



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

69,49 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«4» адрес 2022 г.
зав. кафедрой

Жабиков В.Е. Жабиков В.Е.

Выполнил:

Студент группы ОФ-414/106-4-
Чертаковцев Александр Олегович

Научный руководитель:

Доцент кафедры ТиМФКиС
Черная Елена Викторовна

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ	7
1.1 Структурно-содержательная организация внеклассной деятельности в условиях реализации ФГОС	7
1.2 Формы и виды внеурочной деятельности	16
1.3 Методические особенности организации и планирования внеурочной деятельности по баскетболу в школе	22
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	34
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ	35
2.1 Организация и методика исследования	35
2.2 Реализация опытно-экспериментальной работы	39
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	50
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ А	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В теории и методике физического воспитания достаточно давно сформулированы принципиальные установки по перестройке системы физического воспитания. Внеурочная работа отличается от учебной тем, что:

- осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы;
- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей, шефов;
- педагогическое руководство внеурочной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Только на уроках физической культуры в школе нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего организма. Урок физической культуры, хотя и является основной формой занятий, физическими упражнениями обеспечивает 13-15% недельной двигательной активности учеников. Примерная норма двигательной активности учеников 5-8 классов составляет 10-12 часов в неделю. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно – сосудистую и дыхательную систему,

укрепляет иммунную систему организма. И только организация полноценной внеклассной работы по физической культуре поможет решить эту проблему. Согласно исследованию за 2021 год, почти 23,9 миллиона россиян интересуются баскетболом. Это на 1,1 миллиона больше, чем годом ранее (22,8). При этом 63% опрошенных полюбили баскетбол в школе на уроках физкультуры, на 33% респондентов повлияли друзья (33%), на 27% – игра лучших баскетболистов НБА.

Зная все эти особенности организации внеурочной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Основной целью перестроенного на этих концептуальных началах педагогического процесса становится формирование физической культуры обучающихся [23]. Данное направление совершенствования системы физического воспитания получило массовое признание. Как следствие, значительно расширился спектр проектов и программ в сфере физической культуры и спорта. Одновременно, по инициативе президента РФ, значительное внимание было обращено на укрепление здоровья населения и развитие массовой физкультуры и спорта [12; 23; 27].

К сожалению, в тех немногочисленных работах, которые посвящены проблемам организации физического воспитания школьников во внеурочное время, большинство авторов остается на позициях традиционно сложившейся образовательной системы, где разнообразные формы физкультурной практики рассматриваются в основном с позиции физической подготовки детей и подростков, и только в некоторых случаях как средства формирования интереса, потребностей и мотивации в физическом совершенствовании. По мнению многих специалистов, внеурочные физкультурные занятия имеют гораздо больший потенциал, в рамках которого возможно целенаправленно влиять также и на

приобретение социального опыта школьников в процессе формирования их личностной физической культуры (Б.А. Ашмарин, Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов).

Цель исследования – разработать методику организации внеурочной деятельности по баскетболу в школе.

Объект исследования – организация внеурочной деятельности по баскетболу обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования – методика организации внеурочной деятельности по баскетболу в школе.

Гипотеза – предполагается, что применение во внеурочной деятельности по баскетболу специальных физических упражнений и заданий, позволит обеспечить должный двигательный режим и будет эффективнее способствовать развитию двигательных способностей юных баскетболистов.

Задачи:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы.
2. Изучить формы и виды внеклассных занятий.
3. Разработать систему упражнений для воспитания двигательных способностей юных баскетболистов.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

- теоретический анализ;
- обобщение методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математического анализа и статистики.

Организация исследования: Исследования проводились на базе МАОУ «Гимназия № 80» г. Челябинск, Челябинская область, в период с сентября 2021 по май 2022 года. В исследовании принимали участия две группы: контрольная и экспериментальная. В каждой группе присутствовало по 9 человек среднего школьного возраста.

Этапы исследования:

Первый этап (теоретико-поисковой) – на данном этапе проводился выбор темы исследования, изучение проблемы и определение методологических компонентов исследования; написание теоретического обоснования темы; отбор контрольных упражнений, моделирование специальных комплексов упражнений (сентябрь – октябрь 2021 г).

Второй этап (экспериментальный) – на данном этапе было проведено входное тестирование, внедрение в учебно-тренировочный процесс по баскетболу комплекса упражнений, направленного на воспитание двигательных качеств юных баскетболистов, проводился педагогический эксперимент, целью которого являлась разработка методики внеурочной работы по баскетболу в школе.

На данном этапе работы применялись следующие методы исследования: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение (ноябрь 2021г – апрель 2022г).

Третий этап (аналитический) – проводилось итоговое тестирование, анализ полученных результатов исследования, разработка практических рекомендаций, редактирование и оформление квалификационной работы (апрель – май 2022 г).

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные помогают усовершенствовать организацию внеурочной работы по баскетболу в школе.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемой литературы и приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ В ШКОЛЕ

1.1 Структурно-содержательная организация внеклассной деятельности в условиях реализации ФГОС

Образовательные стандарты второго поколения, также как и другие важные документы последних лет (национальный проект Образование»; национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»; новая редакция закона «Об образовании») призваны обеспечить достижение современного качества образования, адекватного меняющимся запросам общества и социально-экономическим условиям [16].

ФГОС является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах образовательных стандартов. Его инновационность заключается в том, что образование рассматривается в качестве важнейшей социальной деятельности общества, направленной на формирование российской идентичности как неотъемлемого условия укрепления российской государственности.

Следует отметить, что стандарт также касается развития образовательных учреждений новыми сферами деятельности; улучшения спектра образовательных услуг; создания и реализации новых

образовательных и развлекательных программ на всех уровнях системы образования; создания инфраструктуры социальной мобильности [1; 11].

Кроме того, значительно улучшена образовательная составляющая деятельности школы. В его задачи входит привлечение детей к исследовательским проектам, творческим занятиям, спортивным мероприятиям, во время которых они научатся изобретать, понимать и осваивать новые вещи, быть открытыми и способными выражать свои собственные мысли, уметь принимать решения и помогать друг другу, формулировать интересы и интерес. и реализовать возможности. А это, в свою очередь, означает растущую роль внеклассных мероприятий, в рамках которых открываются новые возможности для самореализации и творческого развития детей.

Впервые в документах [11; 17; 23; 25] такого уровня столько внимания уделяется мероприятиям школьников, организованным вне занятий. В то же время подчеркивается важность классов по интересам, которые отвечают потребностям учащихся разных возрастов, потребностей и возможностей для здоровья. Чтобы понять важность изменений, давайте перейдем к истории вопроса. В педагогических словарях и энциклопедиях, специальных трудах ученых 1920-70-х годов чаще всего встречался термин «внеклассная работа». Он считается организованным и целенаправленным занятием с учащимися, возглавляемыми школой, для расширения и углубления знаний, навыков, навыков для развития индивидуальных способностей, а также для их разумного отдыха [42].

Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательной работы школы, которая организуется в нерабочее время пионерскими и комсомольскими организациями, другими органами самоуправления детей при активной помощи и мудром совете учителей и, прежде всего, учителей и консультантов [14].

В российской педагогической энциклопедии, опубликованной в 1993 году, внеклассная работа вообще не рассматривается, но раскрывается понятие «внеурочная работа». Его основными задачами называются: создание благоприятных условий для проявления творческих способностей, организация реальных вещей, доступных детям и имеющих конкретный результат, привнесение в жизнь ребенка романтики, фантазии, элементов игры, оптимистичного взгляда и экзальтации. Внеурочная работа направлена на удовлетворение потребностей детей и молодежи в неформальном общении [4; 48]. Очевидно, что за несколько десятилетий произошло нечто большее, чем просто изменение используемых терминов. Их содержание изменилось, начался поиск новых подходов к внеклассной работе, ориентированной на личность ребенка и развитие его творческой деятельности. Эта тенденция развилась с введением федерального государственного образовательного стандарта и институционализацией внеклассной деятельности [17].

В документах федерального государственного образовательного стандарта [17; 23; 25] используется понятие "внеурочная деятельность", которое стало считаться неотъемлемой частью образовательного процесса, но его четкое и четкое определение не дано в стандарте. Он характеризуется как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классовой системы. У этого занятия есть свои задачи, но в то же время оно направлено на достижение желаемых результатов освоения базовой образовательной программы.

Ссылаясь на закон «Об образовании» (пункт 6 статьи 9), в стандарте говорится, что: «базовые общеобразовательные программы начального, общего базового и среднего (полного) общего образования включают учебную программу, рабочие программы на начальных курсах общего образования: обучение, предметы, дисциплины (модули) и другие материалы, обеспечивающие духовно-нравственное развитие, образование

и качество подготовки учащихся» с последующим включением условно нового элемента-внеурочная деятельность.

Стандарт, а соответственно и «Программа воспитания и социализации», реализуют основные ценностные ориентиры, к которым относятся: гражданская идентичность как ключевой компонент российской идентичности; идеалы ценностей гражданского общества, в том числе ценностей человеческой жизни, семейные ценности, трудовая этика и пр.; патриотизм, основанный на принципах гражданской ответственности и диалога культур; национальное согласие по основным этапам становления и развития общества и государства. Эта система ценностей, представленная в Фундаментальном ядре содержания общего образования, должна быть реализована как через урочную, так и внеурочную деятельность [16; 17; 23].

Внеурочной деятельности предписывается организация направлений развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в том числе через такие формы как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики [17; 23]. Решение по содержанию, формам организации, чередованию и обеспечению этой деятельности принимает само образовательное учреждение.

Чтобы понять суть внеклассных занятий, в первую очередь необходимо обратить внимание на категорию «деятельность». Он выражает специфически человеческий способ отношения к миру, утверждение человека в существе через трансформацию природных и социальных условий его существования. В процессе деятельности осуществляется творческое создание культуры. Благодаря деятельности удовлетворяются не только потребности человека (как и организации), но

и регулирующее индивидуальное поведение, устанавливаются и функционируют базовые социальные отношения «доминирование-подчинение», что проявляется во всех конкретных видах и формах организации деятельности. Различные формы деятельности – это средства социализации личности, формирования личности, идентификации личности, а также самоидентификации социальной организации (в нашем случае организации или образовательного учреждения) [25].

Перевод внеклассной работы в статус деятельности радикально меняет ее качество. Для школы, как и для любого другого учебного заведения, внеурочная деятельность становится новым видом ответственной деятельности, за которую она отвечает. Благодаря этой деятельности и ее различным формам школа должна решать задачи социализации детей и подростков, формирования нематериальных способностей, воспитания и развития личностных качеств [1; 4; 25]. Данная деятельность может стать показателем ее уникальности, привлечь внимание потребителей и клиентов, может использоваться как инструмент связей с общественностью, источник улучшения ее имиджа или материального и финансового положения.

Можно предложить следующее рабочее определение: внеурочная деятельность – это целенаправленная образовательная деятельность, организуемая в свободное от уроков время для социализации детей и подростков определенной возрастной группы, формированию у них потребности к участию в социально-значимых практиках и самоуправлении, создания условий для развития значимых позитивных качеств личности, реализации их творческой и познавательной активности в различных видах деятельности, участии в содержательном досуге [15; 23].

Внеурочные мероприятия также включают внеклассные занятия, проводимые, как правило, в виде секций, курсов по выбору, индивидуальных занятий по определённой теме.

Внеурочные мероприятия на уровне класса организуются учителями, вожатыми, воспитателями при активном участии самих учеников и при участии их родителей. На уровне параллельных классов или в масштабах всей школы внеурочные мероприятия организуются заместителем директора по воспитательной работе, учителями-организаторами с помощью учителей дополнительного образования и студентов, проявивших интерес к тому или иному событию [15; 23].

Внеурочные занятия – это хорошая возможность организовать межличностные отношения в классе между одноклассниками, между учениками и учителем в классе, между различными группами в классе. Это возможность создать команду обучающихся и органов самоуправления. В процессе многогранной внеурочной работы возможно обеспечить развитие общих культурных интересов школьников, способствовать решению проблем нравственного воспитания [2; 19].

Цель внеурочной деятельности – создание условий для реализации детьми и подростками своих потребностей, интересов, способностей в тех областях познавательной, социальной, культурной жизнедеятельности, которые не могут быть реализованы только в процессе учебных занятий и в рамках основных образовательных дисциплин.

Задачи внеурочной деятельности:

- расширение общекультурного кругозора;
- формирование позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания;
- включение в лично значимые творческие виды деятельности;

- формирование нравственных, духовных, эстетических ценностей;
- развитие социальной активности и желания реального участия в общественно значимых делах;
- помощь в определении способностей к тем или иным видам деятельности (художественной, спортивной, технической и др.) и содействие в их реализации в творческих объединениях дополнительного образования;
- создание пространства для межличностного, межвозрастного, межпоколенческого общения.

Обобщая выше изложенное, можно сказать, что понятие «внеурочная деятельность», подразумевает любую организованную педагогом или учителем самостоятельную деятельность школьников во внеурочное время, основанную на личной заинтересованности участников с целью развития как в образовательном, так и духовно-нравственном плане. Понятие «внеклассная работа» можно считать сходным с понятием «внеурочная деятельность».

Формы организации внеурочной деятельности – секции, кружки, конференции, круглые столы, школьные научные сообщества, диспуты, соревнования, олимпиады, научные и поисковые исследования, экскурсии, общественно полезные практики (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Формы внеурочной деятельности

При организации внеурочной деятельности учащихся учебное заведение использует возможности учебных заведений, спортивных и культурных организаций, а также дополнительного образования для детей. Для продолжения внеклассных мероприятий во время каникул могут быть использованы возможности организации оздоровительного досуга детей, летние школы, тематические лагеря, которые создаются на базе детских учреждений дополнительного образования и общеобразовательных учреждений [37].

Чтобы грамотно организовать учебный процесс в современной школе, учебное заведение самостоятельно разрабатывает специальные рабочие программы для внеклассных мероприятий в различных областях. Эти программы являются неотъемлемой частью основной образовательной программы каждой начальной школы.

Существует два принципиально разных способа организации внеурочной деятельности: интегративный и внутришкольный. Внутришкольный путь предусматривает ориентацию на внутренние финансовые, кадровые, материально-технические ресурсы школы и

внеурочная деятельность организуется в школьном здании силами самих воспитателей и учителей.

Интегративный путь основан на использовании внутренних ресурсов школы во взаимодействии с учреждениями культуры, дополнительного образования, здравоохранения, спорта, общественными организациями и объединениями, социальной защиты.

При этом реализация обоих путей может сопровождаться участием студенческих движений, волонтеров и родителей, безвозмездной помощью общественных организаций теория и методика[4; 23; 33].

Чтобы понять процесс организации внеурочной деятельности, необходимо охарактеризовать принципы ее организации. Разработка и совершенствование содержания, организационных форм реализации внеклассных мероприятий будут осуществляться более эффективно при соблюдении следующих принципов:

1. Принцип гуманистической направленности, которые предполагает субъект-субъектный характер отношений, отношение педагога к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития, оказание психолого-педагогической поддержки в самореализации, самоопределении и самопознании личности.

2. Принцип системности, который предполагает, что внеурочная деятельность обеспечивает взаимосвязь, преемственность и целостность между: основными компонентами организуемой деятельности (содержательным, целевым, результативным, технологическим, процессуальным); воспитательной и урочной деятельностью.

3. Принцип вариативности, который определяет широкий спектр способов, видов и форм организации деятельности, направленных на удовлетворение потребностей обучающихся.

4. Принцип добровольности, который предполагает свободу выбора обучающимся различных видов деятельности, возможность

проявления инициативы в выборе способов, темпа, сроков освоения в рамках индивидуальных образовательных траекторий программ внеурочной деятельности, добровольного участия в них.

5. Принцип социальной значимости и успешности, которые направлены на формирование у обучающихся потребностей в достижении коллективных и лично значимых результатов, создание ситуаций успеха в общественно-значимой и личной деятельности [2].

В условиях общеобразовательного учреждения занятия во внеурочное время дают ребенку реальную возможность самостоятельно выбрать индивидуальный курс обучения. Получение такой возможности ребенком означает создание условий для достижения успеха, личных достижений в зависимости от способностей и независимо от уровня успеваемости по обязательным академическим дисциплинам, его «включения» в курсы по интересам. Внеурочные занятия расширяют пространство, в котором учащиеся могут развивать свою творческую и познавательную деятельность, демонстрировать те способности, которые часто остаются невостребованными базовым образованием, и реализовывать свои способности. Ребенок может не бояться неудач, он может выбирать содержание и форму занятий [1; 18].

1.2 Формы и виды внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с обучающимися в свободное от уроков время. При многообразии используемых средств и методов, форм организации занятий внеурочная деятельность способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, осуществляемого в системе обязательных уроков по предмету «Физическая культура», содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению

индивидуальных интересов в занятиях избранным видом спорта, развивает социальную активность занимающихся.

Выделяют два вида внеурочных занятий:

Систематические занятия – занятия в кружках физической культуры, занятия в группах общей физической подготовки, занятия в группах ГТО, занятия по видам спорта в секциях;

Эпизодические занятия – ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, туристские походы, прогулки, экскурсии, спортивные праздники. Внеурочная деятельность имеет специфические организационно методические особенности:

- внеурочная деятельность строится на добровольных началах;
- содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства обучающихся;
- внеурочная деятельность строится на основе активности школьников при постоянном контроле их деятельности со стороны администрации, учителей физической культуры, педагогов школы.

Внеурочная деятельность призвана решать следующие задачи:

- вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями как можно большего количества школьников;
- расширение и совершенствование знаний, умений, навыков, физических качеств, приобретённых на уроках физической культуры;
- формирование умений и привычки самостоятельно использовать доступные средства физической культуры в повседневной жизни;
- обеспечение готовности к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
- выбор спортивной специализации; выявление сильнейших спортсменов;
- подготовка актива школы.

Формы организации работы. Различают две формы организации внеурочной деятельности:

1. Групповые занятия (представлены урочными формами их организации) проводятся по твердо установленному расписанию с ограниченным и постоянным составом занимающихся, объединенных в учебные группы кружка физической культуры, спортивной секции, секции ОФП, группы ГТО.

2. Массовые физкультурные мероприятия представлены неурочными формами организации занятий – туристские походы, соревнования, праздники физической культуры. Проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом с охватом учеников всей школы, части классов, выделяемых обычно по учебным параллелям, или отдельного класса. Главным признаком их является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности [5; 26; 29].

Разновидности организации групповых занятий.

Неоднородность контингента школьников по возрасту, физкультурным интересам, уровню физической подготовленности обуславливает целесообразность организации внеурочных занятий в нескольких вариантах:

1. Кружок физической культуры – организуется для обучающихся начальных классов. Учебно-тренировочная работа кружка направлена на решение следующих задач:

- активизацию двигательного режима младших школьников;
- расширение круга занятий по физической культуре;
- овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными обучающимися на уроках физической культуры;

- формирование интереса к занятиям физической культурой.

Основой содержания занятий является программа по физическому

воспитанию, но основное место отводится подвижным играм. В состав одного кружка привлекаются не более 25 обучающихся. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью 40-60 минут в 1-2 классах и 60-90 минут в 3-4 классах. В каждом кружке обучающиеся распределяются на группы по уровню их физического развития и подготовленности.

2. Секция ОФП – создаётся для желающих улучшить свою физическую подготовленность. Группы формируются по 20-25 человек в соответствии с возрастом, полом, уровнем физической подготовленности. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-60 минут. Задачами секции по общей физической подготовки являются:

- улучшение физической подготовленности обучающихся и на этой основе содействие успешному выполнению требований учебной программы.

- приобщение как можно большего количества школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействие в выборе спортивной специализации.

3. Группы подготовки к выполнению норм комплекса ГТО – создаются в соответствии с положением о комплексе и имеют основной задачей обеспечить необходимую подготовку к выполнению норм и требований соответствующих ступеней комплекса ГТО.

Они отличаются от секций ОФП, во-первых, подходом к комплектованию групп и планированию работы; во-вторых, более дифференцированной направленностью средств; в-третьих, сроками функционирования. Группы формируются в соответствии с видами упражнений комплекса ГТО (группы бега, прыжков, лыжной подготовки и т. д.) из обучающихся одного класса или нескольких, попадающих в рамки возрастной градации определенной ступени комплекса ГТО.

4. Спортивные секции – создаются для обучающихся, желающих регулярно заниматься тем или иным видом спорта. В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- подготовка школьников к участию в соревнованиях за команду школы;
- приобщение наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом;
- содействие совершенствованию обучающихся в избранном виде спорта.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 60-90 минут, в форме урока или самостоятельной тренировки по заданию тренера [1; 6; 44].

Разновидности массовых мероприятий по физической культуре и спорту, колоритный внешний вид, доступность, отсутствие строгого регулирования деятельности участников, возможность широкого спектра индивидуальных эмоций и способностей делают эти мероприятия очень популярными среди школьников всех возрастов. Следовательно, их поведение чаще всего становится традиционным и предусмотрено общешкольным планом работы в качестве обязательного. Массовые внутриклассовые спортивные мероприятия и мероприятия по физической культуре включают дни здоровья и спорта, туристические походы, состязания по физической культуре и различные спортивные соревнования, которые занимают особое место во внеурочных мероприятиях по физической культуре. В общеобразовательной школе проводятся соревнования внутри школы или секции, между классами. В зависимости от характера соревнований соревнования могут быть личными, командными и лично-командными.

Задачи:

- выявить сильнейших спортсменов и лучшие команды школьников;

- содействовать улучшению физической подготовленности школьников;
- обеспечить возможность выполнения ими норм комплекса ГТО и спортивной классификации;
- объективно оценить качество спортивной работы в школе;
- содействовать пропаганде физической культуры.

Физкультурные праздники являются действенным средством пропаганды физической культуры и спорта среди обучающихся.

Спортивные праздники должны продемонстрировать достижения школьной команды по физической культуре за определённое время, а также подвести итоги ее работы. В праздничную программу включены следующие мероприятия:

- открытие праздника (парад участников, торжественная часть);
- демонстрация физической культуры и спортивных результатов;
- массовые спортивные соревнования;
- массовые игры, спортивные развлечения;
- конец праздника (церемония награждения, церемония закрытия).

Туристические походы позволяют решать комплекс рекреационных и образовательных задач:

- обучение навыкам и прикладным знаниям по организации и проведению любительских походов;
- воспитание физических качеств и закаливание;
- воспитывать чувство коллективизма.

Дни здоровья и спорта в школах должны решить следующие основные задачи:

- активный отдых учеников;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;

- повышение интереса детей к физическому воспитанию;

Особенности дней здоровья: основным критерием дней здоровья и спорта является массовость. Продолжительность проведения не должна превышать трех часов для учащихся 1-4 классов, четырех часов для учащихся 5-9 классов, пяти часов для учащихся 10-11 классов. Следовательно, можно сделать вывод, что представленные различные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных интересов физической культуры и спортивных интересов подрастающего поколения за счет широкого спектра форм, видов физической культуры и спортивных мероприятий [18; 51].

1.3 Методические особенности организации и планирования внеурочной деятельности по баскетболу в школе

В условиях обычной школы можно готовить хороших баскетболистов. А если говорить о массовом вовлечении ребят в занятия физической культурой и спортом, об организации их досуга, то роль школьных секций трудно переоценить [2; 4; 5]. Эффективность работы баскетбольной секции в школе во многом зависит от её организации. После того как будут выявлены желающие научиться играть (а их в школах всегда много), необходимо подготовить место для игры – спортивный зал и площадку. В зале по возможности оборудовать приспособления для крепления дополнительных баскетбольных корзин. Очень важно заранее приобрести и необходимое количество баскетбольных мячей – один на двух, трёх-четырёх занимающихся. Используют на занятиях и набивные мячи. Вес каждого – 1-3 или 5 кг. В крайнем случае можно ограничиваться одним-двумя мячами каждого веса для индивидуальной работы.

Оборудование и инвентарь облегчают организацию занятий, повышают плотность, создают возможность их диверсификации. А это, в свою очередь, повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у воспитанников постоянный интерес к баскетболу – одно из главных условий успешной работы. Кроме того, и это главное, дополнительное оборудование позволяет вам правильно и быстро освоить приемы игры. Чтобы пробудить интерес к баскетболу у детей, необходимо обсудить с ними игру сильнейших баскетболистов страны и мира, крупнейшие соревнования, организовать встречи с лучшими игроками города, района, области. Полезно посещать демонстрационные собрания команд, смотреть видео и многое другое. Все это может показаться сложным на первый взгляд и доступным только тренеру или учителю. Это не так. Достаточно, чтобы неспециализированный учитель баскетбола изучил программу школьных баскетбольных секций, использовал материалы по методам обучения, навыкам баскетбола, проявил необходимую инициативу, и успех обязательно придет. Важно различать формы самого урока, планировать их заранее (Таблица 1). В зависимости от занятости школьного спортзала секционный урок длится от 1 до 1,5 часа. Сохранена структура урока: вводная, основная и заключительная части [1; 7; 24].

Таблица 1 – Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.

Продолжение таблицы 1

Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

Окончание таблицы 1

Вводная часть

Используется, прежде всего, для организации обучающихся, психологической настройки на активное, сознательное овладение учебным материалом, функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности. Перед началом тренировки по баскетболу организаторские команды даются физоргом или дежурным, но они должны сначала убедиться (учитель проверяет), что на баскетбольной площадке нет посторонних предметов, необходимое оборудование полностью подготовлено для занятий спортом. Начало тренировки, все ученики на месте. Специфика баскетбола предъявляет особые требования к поведению учеников на уроке, поэтому очень важно правильно начать занятие. В то же время следует отметить, что во время тренировки ни в коем случае нельзя впадать в крайность: в погоне за «железной» дисциплиной, в пресечении эмоциональных всплесков, присущих тренировке по баскетболу, в шуме игры и т.д. Это может снизить активность школьников, лишить урок радостной и оптимистичной атмосферы и в конечном итоге «иссушить» его. Очень важно правильно определить образовательные задачи в начале вводной части. Необходимо информировать их без лишних подробностей, в доступной, интересной форме, связывая их с устремлениями этого класса. Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность двигательного аппарата и благоприятное функционирование систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

– обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);

– на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;

– в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5-2 мин.): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; “змейкой”.

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°. Методические заметки. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части урока, должна быть аналогична двигательным действиям, включенным в основную часть тренировки.

Подбор упражнений и методов организации учащихся во вводной части осуществляется исходя из предстоящего основного занятия урока, а также специфики спорта. Характерные для баскетбола многочисленные движения игроков, чередующиеся с резкими остановками и резким изменением направления и скорости бега, прыжков, непрерывной борьбы за мяч. Значительное преобладание скоростно-силовых действий, наличие большого количества контактных ситуаций – все это необходимо учитывать, чтобы придать вводной части урока «баскетбольную» окраску. Для конкретного подбора специальных упражнений необходимо

учитывать задачи, которые предстоит решить в основной части. Первые подготовительные упражнения должны быть легкими при нагрузке, не требующими предварительной подготовки и знакомыми ученикам этого класса: разнообразные ходьба и бег с чередованием смены направления и скорости с остановками и поворотами на различных сигналах, затем прыжки и различные подскоки. Строевые упражнения и упражнения на укрепление осанки, также используются отдельные техники: движение с приставными шагами, повороты, ведение и передача мяча и т.д. В то же время преподаватель должен сосредоточить свое внимание на правильном выполнении учащимися основных этапов движений и, при необходимости, делать методические замечания. Положительные эмоции у детей вызывают использование игр на свежем воздухе, игровых ситуаций и эстафетных гонок в этой части урока. Есть много интересных и хороших упражнений. Но из их изобилия тренеру нужно выбрать только несколько наиболее эффективных, а именно, соответствующих задачам всего урока в целом. Во вводной части тренировки при выполнении серии упражнений для общего развития и особого характера следует выполнять больше не на месте, а на ходу. Нужно чаще выполнять парные упражнения с использованием единоборств, преодолевая пассивное и активное сопротивление партнеров, а также с предметами: баскетбольными мячами, скакалками и т.д. [9; 14; 36].

Основная часть

В этой части учителю (тренеру) надо обеспечить высокий уровень физической нагрузки на организацию школьников и в условиях их оптимальной работоспособности решить образовательно-воспитательные задачи занятия. Здесь осваиваются разнообразные технические приемы игры в баскетбол, взаимодействия игроков и воспитываются физические качества. Поэтому структура основной части занятия баскетболом бывает, как правило, сложной, состоящей из отдельных блоков, которые включают

в себя несколько упражнений, направленных на решение конкретных задач. В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части урока изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование тактических приемов и действий проводится в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые вещи, особенно сложные движения, и избежать ошибок, рекомендуется включать в техническое обучение подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения следует выполнять до того, как вы начнете осваивать новые движения.

Упражнения по совершенствованию техники следует выполнять в парах, в противоположных колоннах, с движением к противоположной колонне.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на тренировке в следующей последовательности: сначала скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Поскольку учащиеся не всегда с удовольствием выполняют определенные образовательные задачи, связанные с многократным повторением монотонных двигательных действий, рекомендуется организовывать свои выступления в игровой и соревновательной форме (игры на свежем воздухе, эстафетные гонки, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

При проведении основной части урока необходимо соблюдать правильную последовательность упражнений различного характера. В этом случае необходимо соблюдать следующее:

- когда основной задачей является воспитание координации движений, ловкости, скорости, упражнения следует выполнять после вводной части, когда ученики еще не устали.

- сложные координационные упражнения, новые движения необходимо выполнять и осваивать в первой половине основной части, а упражнения, предъявляющие повышенные требования к вегетативной системе организма, во второй;

- если основной задачей тренировки является изучение технических приемов, то в конце основной части желательно выполнить упражнения для воспитания выносливости.

Одним из основных занятий учеников в основной части тренировки является либо двусторонняя игра, либо игра на одно кольцо. Перед игрой на два кольца тренер распределяет воспитанников по командам в зависимости от уровня их подготовки. В средней школе судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости разрешается остановить игру, дать соответствующие корректирующие инструкции, задания по тактике игры, по использованию приемов, усвоенных на тренировочном занятии, обратить внимание на ошибки, допущенные занимающимися.

К сожалению, как показывает практика, многие преподаватели не используют их для совершенствования ранее изученных приемов и тактических действий. Основными причинами этого являются недостатки в организации учебных игр и внимание учителей исключительно к несоблюдению правил. В процессе игр на два и на одно кольцо необходимо уделять особое внимание воспитанию дисциплины, совместной работе и взаимопомощи. Баскетбол предоставляет для этого большие возможности. Ни один случай индивидуализма, жестокой игры,

невыполнения какой-либо игровой техники не должен остаться без внимания учителя. Важно немедленно объяснить на конкретных примерах, какой вред нанес тот или иной неправильный поступок отдельного игрока команде. В этих случаях полезно привести примеры из спортивной жизни известных баскетболистов. С этой целью периодически могут вводиться дополнительные правила. Например, вы можете атаковать кольцо соперника только после того, как у каждого игрока в команде будет мяч. Это условие учит игроков согласовывать свои действия с действиями партнеров, помогает понять, что индивидуализм в игре не может привести к успеху. Кроме того, он помогает улучшить действия и методы, такие как вход на пустое место, заслоны, повороты и многое другое. Если на уроке запланирован баскетбольный матч, обычно на его проведение отводится 15-20 минут. В то же время подчеркивается нехватка времени на занятие. Часто вы все еще можете увидеть такую картину: десять учеников играют в баскетбол, а остальные 20-25 ждут своей очереди, сидя на скамейке. Это пример необоснованной траты времени. В зависимости от конкретных задач урока и наличия дополнительных щитов учитель может организовать игру одним из следующих способов:

1. Если в зале есть боковые щиты, провести двустороннюю игру поперек спортивного зала на обеих половинах площадки или игру на каждую из четырёх дополнительных корзин.

2. При отсутствии боковых щитов провести игру на каждую из двух основных корзин или двусторонние игры, дополнительные правила которых предусматривают одновременное участие большого количества школьников («Поточный баскетбол», «Школьный баскетбол» и т.д.).

3. Если есть не занятые в игре школьники, то учитель должен дать им задание. Они могут выполнять его за пределами баскетбольной площадки. Это могут быть несложные упражнения, упражнения на скамейке, гимнастической стенке и т.д. Через определенное время

обучающиеся, выполнявшие упражнения, и обучающиеся, игравшие в баскетбол, меняются местами [7; 28; 52].

Заключительная часть

В заключительной части нужно добиться постепенного снижения уровня физического и эмоционального возбуждения школьников. Эта задача особенно актуальна для занятий баскетболом, так как здесь один из пиков этих возбуждений приходится на конец основной части – двустороннюю игру. По этой причине продолжительность заключительной части отдельных занятий может быть увеличена до 10-15 минут.

Для достижения физиологически обоснованного завершения тренировки используются упражнения, не связанные с повышенными нагрузками: упражнения на расслабление, правильное дыхание, игры на внимание (все стоят в кругу и выполняют определенные действия), легкий бег, переходящий в шаг. Тренер должен организовать уборку оборудования и инвентаря, подвести итоги урока, отметить, как группу в целом так и отдельных занимающихся, которые хорошо справились с заданиями, и оценить их игровую деятельность. Чтобы повысить интерес занимающихся к последующим занятиям, иногда рекомендуется раскрывать содержание следующих занятий, предлагаемые упражнения соревновательного и игрового характера и многое другое. В заключительной части тренер, как правило, дает воспитанникам домашние задания для самостоятельного обучения. В заключительной части тренировочного занятия подводят итоги, отмечают положительные стороны и недостатки, дают задание на самостоятельную работу. Для лучшего и более быстрого усвоения предмета рекомендуется давать занимающимся индивидуальные домашние задания:

– по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

- по технической подготовке (упражнения в передачах, ведения мяча, броски в кольцо);
- по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач).

Таким образом, проведение спортивных игр зависит от точности и доступности выбранной методологии обучения. При этом необходимо учитывать не только интересы детей, но и анатомо-физиологические особенности развития их организма [15; 33].

В процессе обучения и воспитания собственных установок у воспитанников формируются значимые мотивационные потребности в соответствии с нормами и правилами здорового образа жизни, культурой здоровья, когнитивными, личностными, нормативными, коммуникативными и образовательными действиями.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает получение следующих образовательных результатов:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами внеурочной деятельности по баскетболу является формирование следующих умений:

– *определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

– в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами внеурочной деятельности по баскетболу – является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД.

1. Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

2. Проговаривать последовательность действий.

3. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

4. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

5. Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

6. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

3. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД

1. Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

4. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

– осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Анализируя научные данные, учебно-методическую литературу и используя опыт специалистов в области физической культуры, мы выявили особенности и рассмотрели методику проведения внеурочных занятий по баскетболу в соответствии со школьной программой. При этом мы учитывали, что физическая подготовленность обучающихся представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, форм и методов спортивной тренировки. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие двигательных способностей обучающихся.

2. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

3. Первостепенным результатом реализации методики организации внеурочной работы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО МЕТОДИКЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1 Организация и методика исследования

В исследовании приняли участие 18 учащихся школы в возрасте 12-15 лет. Опытнo-экспериментальная работа была организована на базе МАОУ «Гимназия № 80» г. Челябинска, Челябинской области. Первая и вторая группы должны быть практически идентичными. Первая группа – это контрольная группа. Состоит из 9 человек. Вторая группа определяется как группа испытуемых, аналогичная первой группе, которая помещается в те же условия, что и первая, за исключением того, что испытуемые в ней подвергаются воздействию с нашей стороны. Вторая группа – экспериментальная группа. Состоит так же из 9 человек. 1я – контрольная группа (КГ). 2я – экспериментальная группа (ЭГ).

В экспериментальной группе учебный процесс проводился с внедрением комплексов упражнений, разработанных нами и направленных на развитие двигательных способностей. Определение эффективности внедрения этих комплексов осуществлялось путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, где учебные занятия по физической культуре проводились по общепринятой программе. Период исследования сентябрь 2021 – май 2022 г. Исследование проводилось в 3 этапа (Рисунок 2). На первом этапе, определялось общее направление исследования, проводился подбор и анализ научно-методической литературы по данной теме, разрабатывалась программа исследования, осуществлялся выбор методики исследования. В октябре 2021 года проводилось тестирование точности двигательных действий. На втором этапе, в период с ноября 2021 по апрель 2022 годов, была применена методика проведения тренировочного процесса, направленная на развитие двигательных

способностей. В марте 2022 года мы провели повторное тестирование точности двигательных действий. Третий этап был посвящен аналитическому обобщению полученных исследовательских данных и оформлению квалификационной работы.

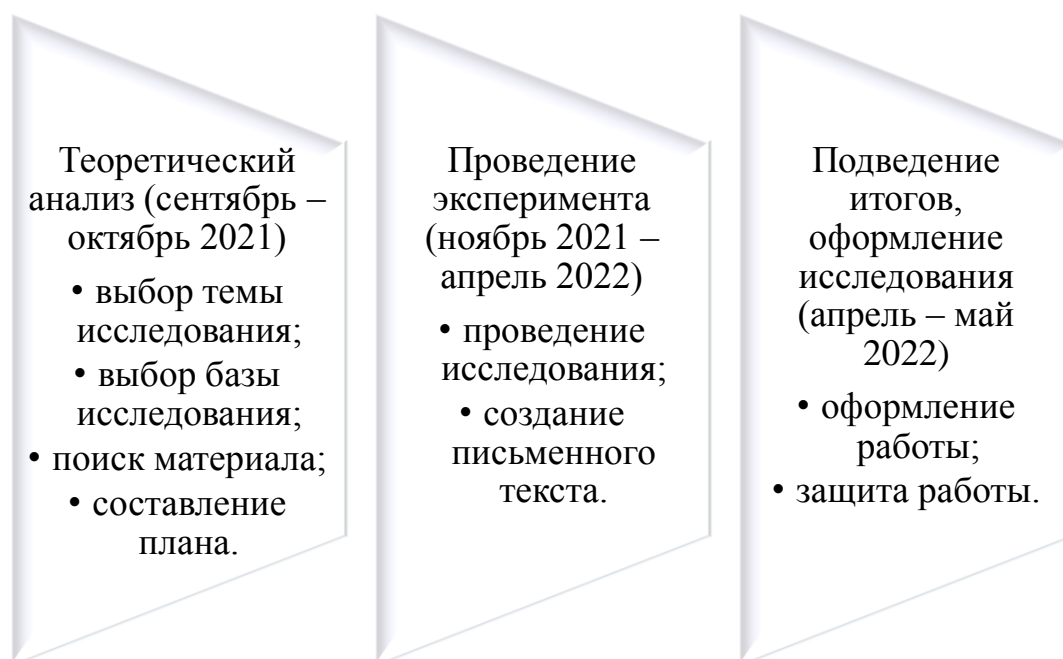


Рисунок 2 – Общая схема проведения эксперимента

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования включающих в себя:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольные испытания.

Анализ литературных источников позволил определить направление работы, сформулировать задачи исследования, выбрать наиболее рациональные пути их решения. Изучение и анализ литературных источников позволил также определить состояние изучаемой проблемы в настоящее время, подтвердил её актуальность и позволил сформулировать рабочую программу.

В процессе работы над выбранной темой анализировались монографии, учебно-методические пособия, сборники научных статей, диссертационные работы, авторефераты и периодическая печать, освещающие важнейшие проблемы совершенствования функциональной подготовки в различных видах спорта.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на базе МАОУ «Гимназия № 80» города Челябинска, Челябинской области в течение 2021-2022 гг. Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенной программы и её содержанием.

Педагогический эксперимент. Для определения эффективности применения этой программы был проведён педагогический эксперимент, суть которого является использование специальных упражнений и игровых заданий при проведении внеурочных занятий по баскетболу.

Педагогический эксперимент является специально организуемым исследованием, проводимым, чтобы выяснить эффективность использования тех или иных приемов, видов, форм, средств, методов и нового тренировки и обучения. Педагогический эксперимент проведен нами с целью определения эффективности использования комплексов упражнений для развития двигательных способностей школьников 12-15 лет.

Контрольные испытания. Для оценки результатов уровня двигательных способностей обучающихся мы воспользовались комплексом тестов для баскетбола [41; 44]. Необходимо отметить, что тесты дают информацию, прежде всего о степени сформированности специальных и специфических физических способностей. На основе результатов тестирования можно:

– сравнить подготовленность как отдельных игроков, так и целых групп;

- проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта;
- осуществлять в значительной степени объективный контроль за двигательной подготовкой занимающихся;
- выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Исследование уровня развития координационных способностей учащихся проводилось при помощи следующих тестов:

Тест №1 – Штрафные броски.

Игрок находится на линии штрафного броска с мячом. Штрафные броски выполняются серией, игрок выполняет 15 бросков, мяч игроку подают. Оценивается количество попаданий в кольцо.

Тест №2 – Тест с хлопками за спиной.

В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой в основной стойке баскетболиста. По сигналу руководителя он подбрасывает мяч до уровня головы, делает хлопок ладонями за спиной и ловит мяч до того, как он коснется пола. Необходимо за 20 секунд выполнить как можно больше хлопков руками за спиной, рассчитав высоту подбрасывания мяча перед собой, при этом, не дав ему упасть на пол.

Критерии: Чем больше хлопков успеет баскетболист сделать за 20 секунд, тем выше уровень его ручной ловкости.

Тест №3 – Тест на удержания равновесия.

Игрок стоит на одной ноге, вторая согнута в колене под углом 90, руки в стороны держит мячи. Необходимо устоять как можно больше времени. Тест оценивает координационные способности ребёнка.

Тест №4 – Передача мяча в стену на скорость.

Учащиеся располагаются в 2 м от стены и по сигналу в течение 20 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Задание можно проводить двумя группами: одна

группа обучающихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами. Подсчитывают количество выполненных передач за 20 сек.

Тест №5 – Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

2.2 Реализация опытно-экспериментальной работы

Учебные занятия в экспериментальной и контрольной группах проводились 2-3 раза в неделю по 90 минут согласно учебному плану. В контрольной группе учебные мероприятия проводились по стандартной программе без изменений. Экспериментальная группа занималась в соответствии с разработанной нами методикой, направленной на развитие двигательных способностей.

Тренировочные занятия проходили в спортивном зале. С этой целью было подготовлено необходимое оборудование и инвентарь. Подготовка мест к занятиям (подготовка материала и инвентаря) проводилась перед внеурочными занятиями, уборка инвентаря проводилась в заключительной части тренировки. Затем последовала основная часть, в которой контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа – по предложенной нами программе. Экспериментальные комплексы включали различные варианты сложных координационных упражнений с элементами баскетбола, а также подвижные игры с элементами баскетбола, саму игру в баскетбол с изменёнными правилами. Особое внимание было уделено упражнениям,

выполняемым со сбивающим факторам, связанными с нарастанием риска и опасности.

В ходе исследования мы разработали игровой разминочный комплекс для подготовительной части тренировки. Раз в неделю вместо стандартной разминки, чтобы повысить уровень двигательной активности учеников, тренировка начиналась с одной из перечисленных игр.

«Спаси товарища»

Двое водящих – с мячами, все остальные без мячей. Задача водящих, с ведением «взять в плен всех игроков» способом дотронуться свободной рукой. Игрок, которого осалили, принимает позицию лёжа на животе, чтобы в любой момент он мог принять положение упор лёжа. Задача оставшихся игроков «спасти» своих осаленных товарищей, это можно сделать одним способом – проползти под ними. Задача водящих – не дать им это сделать.

«Салки с ведением»

Все игроки передвигаются только с ведением мяча. Водящий с ведением мяча должен догнать любого игрока и выбить у него мяч, только тогда он перестаёт быть водящим и становится игроком, тот игрок у кого выбили мяч – становится водящим. По ходу игры можно добавлять водящих.

«Командные салки»

Двое водящих перемещаются по площадке только способом передачи мяча друг другу, вести мяч нельзя. Остальные игроки без мячей передвигаются свободно. Осалить может только тот водящий, у которого в данный момент находится мяч, бросать мяч в игроков запрещается. Тот игрок, которого осалили, присоединяется к водящим. Игра продолжается, пока все игроки не станут «салками».

«Горячая площадка»

Игроки делятся на 2 команды и играют в своего рода баскетбол по особым правилам. Игра идёт теннисным мячом, вести мяч нельзя, используются только передачи мяча, и если мяч падает, касается «горячей площадки», то автоматически владение переходит противоположной команде. Игра продолжается до 10 очков, остальные правила сохраняются.

Цель опытно-экспериментальной работы: обосновать эффективность составленного комплекса специальных упражнений и заданий при проведении внеурочных занятий по баскетболу; выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при проведении занятий с использованием составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

В соответствии с обозначенной проблемой и целью исследования предусматривалось решение следующих задач:

1. Проверить в опытно-экспериментальной работе эффективность применения составленного методического обеспечения.
2. Выявить динамику показателей двигательных способностей обучающихся при использовании составленного комплекса специальных упражнений и заданий.

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было внедрить комплекс специальных упражнений и заданий во внеурочные секционные занятия. И в дальнейшем, с помощью тестов по определению уровня двигательных способностей обучающихся средствами баскетбола, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения секционных занятий во внеклассной работе с детьми мы составили:

- поурочную программу (36 занятий) проведения секционных занятий с обучающимися «Баскетбол»;
- комплексы упражнений, направленные на развитие двигательных способностей (3 комплекса).

В таблице 2 представлена поурочная программа (36 занятий) проведения секционных занятий по баскетболу. В программе представлено методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (А.П. Матвеев, 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И. Лях, Л.А. Зданевич, 2010). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста [32; 33; 36].

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Таблица 2 – Поурочная программа проведения секционных занятий по баскетболу

№	Тема и содержание занятия
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические занятия «Баскетбол – командная игра, спортивная игра». Общая физическая подготовка. 1,5 ч.
2	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Передача мяча из-за головы, от груди. Правила игры в баскетбол. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
3	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Жестикуляция судей игры. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
4	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол 3х3. 1,5 ч.

Продолжение таблицы 2

5	Обучение технике нападения: перемещение игрока. Значение техники перемещения (беседа). Правила игры в баскетбол (дискуссия). Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
6	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
7	Техника игры: ведение мяча, ловля мяча в движении. Бросок в кольцо с 3-х очковой линии. Двухсторонняя игра с изменёнными правилами. 1,5 ч.
8	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
9	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол. 1,5 ч.
10	Общая физическая подготовка учащихся. Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча (на месте и в движении). Двухсторонняя игра без ведения. 1,5 ч.
11	Техника игры: ведение баскетбольного мяча (левой, правой, попеременно); совершенствование бросков в корзину (двумя руками от груди, из-за головы). Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
12	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий. Двухсторонняя игра по изменённым правилам. 1,5 ч.
13	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча. Подвижная игра «Догонялки с баскетбольным мячом». Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
14	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач. Совершенствование ловли мяча в различных условиях. Игра в стритбол. 1,5 ч.
15	О.Ф.П. (силовой комплекс). Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину. Двухсторонняя игра и самоанализ. 1,5 ч.
16	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита. Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом.
17	Общая физическая подготовка. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
18	Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Совершенствование ведения и передачи мяча (в парах и тройках). Броски по кольцу с боку. Двухсторонняя игра без ведения. 1,5 ч.

