззрение. Сама природа спорта обладает мощным воздействием на личность. Воспитательное значение спорта очень велико. Достаточно вспомнить уже ставшее «штатным» выражение, что спорт для молодежи – это «школа характера, мужества, воли». Спорт закаляет характер, учит преодолевать трудности, держать «удары судьбы». Спорт формирует личность, заставляет бороться со своими слабостями, преодолевая себя. Благодаря спорту человек учится владеть своими эмоциями, понимать красоту. В спорте

человек впервые начинает постигать азы правовой культуры, усваивает правила «честной игры». Спорт выступает мощным фактором социализации, проявления социальной активности. Через спорт человек нарабатывает опыт межличностных отношений, выстраивая взаимосвязи и взаимодействия между собой и тренером, другими спортсменами, собой и спортивными арбитрами. Именно в спорте может родиться настоящий руководитель и организатор, поскольку спорт во многом моделирует жизненные ситуации [12, 50].

Спортивное воспитание обеспечивает и процесс познания, решает образовательные задачи. Спорт представляет собой особый тип творческой поисковой деятельности. Известно: для того, чтобы спортсмен достиг высокого результата, он должен многое знать, начиная с понимания сущности человека как социобиологического индивидуума, до правил построения учебно-тренировочного процесса. Давно ушло в прошлое представление о спортсмене как о человеке, которому нужна только сила, ловкость, выносливость. Лишь высокообразованная личность, обладающая знаниями в области спортивной культуры, способна сегодня завоевывать медали и одерживать настоящие победы.

Физическое воспитание решает также общекультурные задачи: образовательные, воспитательные, оздоровительные. Однако при этом используются средства общеразвивающих упражнений, элементов спорта, оздоровительные. Эффект физического воспитания обеспечивается благодаря правильно организованной физической активности, где соревновательный метод – лишь один из методов воспитания, но далеко не основной [4, 50].

Одним из важнейших аргументов использования адаптированных спортивных технологий в физическом воспитании школьников является и то, что представители спорта высших достижений демонстрируют величайший прогресс в самых разнообразных видах спорта, в то время как в физическом воспитании наблюдается явный застой.

Ценностный потенциал спортивной подготовки уникален, поскольку прошел многократную проверку и отбор на самых разных уровнях этого

процесса. Можно перечислить наиболее яркие и уже доказавшие свою эффективность технологические решения спортивной подготовки.

Во-первых, это приоритет тренировки как основного способа физического преобразования потенциала человека. В физическом воспитании, как правило, присутствуют нагрузки оздоровительного характера, которые, к сожалению, не могут вывести человека на новый уровень физической подготовленности, но особенно важны для развития детей, подростков и молодежи. Нужно успеть использовать благодатный период возраста для развития тех или иных физических качеств, чему в спорте уже научились. В физическом же воспитании педагогам еще предстоит освоить новые технологические аспекты и организационные формы для решения этих проблем [35, 52].

Во-вторых, формирование у спортсменов ценностного отношения к процессу спортивной подготовки и участию в нем. Вопрос мотивации – один из сложных в привлечении людей к занятиям физическими упражнениями. В спортивной деятельности он во многом блестяще решен. Само по себе отношение человека к спортивной подготовке является важнейшей личностной ценностью и в то же время общественным, общим достижением, если рассматривать его как образец для подражания.

Спортсмена высокого класса не нужно зазывать на тренировку, он с увлечением сам работает над техникой, находит свои собственные технологические решения, продумывает весь тренировочный процесс до мелочей. Часто бывает, что спортсмен является сам себе и тренером. Следует внимательно проанализировать мотивационные механизмы формирования ценностного отношения спортсмена к спортивной деятельности. Полученные в результате такого анализа практические рекомендации позволяют во многом решить актуальную проблему привлечения людей к регулярным занятиям физическими упражнениями [11].

В-третьих, установку большого спорта: «в спортивной подготовке нет мелочей» – нужно распространить на физическое воспитание. Например,

спортсмен должен вести дневник тренировок, серьезно относиться к своему здоровью, быть организованным, сосредоточенным на ощущениях и объективных показателях своего состояния и его динамики. По многим аспектам спортивной подготовки уже написаны солидные научные труды, и адаптировать к процессу физического воспитания можно другое. Конечно, речь идет не о слепом копировании, а о серьезном анализе и выборе наиболее удачных концептуальных идей и технологий, способных в короткое время сделать процесс физического воспитания интересным и эффективным [39].

Занятия физическими упражнениями являются необходимой составной частью школьного режима. Каждый ученик должен иметь возможность не менее 6 ч в неделю организованно двигаться. Ослабление двигательной активности не только приводит к нарушению нормального протекания метаболических процессов (процессов роста и развития организма), но и часто является причиной невротического состояния учащихся, выражющегося в легкой возбудимости, раздражительности, немотивированной грубоści, рассеянности, повышенной отвлекаемости, неадекватной реакции.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения – извечная проблема. Но никогда она не стояла так остро, как в настоящее время в российском обществе. Так, по данным Конгресса педиатров России, склонный рост заболеваемости среди детей и подростков из тенденции превратился в закономерность [34].

Исследования А.Г. Сухарева и А.Н. Исаева показали, что дефицит двигательной активности у подростков составляет от 40 до 80% от физической нормы.

В концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации отмечается, что за последнее время число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, увеличилось, распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%.

Все эти факты свидетельствуют о кризисном состоянии оздоровительной, в том числе и физкультурной, работы в общеобразовательной школе [1, 16].

Одним из путей разрешения проблемной ситуации, связшей с катастрофическим ухудшением состояния здоровья школьников, явился относительно новых подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования школьников, организационная основа которой с учетом принципа дополнительности заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования [42].

Спортивно ориентированное физическое воспитание – это особая педагогическая технология, которая основана на адаптации достижения в области спорта в интересах целенаправленного преобразования физического потенциала подрастающего поколения посредством тренировки как ведущего и самого эффективного способа такого преобразования [31].

Традиционная система физического воспитания не в состоянии обеспечить растущий организм даже минимумом должных физических нагрузок. К тому же обычные уроки физической культуры загоняют всех школьников в единые рамки: ребенок не имеет возможности выбора желаемой двигательной активности и обязан укладываться в единые для всех нормативы [43, 49].

Сущность концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников состоит в более эффективном решении цели и задач традиционного физкультурного образования школьников путем частичного использования принципов, средств и методов спортивной тренировки.

В настоящий момент отсутствуют оптимальное содержание и технология данной концепции физкультурного образования школьников, что и обуславливает актуальность дальнейших исследований.

Между тем использование в физическом воспитании научно-технологических достижений спортивной культуры оказывается, как нам представляется, наиболее перспективных путем развития уже начавшегося

движения физической и спортивной культуры к их интеграции на основе общих интересов во имя блага человека [5, 7, 42].

Конверсионные проиницавания элементов спортивной культуры в культуру физическую создают условия для интенсификации физической подготовки детей и подростков.

Вместе с тем создается принципиально новое направление совершенствования массового физического воспитания детей, подростков и молодежи, которое существенно повышает качество и эффективность педагогических технологий в этой культуросообразной сфере физического, духовного и нравственного воспитания подрастающего поколения России. Это направление можно назвать спортивизированным, или спортивно ориентированным, физическим воспитанием [2, 20].

Физическое воспитание подрастающего поколения тесно связано с формированием основ физической и духовной культуры личности, с повышением ресурса здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни [31].

В системе школьного образования баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования [38, 47, 39].

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, детских спортивных школ [24, 36].

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых

юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах [15].

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, мощными прыжками при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Арсенал и специфика двигательных движений баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д. [41, 46, 48].

Изучение двигательной и информационной деятельности организма, являющихся решающими при реализации двигательных навыков в баскетболе, обусловленности этих видов деятельности общим функциональным фоном, интеграции указанных факторов в единую функциональную систему для обеспечения высокой надежности бросков мяча в корзину должно иметь широкий выход в практику, как в плане методических рекомендаций по совершенствованию спортивного мастерства, так и для тестирования функциональной готовности спортсменов. Наиболее фундаментальные исследования, в какой-то мере касающиеся вышеуказанных аспектов, проводили В.Г. Луничкин, А.Ш. Касымов, С.В. Голомазов, Р.С. Мозола. Однако в доступной нам литературе недостаточно точно охарактеризованы динамика и взаимосвязь временных компонентов и результативности бросков, что обеспечивает надежность. Весьма слабо изучено влияние информации, поступающей из 5 сенсорных систем, на параметры навыков и результативность при их реализации. Имущаяся педагогическая литература (учебники, учебные пособия, методические указания и др.) базируется в основном на эмпирическом опыте тренеров [13, 25].

Многолетнее обучение школьников игре в баскетбол требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, типичного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий,

подробно освещают современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте [18, 22, 29].

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физкультуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И, прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников [47].

Разнообразие технических и тактических приемов игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и реакции и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятия физической культуры [21, 25].

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности и целеустремленности [32].

Разнообразное чередование движений и действий в баскетболе, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку,

действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов [6].

Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у школьников проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у школьников умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями [8,17].

Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. В общем, не следует забывать о том, что из всех командных видов спорта баскетбол более других предрасположен к тому, чтобы выставлять на показ индивидуальные способности, а также, порою, в одиночку решать исход того или иного матча [28,44].

Правила игры предусматривают этичность поведения школьников по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целесустребленно в педагогическом процессе

осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Эта особенность имеет наибольшее значение для воспитания дружбы и товарищества и вырабатыванию привычки подчинять свои действия интересам команды [9, 14, 19].

Таким образом, современный баскетбол – одна из самых динамичных спортивных игр. Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Этот факт вызывает постоянную необходимость функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях [16, 38].

Мы считаем, что развитие баскетбола в системе школьного образования может оптимально осуществляться на основе инновационной концепции спортивированного физического воспитания, и будет способствовать эффективной физической подготовленности школьников.

1.4 Психологические особенности детей среднего школьного возраста

Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Во многих древних обществах переход к взрослому состоянию оформлялся особыми ритуалами, благодаря которым ребенок не просто приобретал новый социальный статус, но как бы рождался заново, получал новое имя и т.п.

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5–8 классах средней школы [6].

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переходной», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие

всех сторон развития в этот период – физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредующих поведение, деятельность и отношения. В повседневной жизни, в семье и школе часто можно слышать такие разговоры: был послушным мальчиком, а теперь стал своеобразным, даже грубым; был спокойным – стал неуравновешенным; был робким, излишне застенчивым – стал самостоятельным и решительным и т.д. [33]

Итак, рассмотрим более подробно некоторые основные характеристики подросткового возраста для того, чтобы понять причины и механизм возникновения агрессии в этом возрастном периоде.

Первая общая закономерность и острая проблема подросткового возраста, как мы уже отместили, – это перестройка отношений с родителями, переход от детской зависимости к отношениям, основанным на взаимном уважении и равенстве. Подростковый возраст называют переходным. Психологическое состояния подросткового возраста связано с двумя «переломными» моментами этого возраста: психофизиологическим – половым созреванием, и все, что с ним связано, и социальным – концом детства, вступление в мир взрослых [33; 160].

Первый из этих моментов связан с внутренними гормональными и физиологическими изменениями, влекущие за собой телесные изменения, неосознанное половое влечение, а также эмоционально-чувствительные изменения.

Второй момент – окончание детства и переход в мир взрослых связан с развитием в сознание подростка критического рефлексирующего мышления в рассудочной форме. Это и есть определяющее состояние подростка в психике. Оно и создает основное ведущее противоречие в жизни подростка. Рассудочная т.с. формальная жесткая логика владеет умом подростка. Именно так: не он

владеет этой логикой, но она возникает в его сознании как некая принудительная сила. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. И это создает в сознании подростка определенную тенденцию к максимализму, заставляет его жертвовать дружбой, становится в антагонистические отношения с близкими людьми, поскольку многообразие и противоречивость реальности и человеческих отношений не укладывается в рамки рассудочной логики, а он готов отвергнуть все что не соответствует этой логике, так как именно она господствующая сила в его сознании, критерий его суждений и оценок [18].

Но, будучи по типу логики мышления равным взрослому, по жизненному опыту и содержанию сознания подросток остается еще ребенком. Протестуя против лжи, лицемерия и господства над ним мира взрослых, он в то же время нуждается в душевной теплоте, ласке понимания, одобрении прощении взрослых. Отвергая авторитеты, подросток нуждается в авторитете. В таком взрослом, которому он мог бы полностью доверять. Появляется тенденция обособлению и от мира детства и от мира взрослых к созданию своего собственного мира сверстников, внутренне одинаковых друг другу.

Главным противоречием подросткового возраста можно считать противоречие между рассудочной формой возникновения в сознание подростка рефлексии, ставшей для него ведущей формой сознательного отношения к миру, и неподобным миром взрослых, не укладывающейся в рамки рассудочности, и в то же время провозглашающим рассудочность (сознательность) своего бытия [18; с. 116].

Актуальность этой темы в том, что почти каждый подросток, во время переходного возраста сталкивается с особыми трудностями, пытается найти себя. Переходный возраст – самый короткий период жизни, но очень важный. И важно без особых травм пережить его [21].

Вторая особенность и пешейшее психологическое приобретение подростка – открытие своего внутреннего мира, в этот период возникают

проблемы самосознания и самоопределения. В тесной связи с поисками смысла жизни находится и стремление узнать самого себя, свои способности, возможности, поиск себя в отношениях с окружающими. Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внесший мир, куда он просцирует и свою фантазию. Для подростка внешний, физический мир – только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток и юноша открывают целый мир новых чувств, они начинают воспринимать и осмысливать свои эмоции уже не как производные от каких-то внешних событий, а как состояния своего собственного «я». Даже объективная, беспристрастная информация нередко стимулирует юношу к интроспекции, размышлению о себе и своих проблемах. Юность особенно чувствительна к «внутренним», психологическим, проблемам. «Открытие своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Подростковое «я» еще неопределенно, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую необходимо чем-то заполнить. Отсюда – растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в единении. Сознание своей особенности, непохожести на других вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества» [21].

Представление подростка о себе всегда соотносится с групповым образом «мы» – типичного сверстника своего пола, но никогда не совпадает с этим образом полностью [21].

«Свойственное многим старшеклассникам преувеличение собственной уникальности с возрастом обычно проходит, но отнюдь не цепкой ослабления индивидуального начала. Напротив, чем старше и более развит человек, тем больше он находит различий между собой и «усредненным» сверстником. Отсюда

– напряженная потребность в психологической интимности, которая была бы одновременно самораскрытием и проникновением во внутренний мир другого. Осознание своей непохожести на других исторически и логически предшествует пониманию своей глубокой внутренней связи и единства с окружающими людьми» [21].

Но как осознание своей единственности и особенности приводит к открытию одиночества, так чувство текучести и необратимости времени сталкивает подростка с проблемой конечности своего существования и понятием смерти. Это еще одна проблема, связанная с экзистенциальным кризисом юности. Не все юноши и девушки склонны к философской рефлексии. Одни уходят от пугающих переживаний в повседневность, у других все сводится к возрождению иррационального детского страха. Обостренное чувство необратимости времени передко сочетается с пожеланием замечать его течение, с представлением о том, что время остановилось. Юноша попрежнему чувствует себя то очень молодым, то совсем маленьким, то, наоборот, донельзя старым, все испытавшим. Подростковому возрасту представления о возможностях разных эпох человеческой жизни еще крайне субъективны: 14-летнему 25-летний кажется уже старым, а взросłość передко отождествляется с неподвижностью и обыденностью [17].

Еще одна характеристика, относящаяся к подростковому возрасту – это большое значение, которое юноши и девушки придают своей внешности, причем эталоны красоты и просто «приемлемой» внешности зачастую завышены и переалистичны. С возрастом человек привыкает к своей внешности, принимает ее и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. На первый план выступают другие свойства личности – умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависят успешная деятельность и отношения с окружающими [17].

С возрастом повышается адекватность самооценок. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а

юношеские, чем подростковые. Но эта тенденция не является линейной, необходимо учитывать изменение с возрастом самих критериев самооценки. Если в средних классах ребенок сильно ориентируется на мнение учителей и в его самооценке важную роль играет школьная отмстка, успеваемость, то в старших классах значение отмсток снижается. На первый план выступают мнение сверстников и самооценка своих достижений в разных видах деятельности, значимость которых – учеба, спорт, какие-то любительские занятия – может быть совершенно разной. Это резко снижает значение отметки как стимула к учебе, но одновременно отражает рост самостоятельности, дифференциации интересов и т.д. Подростковые самоописания лучше организованы и структурированы, чем детские, они группируются вокруг нескольких центральных качеств. Однако неопределенность уровня притязаний и трудности переориентации с внешней оценки на самооценку порождают ряд внутренних содержательных противоречий сознания [23].

Повышение степени осознанности своих переживаний нередко сопровождается также гипертрофированным вниманием к себе, эгоцентризмом, заботочностью собой и тем впечатлением, которое индивид производит на окружающих, и, как следствие этого, застенчивостью.

Говоря о подростковом периоде развития человека, мы всегда подразумеваем, что это сложный, трудный период. Трудность этого периода состоит не только в вышеперечисленных особенностях подросткового возраста, но в первую очередь, в пубертатном кризисе, кризисе подростковой идентичности, успешный выход из которого будет одним из важнейших условий формирования правильного, просоциального, неагрессивного поведения подростка в будущем [23].

Выводы по первому разделу

1. Большая роль отводится физической культуре в системе школьного образования не только в деле профилактики заболеваний и укрепления физического и психологического здоровья школьников, но и как совокупности

эффективных психорегулирующих и воспитывающих средств и методов. Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствуют социализации личности, снижают показатели вредных привычек у подростков.

2 Спортивно ориентированное физическое воспитание предполагает спортивную ориентацию, т.е. выбор вида спорта или других форм физической активности ребенком в противовес отбору детей для вида спорта. Формирование принципиально новой концепции многолетней физической подготовки в системе физического воспитания и спорта для всех открывает новые перспективы в выявлении и развитии спортивного таланта.

3 Современный баскетбол – одна из самых динамичных спортивных игр, наилучшим образом физически и психически развивающих детей. Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта. Развитие баскетбола в системе школьного образования может оптимально осуществляться на основе инновационной концепции спортивированного физического воспитания, и будет способствовать эффективной физической подготовленности школьников.

4 Подростковый период развития человека – это сложный, трудный период. Трудность этого периода состоит, в первую очередь, в пубертатном кризисе, кризисе подростковой идентичности, успешный выход из которого будет одним из важнейших условий формирования правильного, просоциального, неагрессивного поведения подростка в будущем.

ГЛАВА II ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование осуществлялось в три этапа:

На первом этапе – выявлено современное состояние исследуемой проблемы развития баскетбола в системе школьного образования и оптимизации физической подготовленности школьников средствами баскетбола.

На втором этапе сформулированы критерии и показатели оптимальной физической подготовленности школьников, на основе которых разработан и проверен комплекс упражнений для совершенствования физических качеств школьников посредством баскетбола, оказывающий влияние на психологические особенности личности детей среднего школьного возраста. Произведен анализ психологических характеристик учащихся обеих групп.

Тестирование психологических особенностей личности и физических качеств проводилось в апреле 2015, в сентябре 2015 и феврале 2016 года.

На третьем этапе – осуществлен анализ и обобщение полученных результатов эксперимента, формулировались выводы и практические рекомендации.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №116 (расположенный по адресу: г. Челябинск, пос. Чурилово) и СДЮСШОР №8 по баскетболу (расположенный по адресу: г. Челябинск, ул. Володарского, 14-а). В исследовании приняли участие детей среднего школьного возраста 14-15 лет, в количестве 34 человек. Из них были сформированы: экспериментальная группа – это учащиеся МОУ СОШ №116 (в составе 16 человек) и контрольная группа – ребята СДЮСШОР №8 по баскетболу (в составе 18 человек). Экспериментальная и контрольная группы, во время тестирования находились в равных условиях; наличие инвентаря, соответствующий спортивный зал. В процессе исследования контрольная группа занималась по своей традиционной программе, а в

экспериментальной группе проходили занятия с внедрением новых форм упражнений, разработанных на основе традиционных программ подготовки школьников посредством баскетбола. Количество и время занятий в обеих группах было одинаково.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач и проверки гипотезы нами применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования: 1) анализ научно-методической литературы; 2) педагогические наблюдения; 3) анализ учебной деятельности на уроках физкультуры, 4) измерение уровня физической подготовленности и психологических особенностей личности; 5) педагогический эксперимент; 6) методы математической статистики.

Измерение уровня подготовленности

Для исследования физической подготовки на каждого школьника заполнялась карточка, в которую вносились данные о результатах контрольных испытаний физической подготовленности. К основным качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо – функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются на них. Мы же в своей работе сконцентрируем свое внимание только на двух физических качествах: на прыгучести и выносливости. Для оценки этих физических качеств подростков мы использовали следующие три теста: челночный бег – 3 забега (3х10 м), с минутным перерывом между первым и вторым забегами и перерывом в полторы минуты между вторым и третьим забегами, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места и прыжок в высоту с подпрыгиванием.

1 Челночный бег 3х10 м

Тест характеризует ловкость, скоростную выносливость и быстроту. Ловкость проявляется при поворотах, быстрота проявляется в скорости перемещения, и скоростная выносливость – в способности восстанавливаться после нагрузки и противостоять утомлению при выполнении следующего забега. Отрезом 10 м выбран с учетом разметки баскетбольной площадки в зале. Количество отрезков, определено исходя из того, что меньшее их число не позволяет в необходимой мере проявиться ловкости и скорости, а большее их число приводит к утомлению, которое существенно сказывается на проявлении быстроты.

2 Прыжок в длину с места

Тест характеризует скоростно-силовые качества. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь. Прыжок выполняется, отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. Из двух попыток фиксируется с точностью до 1 см лучший результат.

3 Прыжок в высоту, с места и с подпрыгиванием

Высота прыжка определяется следующим образом: вначале учащийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения – из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. общее число попыток – 3, засчитывается лучший результат.

Оценка психологических характеристик

Применялось тестирование по методике САП (самочувствие, активность, настроение).

Методика САН – разновидность опросников состояний и настроений. Разработан В.А. Доскиным, Г.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай, М.И. Мирошниковым в 1973 г. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния самочувствия, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация» [14].

Конструктивная валидность САН устанавливалась на основании сопоставления с результатами психофизиологических методик с учетом показателей критической частоты мельканий, температурной динамики тела, хронорефлексометрии. Текущая валидность устанавливалась путем сопоставления данных контрастных групп, а также путем сравнения результатов испытуемых в разное время рабочего дня. Стандартизация методики проведена на материале обследования выборки 300 студентов.

САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфорта состояния человека, направление мыслей чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде некоторой обобщающей характеристики (плохое/хорошее самочувствие, бодрость, недомогание и т.п.), а также может быть локализовано по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность – 1) всеобщая характеристика живых существ, их собственная динамика как источник преобразования или поддержания жизненно значимых связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая первая психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма; 2) одна из сфер проявления темперамента которая определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По этому параметру человек может быть inertным, пассивным, спокойным, инициативным, активным или стремительным.

Настраение – сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека, которое может быть представлено как 1) эмоциональный фон (присущее, полавленное) т.е. являться эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий; 2) четко идентифицируемое состояние (скуча, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр.). Настраение в отличие от чувств всегда направлено на тот или иной объект. Настраение будучи вызванным определенной причиной, конкретным поводом, проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера.

Статистическая обработка результатов

Результаты проведенных обследований обрабатывали общепринятыми методами математической статистики на компьютере, а также методом статистики по t – критерию Стьюдента. О достоверности различий средних величин судили по критерию Стьюдента (t). Различия в группе до и после эксперимента считали значимыми если:

2.3 Экспериментальная программа для развития выносливости и прыгучести основанная на баскетбольных упражнениях

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств, а также эргономика движений (техника выполнения приемов).

Специальная выносливость – это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости

1 Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- а) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б) до центра и обратно;
- в) до противоположной штрафной и обратно;
- г) до противоположной лицевой и обратно

2 Усложненный вариант – с попаданием каждый раз в кольцо

3 Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение – передачи и ловля мяча в стенах без ведения мяча с продвижением вперед, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг

туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4 Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посыпает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный «угол» площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7–10 кругов.

5 Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин., между пятым и шестым 1 мин.

Прыгучесть является одним из главных специфических двигательных качеств определяющимся скоростью движения в заключительной фазе отталкивания. Чем быстрее отталкивание, выше начальная скорость взлета.

Различают общую прыгучесть, под которой понимают способность выполнять прыжок (вверх, в длину) и специальную прыгучесть – способность развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в воспитании прыгучести следует считать сочетание разбега с отталкиванием.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно-мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Вместе с тем для выполнения прыжка необходимо обладать высоко развитой ловкостью, которая особенно необходима в полстной опорной фазе прыжка.

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет большие шансы выиграть борьбу «на втором этаже».

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методика тренировки прыгучести претерпела изменения в связи с ускорением всех стадий игры. Прыжки из низкой баскетбольной стойки не приносят успеха: на выпрямление, сгибание ног в коленном суставе затрачивается драгоценное время, и зачастую мяч достается сопернику с более «заряженной» (готовой к толчку) стопой и менее согнутыми в коленных суставах ногами.

Комплекс упражнений для прыгучести

1 На тренировках после кросса и гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на «заряженную» стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (рунта) минимальная.

2 То же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятнико».

3 То же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками.

4 Прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками.

5 То же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой.

6 Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад.

8 Прыжки с запрыгиванием на тумбу и спрыгиванием на пол.

9 Прыжки через гимнастическую скамейку на одной и двух ногах вперед-назад, лицом, боком.

10 Прыжки с гирями, гантелями, «блинами». Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.

11 Прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

12 Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой до 50 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 23-30 прыжков подряд.

13 Танец «вприядку». Игрок поочередно выбрасывает ноги вперед и в стороны. Упражнение выполняется на время – 25-30 с.

14 Многоскоки на одной ноге. Задача – делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.

15 Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках.

16 Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.

17 Добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время – 30-40 с.

18 Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

19 Прыжки вперед-назад с длиной прыжка не более 50 см. упражнение выполняется как соревнование на время: кто сделает больше прыжков за 1 минуту.

Комплексы упражнений на каждое занятие составляются в соответствии с поставленными задачами урока. Нагрузка и подбор упражнений варьируются с учетом индивидуальных способностей групп участников и каждого ребенка в отдельности.

ГЛАВА III РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Динамика результатов физической подготовленности детей среднего школьного возраста

В таблице 1 представлена динамика развития уровня физической подготовленности детей среднего школьного возраста, занимающихся баскетболом в процессе исследования. Все результаты выражают среднее значение показателей тестирования физических качеств детей среднего школьного возраста. Рядом с каждым средним значением вычислена стандартное отклонение.

Таблица 1 Показатели физической подготовленности детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента ($M \pm m$)

Показатели	Экспериментальная		Контрольная		P
	начало	конец	начало	конец	
Прыжок в длину (см)	212,12 ± 15,04	218,8 ± 15,27	247,50 ± 17,44	251,72 ± 16,32	P≤0,05
Прыжок в высоту с места (см)	32,18±5,85	38,50±6,40	36,27±6,19	39,66±6,48	P≤0,05
Прыжок в высоту с подпрыгиванием (см)	41,87±6,68	50,25±7,32	49,38±7,23	69,61±8,58	P≤0,05
Четырок начало (м, с)	8,08±2,93	7,12±2,75	7,46±2,81	7,29±2,77	P<0,05
Четырок отых 1' (м, с)	8,04±2,93	7,18±2,76	7,56±2,82	7,03±2,72	P<0,05
Четырок отых 1'30'' (м, с)	8,09±2,93	7,20±2,77	7,28±2,77	7,01±2,72	P≤0,05

Анализ динамики результатов физической подготовленности детей среднего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп в процессе

эксперимента показал, что развитие физических качеств испытуемых экспериментальной группы, на конец эксперимента, по показателям приблизился к показателям контрольной группы.

На начальном этапе эксперимента, в тесте «Прыжок в длину» у экспериментальной группы результат составлял 212,12, у контрольной 247,50 среднее отклонение у экспериментальной группы составило $\pm 15,04$, у контрольной $-17,44$, в конце эксперимента результаты групп были таковы: у экспериментальной 218,8, у контрольной 251,72, отклонение составило $+15,27$ и $+16,32$.

В тесте «Прыжок в высоту с места» результат экспериментальной группы на начальном этапе эксперимента составил 32,18, среднее отклонение было равное $\pm 5,85$, у контрольной группы результат 36,27, среднее отклонение $\pm 6,19$. на конечном этапе завершения эксперимента результаты составили следующие цифры: экспериментальная группа 38,50, среднее отклонение $\pm 6,40$, контрольная группа 39,66 среднее отклонение $\pm 6,48$. результаты в начале эксперимента теста «прыжок в высоту с подшагиванием» составили у экспериментальной группы 41,87, у контрольной 49,38, среднее отклонение было таково: $\pm 6,68$ – экспериментальная, $+7,23$ – контрольная. В конце эксперимента результаты экспериментальной группы составили 50,25, со средним отклонением в $-7,32$, результаты контрольной группы составили 69,61, со средним отклонением в $\pm 8,58$.

При выполнении теста «челночный бег 3х10» (начало) результаты групп в начале эксперимента были таковы: экспериментальная 8,08, контрольная 7,46 среднее отклонение составило у экспериментальной группы $+2,93$, у контрольной $+2,81$. В конце эксперимента результаты составили: экспериментальная группа 7,12 со средним отклонением в $\pm 2,75$, контрольная группа 7,29 со средним отклонением в $\pm 2,77$. В тесте «челночный бег 3х10» с отдыхом в 1 минуту в начале эксперимента результаты составили следующие цифры: экспериментальная группа 8,04, контрольная группа 7,56, среднее отклонение у

экспериментальной группы было равное 12,93, у контрольной группы 12,82. в конце эксперимента: 7,18 – экспериментальная, 7,03 – контрольная, среднее отклонение –2,76 экспериментальная, +2,72 контрольная. Результаты теста «челночный бег 3х10» с отдыхом в полторы минуты в начале эксперимента составляли для экспериментальной группы 8,09, для контрольной группы 7,28, среднее отклонение составляло –2,93 экспериментальная, –2,77 – контрольная. В завершении эксперимента результаты составили следующие цифры: 7,20 – экспериментальная со средним отклонением в +2,77 и 7,01 – контрольная, со средним отклонением +2,72 «рисунок 1»

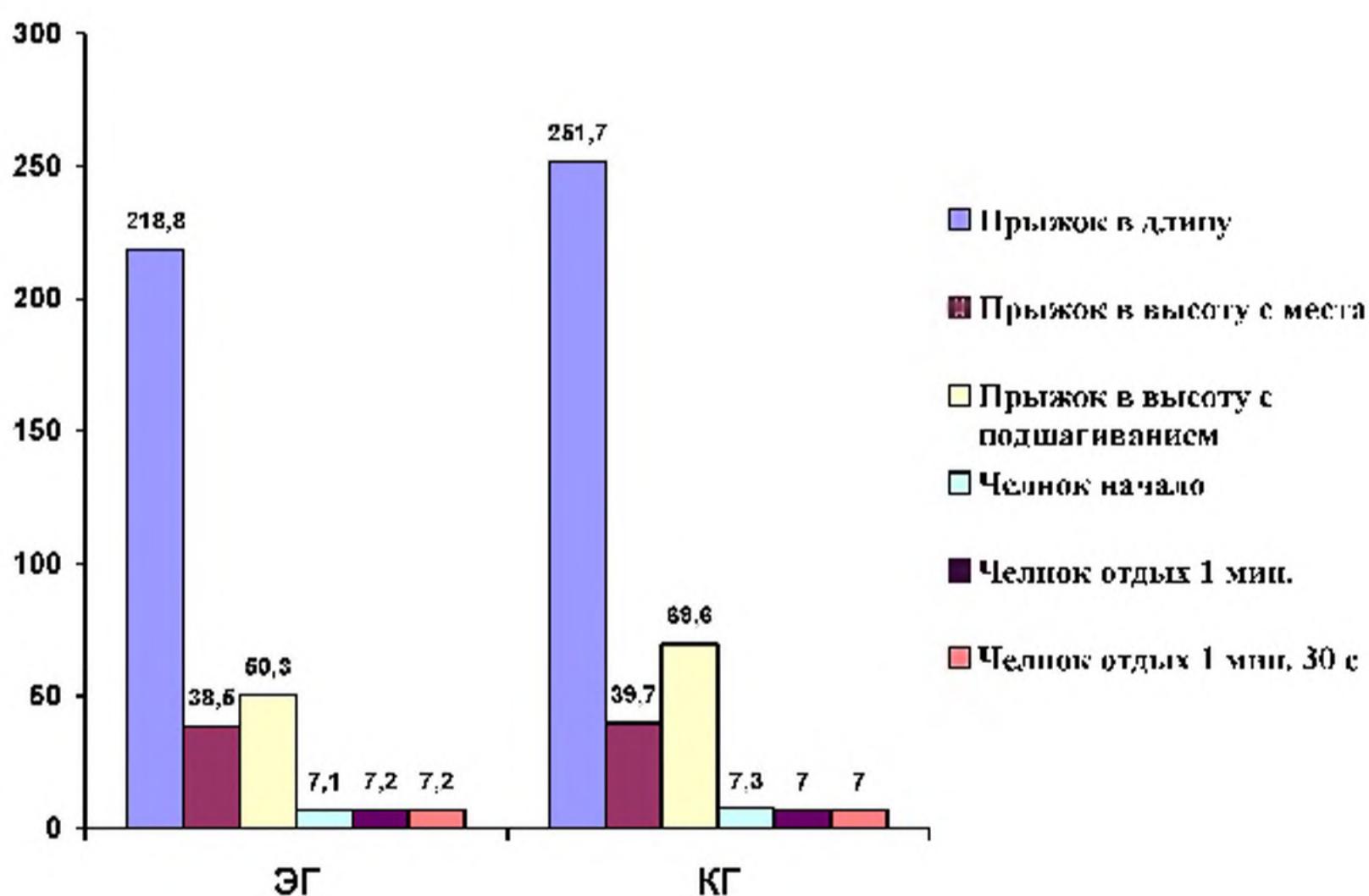


Рисунок 1 – Динамика результатов физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп на конечном этапе

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа.

При исходном тестировании было определено, что средние результаты прыжка в длину с места составили у экспериментальной группы до начала

эксперимента $212,1 \pm 15,04$, после эксперимента $218,8 \pm 15,27$. Результаты выполнения прыжка в высоту с места до начала эксперимента $32,18 \pm 5,85$, после эксперимента $38,50 \pm 6,40$. средний показатель при выполнении прыжка в высоту с подшагиванием до начала эксперимента составлял $41,87 \pm 6,68$, а после составил $50,25 \pm 7,32$. показатели выполнения челночного бега 3×10 до эксперимента $8,08 \pm 2,93$, после $7,12 \pm 2,75$. После отдыха 1 минуту составили до начала эксперимента $8,04 \pm 2,93$, после $7,18 \pm 2,76$ и результаты после отдыха полторы минуты составили $8,09 \pm 2,93$ и после завершения эксперимента $7,20 \pm 2,77$ (рисунок 2).

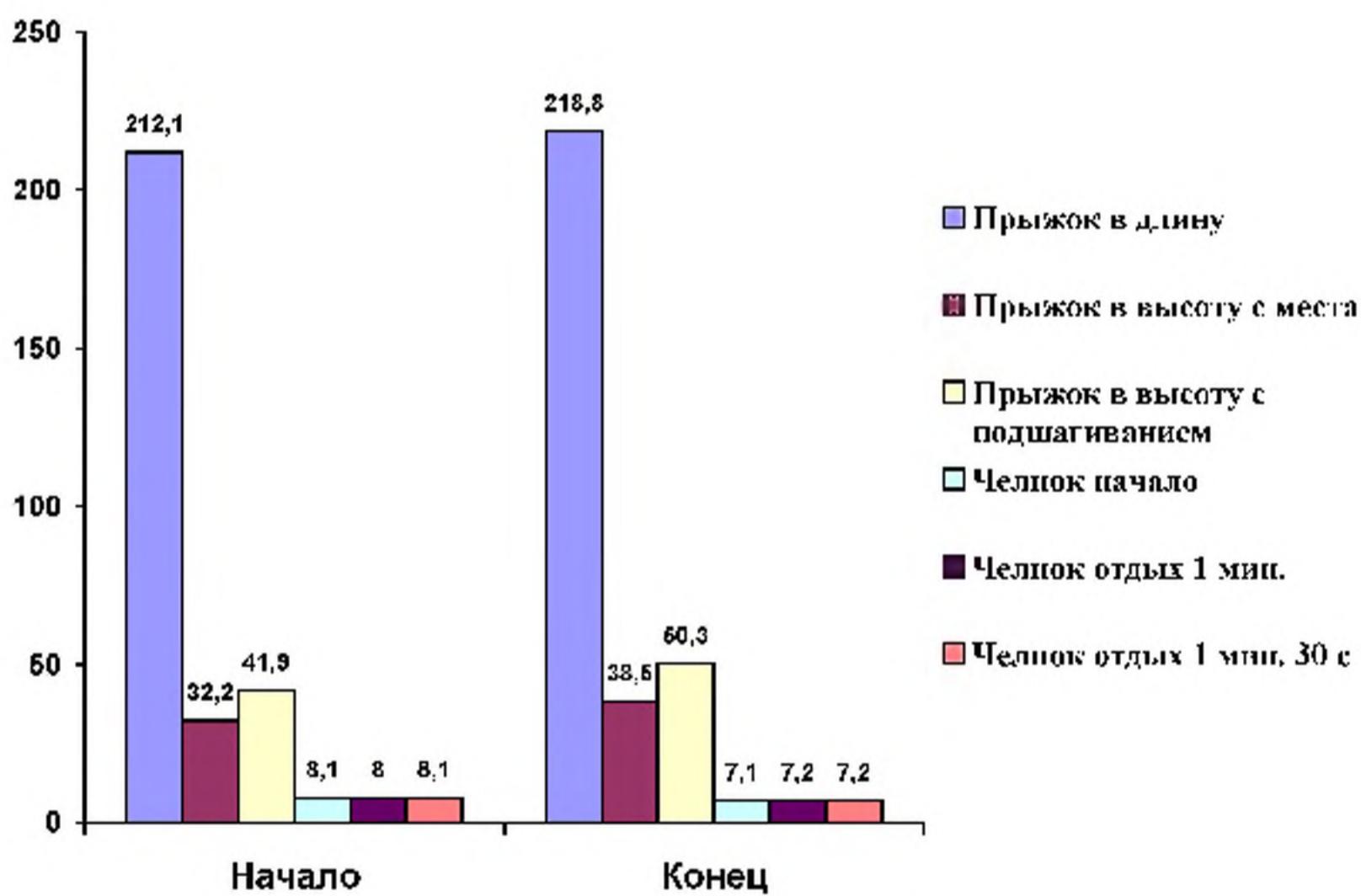


Рисунок 2 – Динамика результатов физической подготовленности детей экспериментальной группы на начальном и конечном этапе

3.2 Комплексная оценка физической подготовленности детей среднего школьного возраста

Анализ оценки физической подготовленности детей среднего школьного возраста юных баскетболистов в начале исследования свидетельствует, что испытуемые обеих групп находились на разных уровнях развития физических качеств, т.к. статистически значимые различия между результатами контрольной и экспериментальной групп были выявлены нами на начальном этапе эксперимента. Юноши, занимающиеся в СДЮСШОР №8 по баскетболу, изначально выглядели значительно лучше по всем показателям, чем занимающиеся в МОУ СОШ №116. На протяжении всего эксперимента отчетливо проявилась динамика в положительную сторону детей экспериментальной группы. В ходе выполнения внедренного нами комплекса упражнений, направленного на развитие прыгучести и скоростной выносливости, показатели экспериментальной группы значительно выросли в сравнении с начальными данными. После завершения эксперимента результаты занимающихся в экспериментальной группе приблизились по показателям к результатам контрольной группы, что свидетельствует об эффективности нашей программы тренировок. Видна разница показателей экспериментальной группы до и после завершения эксперимента (рисунок 2).

Анализ оценки результатов челночного бега помогает выявить уровень развития таких качеств как ловкость, скоростную выносливость и быстроту. Изначально среднее отклонение в экспериментальной группе на разных этапах теста составляло $\pm 2,93$, $-2,93\text{--}2,93$, в конце эксперимента составило $\pm 2,75$, $-2,76$, $\pm 2,77$. В экспериментальной группе оценка скоростной выносливости на конец исследования показывает достоверно значимые изменения ($p \leq 0,05$) и улучшение результатов (рисунок 3).

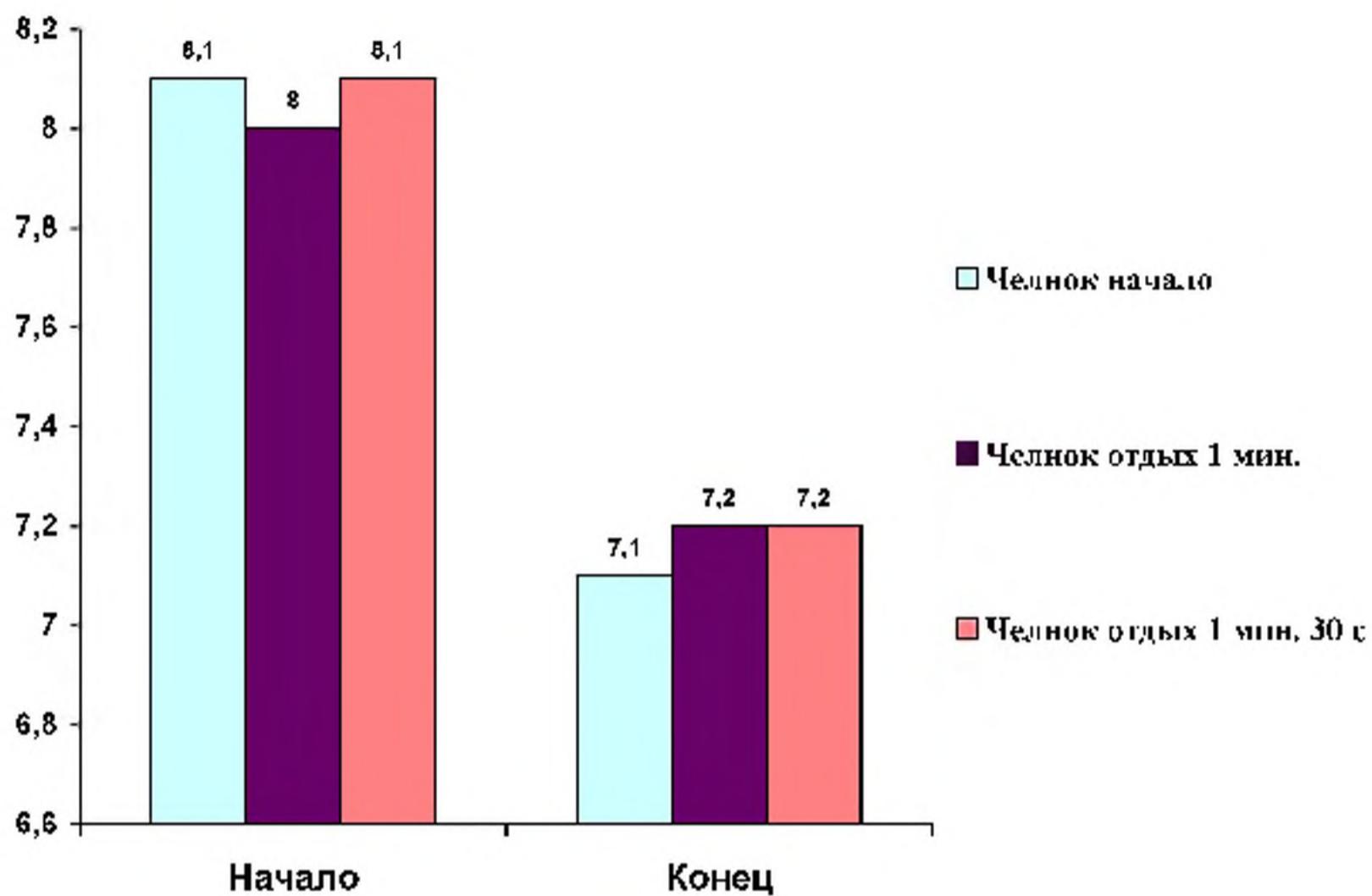


Рисунок 3 – Динамика оценки скоростной выносливости детей экспериментальной группы в конце исследования

Оценка прыгучести, осуществлявшаяся нами с помощью теста «прыжок в длину с места» в экспериментальной группе на конец исследования достоверно улучшилась. Среднее отклонение в начале эксперимента равнялось $\pm 15,04$, в конце эксперимента стало равняться $+15,27$. Динамика достоверного улучшения оценки развития прыгучести на начальном и конечном этапе эксперимента показана на (рисунке 4).

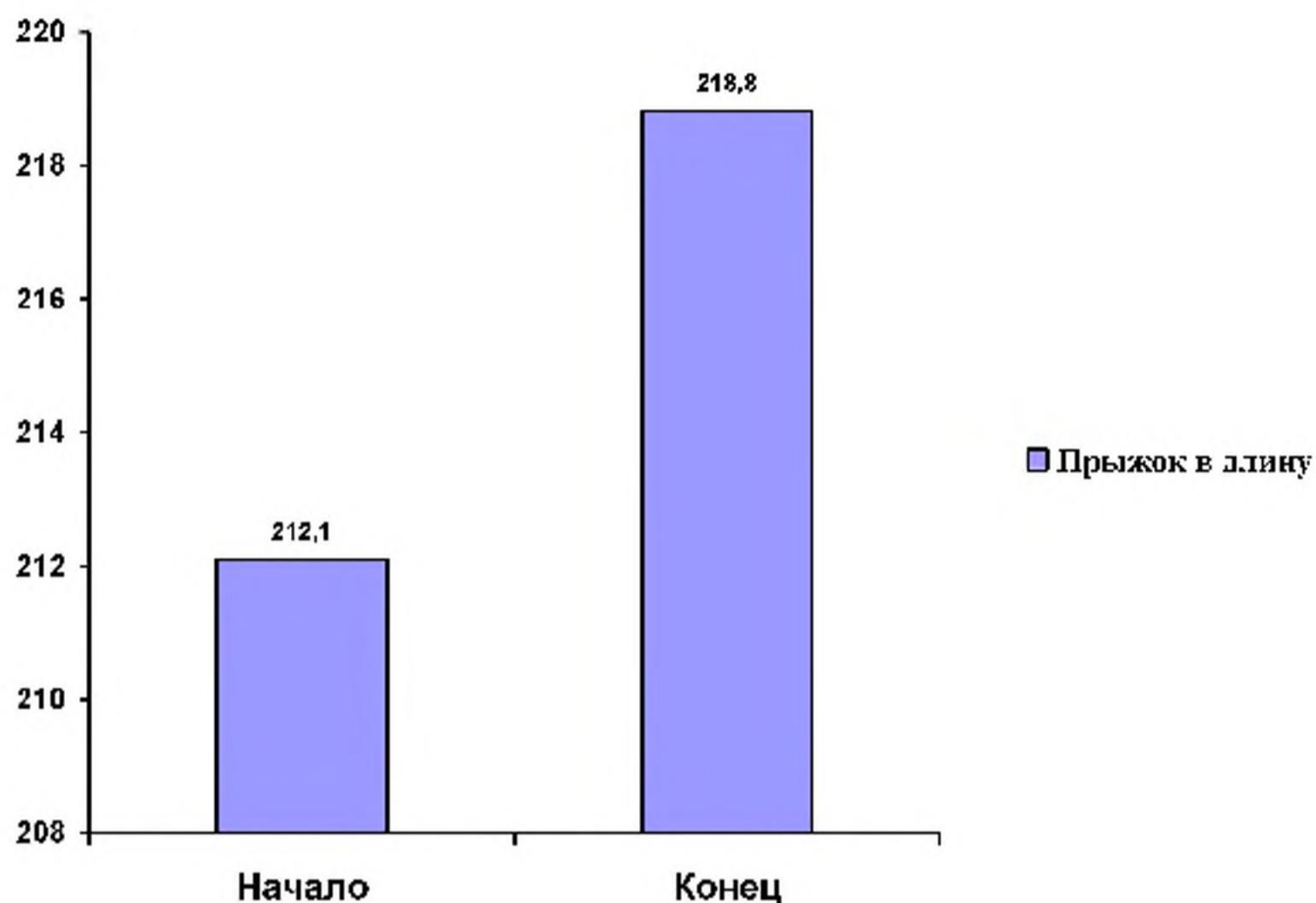


Рисунок 4 – Динамика оценки развития прыгучести детей экспериментальной группы в конце исследования

Рассмотрение оценки результатов прыжка в высоту позволило нам выявить уровень развития прыгучести. Результаты среднего отклонения на начальном этапе эксперимента составляли следующие цифры: прыжок в высоту с места $\pm 5,85$, прыжок в высоту с подшагиванием $\pm 6,68$, в конце эксперимента прыжок в высоту с места $-6,40$, прыжок в высоту с подшагиванием $-7,32$. в экспериментальной группе нами наблюдалась достоверно значимые изменения ($p \leq 0,05$) на конец исследования по сравнению с началом исследования – наметилась явная тенденция к улучшению оценки этого показателя «рисунок 5».

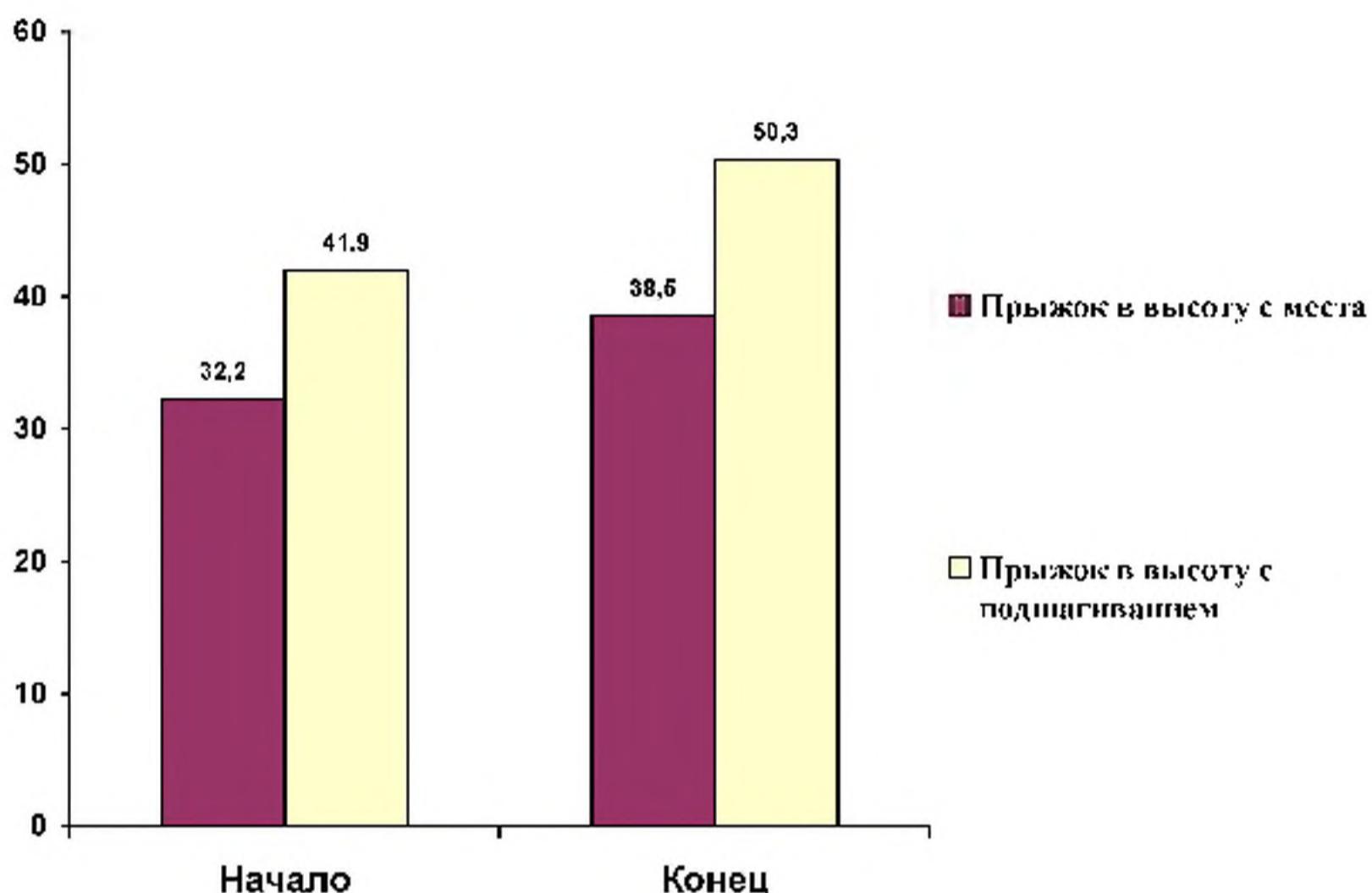


Рисунок 5 Динамика оценки развития прыгучести детей экспериментальной группы в конце исследования

После проведения экспериментальной работы выявлено, что по показателям уровень совершенствования физических качеств (прыгучесть, скоростная выносливость) у юношей 14–15 увеличился. Так прирост отмечается в тесте «прыжок в длину», показатели увеличились на 13,14%, в тесте «прыжок в высоту» показатели увеличились на 20% и в тесте «челночный бег 3х10» показатели увеличились на 12%.

Уровень физической подготовленности в экспериментальной группе на конец исследования достоверно улучшился по всем показателям, что свидетельствует о действенности разработанных нами комплексов упражнений и об эффективности их внедрения в программы по развитию физической подготовки детей среднего школьного возраста юных баскетболистов.

3.3 Оценка психологических характеристик учащихся группы эксперимента

Результаты теста по методике САН были обработаны по методам математической статистики и занесены в таблицу 6.

Таблица 6 – Показатели САН у учащихся контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа			Достоверность	
	M=м	S=σ	M=м	S=σ	t таб	P	
Самочувствие	18,4±0,66		20,8±0,73		2,46	2,10	<0,05
Активность	18,5±0,45		21,0±0,70		3,00	2,88	<0,01
Настроение	18,7±0,54		21,4±0,60		3,35	2,88	<0,01

По окончания эксперимента было проведено повторное тестирования участников эксперимента. Из таблицы 6 мы видим, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей методики.

Если сравнить каждый показатель в отдельности до проведения эксперимента и после него, то мы увидим следующее:

Показатель «Самочувствие» за время проведения эксперимента повысился в обеих группах, но больше в экспериментальной группе и различия достоверны (рисунок 6).

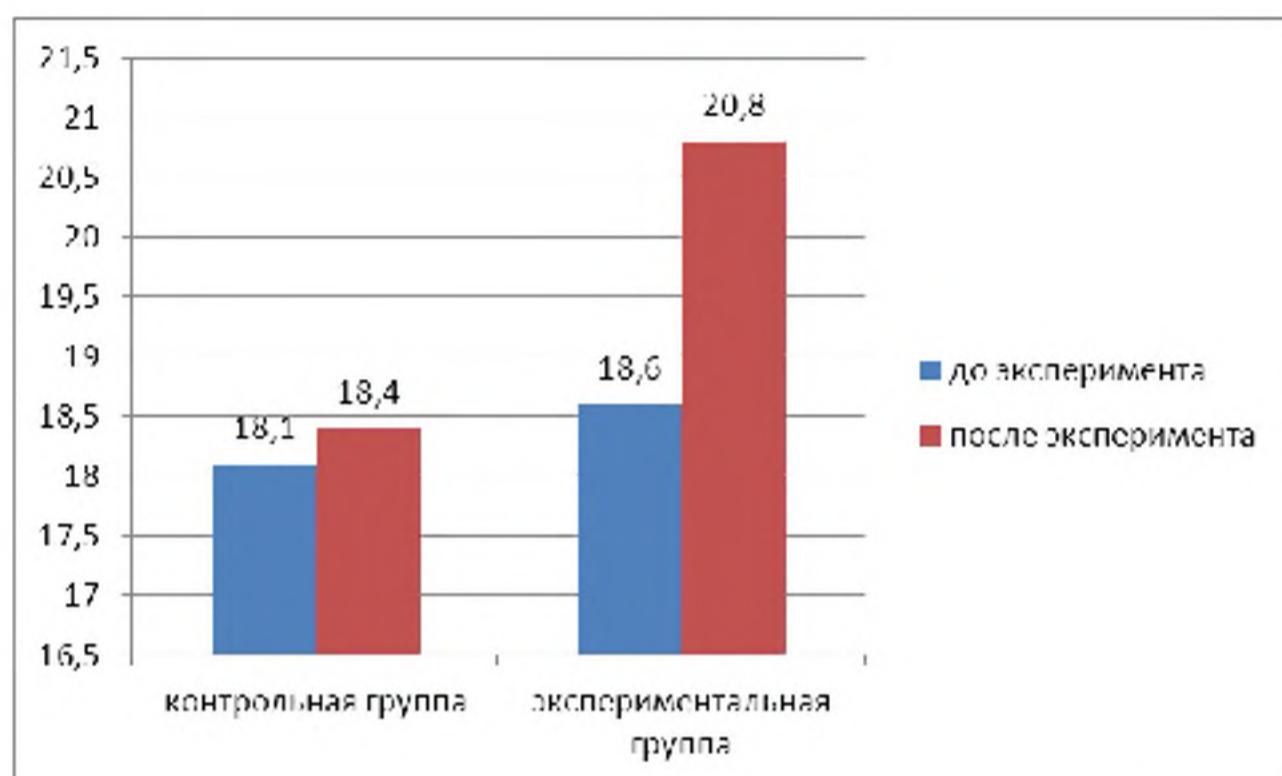


Рисунок 6 – Показатель «Самочувствие» в группах исследования до и после эксперимента (баллы)

Показатель «Активность» повысился в обеих группах, однако в экспериментальной группе он вырос значительно и различия достоверны (рисунок 7). Дети среднего школьного возраста в экспериментальной группе стали стремиться к успеху своей команды, стараясь не почувствовать, что заставляет их больше тренироваться.

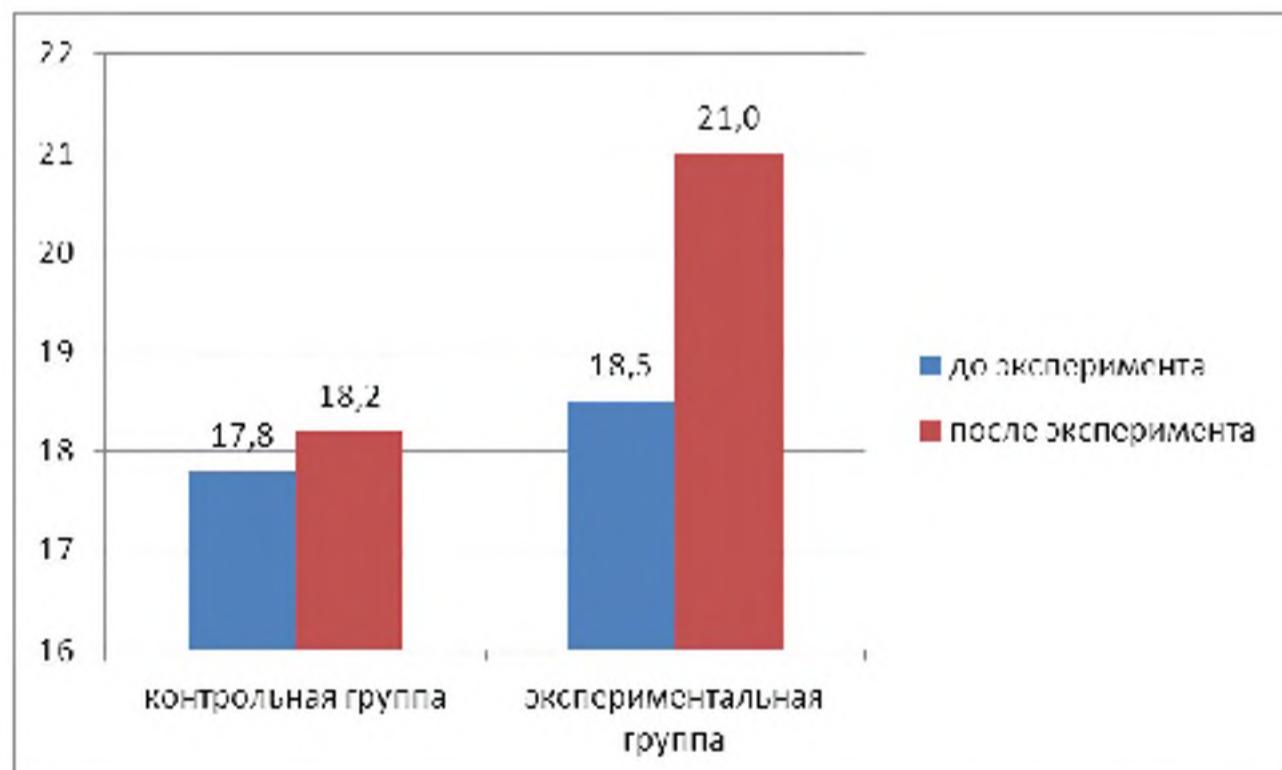


Рисунок 7 – Показатель «Активность» в группах исследования до и после эксперимента (баллы)

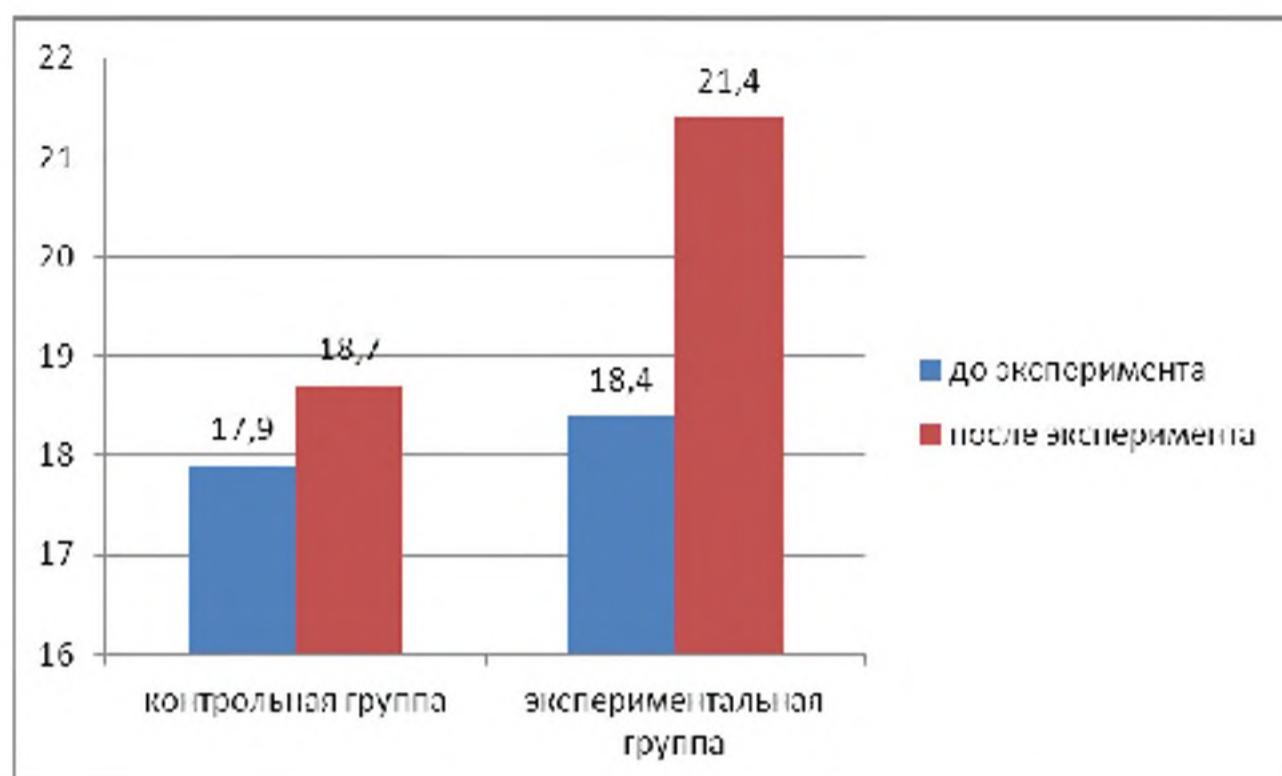


Рисунок 8 Показатель «Настроение» в группах исследования до и после эксперимента (баллы)

Показатель «Настроение» в контрольной группе повысится на 0,5 балла, а в экспериментальной группе на 2,7 балла и различия достоверны (рисунок 8).

Полученные данные свидетельствуют о преимуществе учащихся экспериментальной группы по всем изучаемым показателям. Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики, позволяющей улучшать характеристики психологического состояния.

Выводы по третьей главе

Уровень физической подготовленности в экспериментальной группе на конец исследования достоверно улучшился по всем показателям, что свидетельствует о действенности разработанных нами комплексов упражнений и об эффективности их внедрения в программы по развитию физической подготовки детей среднего школьного возраста – юных баскетболистов.

Полученные результаты проведенного опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики, позволяющей улучшать характеристики психологического состояния детей

среднего школьного возраста и улучшать качество тренировочного процесса в экспериментальный период подготовки.

В работе установлено, что уровень физической подготовленности имеет непосредственное соотношение с психологическими особенностями личности, при улучшении качества физической подготовки возрастают показатели по таким личностным характеристикам, как самочувствие, активность, настроение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1 На основе анализа литературных источников в соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников, рассмотрели баскетбол как одно из средств физического воспитания и укрепления психологических свойств личности;

2 Анализ оценки физической подготовленности детей среднего школьного возраста юных баскетболистов в начале исследования свидетельствует, что испытуемые обеих групп находились на разных уровнях развития физических качеств, т.к. статистически значимые различия между результатами контрольной и экспериментальной групп были выявлены на начальном этапе эксперимента. Дети среднего школьного возраста, занимающиеся в СДЮСШОР №8 по баскетболу, на начальном этапе выглядели значительно выше по результатам показателей занимающихся в МОУ СОШ №116. После завершения эксперимента результаты занимающихся экспериментальной группы приблизились по показателям к результатам контрольной группы, прирост отмечается в тесте «прыжок в длину», показатели увеличились на 13,14%, в тесте «прыжок в высоту» показатели увеличились на 20% и в тесте «четырехный бег 3х10» показатели увеличились на 12%;

3 Анализ прослеживаемой нами динамики развития физических качеств свидетельствует об эффективности разработанного и внедренного нами комплекса упражнений в программы тренировок по развитию физических качеств юных баскетболистов. Повышение уровня физической подготовленности способствует улучшению их психологических характеристик личности по степени самочувствия, активности и настроения.

4 Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики, позволяющей улучшать характеристики психологического состояния учащихся и улучшать качество тренировочного процесса в экспериментальный период подготовки.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Алешин, И.Н. Моделирование годичной подготовки в командных игровых видах спорта / И.Н. Алешин, В.В. Рыбаков // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. – № 10. – С. 43–45.
- 2 Андрющенко, Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Андрющенко Л.Б. // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 2. С. 47–54.
- 3 Бальсевич, В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе: методология проектирования и эксплуатации / Бальсевич В.К. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1990. – № 4. – С. 2–6.
- 4 Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1991. – № 5. – С. 50–53.
- 5 Барабанова, В.Б. О соотношении спорта и физической культуры / В.Б. Барабанова, О.С. Васильева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 61–63.
- 6 Водянникова, И.А. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва // Под общей ред. И.А. Водянниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. М., 2012. С. 23–31.
- 7 Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. – М.: ФиС, 2014. – 70 с.
- 8 Баскетбольный класс: В блокнот учителю // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. – 2010. № 1 – С. 35; № 2. – С. 34; № 3. – С. 34.
- 9 Белов, С.А. Секреты баскетбола / С.А. Белов. – М., 2012. – 198 с.

- 10 Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Тромп Ф. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 240 с.
- 11 Бурашов, И.М. Тренировка юных баскетболисток в специализированных классах общеобразовательной школы / Бурашов И.М. // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – 132с.
- 12 Бурнашев, И.И. О рациональном построении тренировки юных баскетболисток в специализированных классах общеобразовательной школы / Бурнашев И.И. // Теория и практика физ. культуры. 2010. № 11. С. 24–27.
- 13 Вальтиц, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол / Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – Киев, 2011. – 24 с.
- 14 Вальгин, А.И. Мини-баскетбол в школе / А.И. Вальгин. – М.: Просвещение, 2012. – 111 с.
- 15 Вуден, Дж. Современный баскетбол / Дж. Вуден. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 58 с.
- 16 Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, – 1910. – 243 с.
- 17 Гомельский, А.А. Будни баскетбола / А.А. Гомельский. – М., 2010. – 99 с.
- 18 Гомельский, А.А. Тактика баскетбола / А.А. Гомельский. – М., 2013. – 175 с.
- 19 Данилов, В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Автореферат доктора пед. наук. – М., 2011. – 43 с.
- 20 Железняка, Ю.Д. Спортивные игры для институтов физической культуры / Ю.Д. Железняк, Портного Ю.Н. – М.: ФиС, 2010. – 501 с.
- 21 Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович, С. Кераминас. – М.: ФиС, 2010. – 216 с.
- 22 Зинин, А.М. Детский баскетбол / А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 183 с.

- 23 Колос, В.М. Баскетбол: теория, практика / В.М. Колос. – Минск, 2012–167 с.
- 24 Коузи, Б. Анализ и концепции в современном баскетболе / Б.Коузин, Ф. Паур. – М.: Физкультура и спорт, 2013 – 120 с.
- 25 Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мировников. – Волгоград, 2010. – 35 с.
- 26 Кудряшов, В.А. Баскетбол в школе: учебное пособие для учителей школ / В.А. Кудряшов, В.И. Рудаков. – Л., Учпедлит, 2014 – 154 с.
- 27 Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полисевский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 133 с.
- 28 Кулакаускас, В.А. Тренировка баскетболистов / В.А. Кулакаускас. – М.: 201 – 280с.
- 29 Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Ф.Линдберг. – М.: Физкультура и спорт, 2013 – 278с.
- 30 Лубышева, Л.И. Каким быть физическому воспитанию в школе? / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010–№4. – С. 61-63.
- 31 Лысенко, В.В. Практикум по спортивной метрологии / В.В. Лысенко, Т.М. Михайлина, В.А. Долгова, В.А. Жиленко. // Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1914. – 79с.
- 32 Манасянц, Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. / Автореферат, дис.канд.пед.наук. – М., 2013. – 25с.
- 33 Матвеев, А.П. Программы Матвеев для общесформативных учреждений: Физическая культура. 5-11 класс. / А.П. Матвеев // Просвещение, 1990. – 77 с.
- 34 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

- 35 Матрунин, В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах / В.П. Матрунин // Физкультура в школе – 1910. – №1. – С. 18-21.
- 36 Мирошникова, Р.В. Начальное обучение баскетболу / Р.В. Мирошникова, Н.М. Потапова, В.А. Кудряшов. Волгоград, 2012. – 35с.
- 37 Нестровский, Д.И. На уроках баскетбола / Д.И. Нестровский, Ю.Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 2013. №2. – С. 27-30.
- 38 Николич, А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич. – М.: ФиС, 2014. 144с.
- 39 Ермаков, В.Л. Обучение технике игры в баскетбол / Метод. Рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. – Тула, 2012. – 25с.
- 40 Чистяков, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Чистяков. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 286с.
- 41 Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореф.дис.канд.псд.наук / Н.В. Полянцева. – Киев 2011 – 23с.
- 42 Портнов, Ю.М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под ред.Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 480с.
- 43 Портнова, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Ю.И. Портнова. – М.: 2013. – 319с.
- 44 Пребраженский, И.Н. Говорят тренеры по баскетболу / И.Н. Пребраженский, Н.В. Семашко. – М.: ФиС. – 2013 – 174с.
- 45 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. СПб.: Речь, 2011. 350с.
- 46 Сустнов, К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: учебное пособие / К.В. Сустнов. – Алма-Ата, 2014 – 82с.
- 47 Туркунов, Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах) / Б.И. Туркунов // Физкультура в школе. – 2014. – №4. – С.13-20.
- 48 Федосеев, В.В. На уроках баскетбола / В.В. Федосеев // Физкультура в школе – 2011. – №2. – С.26-27.

49 Филин, В.П. Современные методы исследования в спорте / В.П. Филин, В.Г. Семёнов, В.Г. Алабин. – Харьков: Основа, 2014. – 132с.

50 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для институтов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: «Академия». – 2010. – 480с.

51 Челов, К.Н. Спортивированное физическое воспитание в контексте подготовки олимпийского резерва / К.Н. Челов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – №3. – С. 45-46.

52 Черемисин, В.П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В.П. Черемисин, В.Г. Луничкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С.41-44.