

## **ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

*О.О. Шепелев, Т.Є. Яворська*

В останні роки на фоні інтенсифікації навчального процесу у ЗОШ спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності школярів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану та розвитку. У зв'язку з цим особливої значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді. Одним із основних та найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я та організації рухової активності школярів є залучення до різноманітних командних спортивних ігор, зокрема до баскетболу.

Метою статті є виявити вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість учнів старших класів.

Одним із найважливіших завдань загальноосвітньої школи є виховання у дітей потреби до повсякденних занять фізичними вправами та підвищення рівня фізичної підготовленості школярів. Серед великої кількості засобів фізичного виховання, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Баскетбол увійшов в число самих поширених ігор, які використовуються як для масової фізкультурно-оздоровчої роботи, так і для досягнення високої спортивної майстерності.

У результаті проведеного експерименту встановлено, що під час занять баскетболом у учнів старшого шкільного віку значно підвищилися показники силових і швидко-силових якостей, збільшилася фізична витривалість, поліпшилася спритність та координація рухів. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі. Крім того, гравці навчилися працювати командою, погоджувати свої дії з партнерами.

Отже, баскетбол є важливим засобом фізичного виховання, оскільки підвищує рівень фізичної підготовленості, сприяє гармонійному розвитку особистості, допомагає учням сформувати теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності.