

**ОСОБЕННОСТИ
ТРЕНИРОВКИ ШКОЛЬНИЦ
13 – 15 ЛЕТ
В СЕКЦИИ ПО
БАСКЕТБОЛУ**

АЛИЕВ СЕРГЕЙ ГИДАЯТОВИЧ



ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Кронштадтский район



Объектом исследования является
тренировочный процесс
девушек занимающихся в
секции по баскетболу.

Предметом исследования
являются методика спортивной
тренировки баскетболисток 13 –
15 лет.

Гипотеза. Предполагалось, что с помощью введения секции по баскетболу в общеобразовательную школу, можно решить задачу повышения физической подготовленности школьников.

Практическая значимость - заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы с целью оптимизации процесса физического воспитания школьников Камчатского края, а также для дальнейших исследований в этой области.

Цель проводимого исследования состоит в определении эффективности влияния занятий в секции по баскетболу, на физическую подготовленность школьниц села Тилички Камчатского края.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

- ▣ Проанализировать основные литературные источники по исследуемому вопросу.
- ▣ Исследовать динамику показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.
- ▣ Разработать и экспериментально обосновать методику для секции по баскетболу в общеобразовательной школе.

В работе применялся комплекс общепринятых методов:

- ▣ Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
- ▣ Педагогическое тестирование.
- ▣ Педагогический эксперимент.
- ▣ Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование включало в себя анализ и обобщение литературных источников, а также определение уровня физической подготовленности двух групп школьниц (13-15 лет).

Тестирование уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Эксперимент состоял из разработки методики с учетом климатогеографических и социальных особенностей региона, для ее обоснования нами был определен уровень физической подготовленности двух групп (контрольной и экспериментальной), до и после эксперимента. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты исследований анализировались, обобщались и на их основе были сформулированы выводы и даны практические рекомендации.

Таблица 1

Сравнительная характеристика физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до начало эксперимента 2013 год

Показатели n=10	Контрольная группа $\bar{X} \pm m$	Экспериментальная группа $\bar{X} \pm m$	Достоверность	
			tp	P
Подтягивание (кол-во раз)	7,87±1,29	8,73±3,45	0,78	>0,05
Наклон вперед (см)	8,07±0,68	8,67±0,8	0,97	>0,05
Бег 3*10 (сек)	8,41±0,03	8,36±0,06	0,35	>0,05
Динамометрия (кг)	33,8±11,31	34,47±2,72	0,55	>0,05
Прыжок в длину (см)	176,33±62,21	176,53±65,98	0,03	>0,05

Динамика изменения показателей контрольной группы 2013 год

Показатели n=10	Исходные показатели X	Конечные показатели X	Прирост		Достоверность	
			ед.	%	tp	P
Подтягивание (кол-во раз)	7,87	9,07	1,2	15,3	1,49	>0,05
Наклон вперед (см)	8,07	8,93	0,87	10,7	1,39	>0,05
Бег 3*10 (сек)	8,41	7,8	0,61	7,3	1,22	>0,05
Динамометрия (кг)	0,68	0,83	0,15	21,7	1,89	>0,05
Прыжок в длину (см)	176,33	185,13	8,8	5	0,39	>0,05

Динамика изменения показателей экспериментальной группы 2013

год

Показатели n=10	Исходные показатели X	Конечные показатели X	Прирост		Достоверность	
			ед.	%	tp	P
Подтягивание (кол-во раз)	7,87	9,07	1,2	15,3	1,49	>0,05
Наклон вперед (см)	8,07	8,93	0,87	10,7	1,39	>0,05
Бег 3*10 (сек)	8,41	7,8	0,61	7,3	1,22	>0,05
Динамометрия (кг)	0,68	0,83	0,15	21,7	1,89	>0,05
Прыжок в длину (см)	176,33	185,13	8,8	5	0,39	>0,05

Таблица 4

Сравнительная характеристика физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после эксперимента 2013 год

Показатели n=10	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность	
			т _p	P
Подтягивание (кол-во раз)	9,07±1,23	11±4,46	1,59	>0,05
Наклон вперед (см)	8,93±0,83	10,8±0,81	2,87	<0,05
Бег 3*10 (сек)	8,25±0,04	7,85±0,03	2,95	<0,05
Динамометрия (кг)	35,93±4,66	40,2±6,17	2,55	<0,05
Прыжок в длину (см)	185,13±39,02	201,47±85,72	2,3	<0,05





**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВАШЕ
ВНИМАНИЕ!**