Продолжение таблицы 2

19	Тактика: командные действия. Понятие о системе игры (беседа). Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). П/и с элементами изученных ранее упражнений. 1,5 ч.
20	Совершенствование отвлекающих действий (финты). Совершенствование различных вариантов остановки. Бросок в корзину со штрафной линии. Двухсторонняя игра с забиванием в корзину с 3-х очковой линии. 1,5 ч.
21	Общая физическая подготовка баскетболистов. Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях. Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двухсторонняя игра и самоанализ. 1,5 ч.
22	Тактика: отвлекающие действия атакующего, обманные действия. Проведение п /и «Салки» для закрепления ведения мяча. Жестикуляция судейства (показ, дискуссия). 1,5 ч.
23	О.Ф.П. (силовое и скоростное развитие). Совершенствование броска в корзину в усложненных условиях. Проведение игры «33» с 3-х очковой зоны. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
24	Тактика защита: совершенствование выбивания мяча. Заслон соперника, вырывание мяча. Проведение эстафет с баскетбольными мячами. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
25	Специальная подготовка баскетболиста. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
26	Совершенствование передачи мяча (двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками из-за головы). Совершенствование ведения мяча (левой, правой, попеременно). Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
27	Совершенствование техники дриблинга (различные упражнения для овладения техникой). Эстафеты с техникой ведения и передачи баскетбольного мяча. Двухсторонняя игра с забиванием мяча с 3-х очковой зоны. 1,5 ч.
28	Изучение и совершенствование отвлекающих действий. Броски мяча в корзину с 3-х очковой зоны. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.
29	Обучение совершенствование атакующих действий (разыгрывание комбинаций на двоих и троих). Правила игры (дискуссия). Двухсторонняя игра по изменённым правилам. 1,5 ч.
30	Просмотр игр НБА, дискуссия, беседа. 1,5 ч.
31	Совершенствование перехватов мяча во время передач. Совершенствование ведения и передачи мяча в различных условиях. Двухсторонняя игра в стритбол. 1,5 ч.
32	Общая физическая подготовка. Упражнения для изучения и совершенствования техники противодействия выходам нападающего без мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии. Двухсторонняя игра. 1,5 ч.

Продолжение таблицы 2

33	Общая и специальная подготовка учащихся. 1,5 ч
34	Совершенствование упражнений в парах и тройках с баскетбольным мячом. Двухсторонняя игра без ведения. 1,5 ч.
35	Просмотр кинофильма с баскетбольной тематикой. 1,5 ч.
36	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Двухсторонняя игра. 1,5 ч

Окончание таблицы 2

После обработки результатов первого тестирования, были внедрены комплексы упражнений с направленным развитием двигательных способностей. При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия. Перед выполнением каждого задания проводилась соответствующая разминка.

Комплекс 1 (на развитие координационных способностей):

1. Игрок перемещается по квадрату с ведением мяча, тренер в этот время кидает теннисный мяч, игрок должен поймать его за минимальное время и совершить передачу тренеру.

2. Игрок ведёт мяч на месте, при этом в свободной руке у него теннисный мячик. Его задача вести баскетбольный мяч и подбрасывать теннисный мяч перед собой одновременно.

3. Игрок прыгает через длинную скакалку, ведя мяч. Игроки, которые крутят скакалку, тоже ведут мяч.

4. Игроки в парах прыгают через длинную скакалку, передавая мяч. При этом игроки, которые крутят скакалку, тоже отдают друг другу пас.

5. Двое игроков размещаются друг напротив друга, на противоположных линиях штрафного броска. Когда тренер подает сигнал, оба игрока делают кувырок вперед, а затем бросаются в центр поля, туда, где находится мяч. Тот игрок, которому удалось завладеть мячом, проводит атаку указанного тренером кольца.

6. Ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

7. После выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину.

8. Ведение мяча с запрыгиванием на тумбу.

9. Ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку.

10. В корзину сложены 10 теннисных мячей: 5 с надписью «П» и 5 с надписью «Л», что означает правая и левая соответственно. Игрок, не глядя, берёт мяч и кидает его в стену. Поймать отскочивший мяч нужно той рукой, которая соответствует надписи. Это упражнение развивает не только скорость и координацию, но и реакцию, которая очень важна в динамичной игре.

Комплекс 2 (на развитие скоростно-силовых способностей):

1. «Челнок». Игроки делятся на две команды и становятся в шеренги одна против другой. Состав команды 5-10 человек. Первый игрок из одной команды с отмеченного места (стартовая линия) прыгает, как можно дальше, в сторону команды противника (толкаясь двумя ногами с места). Прыжок отмечается чертой (приземление фиксируется по пяткам). Первый игрок другой команды становится на эту отметку, прыгает в обратную сторону, стараясь перепрыгнуть начальную черту. Длина этого прыжка снова отмечается, и теперь второй игрок другой команды прыгает в сторону противника и т.д. Выигрывает команда, которой удастся прыгнуть дальше в сторону противоположной команды.

2. Прыжки с махом гири. Игрок прыгает влево и вправо приставными шагами, при этом выполняет махи гирей.

3. В упоре лёжа одновременными толчками руками вперед, продвижение вперед (10м), не отрывая носки от пола. Выполнить в максимально быстром темпе.

4. Разные виды бега, при котором игрок одновременно ведет два мяча. Бежать игрок может по-разному: высоко поднимая бедро, выбрасывая вперед прямые ноги, подскакивая на обеих ногах и на одной и прочие.

5. Игрок проводит серию прыжков через барьеры, при этом продолжая вести мяч.

6. Игрок ходит на руках, при этом катит перед собою мяч. При этом партнер игрока поддерживает ноги.

7. Мяч с постоянной скоростью катится по земле. При этом игроки должны на обеих ногах или на одной перепрыгивать через него катящийся мяч. Это упражнение проводится, как соревнование. Победу одерживает тот, кто сумеет сделать большее число прыжков от лицевой линии до центральной или же до противоположной лицевой.

8. Прыжки вверх и вниз по ступенькам лестницы на одной ноге.

9. Упражнение «Каракатица». Игроки на лицевой линии принимают позицию «каракатицы», т.е. встают в упор присев, руки сзади (Рисунок 3), затем выполняют челночный бег по линиям баскетбольной площадки, при этом удерживая мяч на животе. Ещё это упражнение может выполняться спиной вперёд.

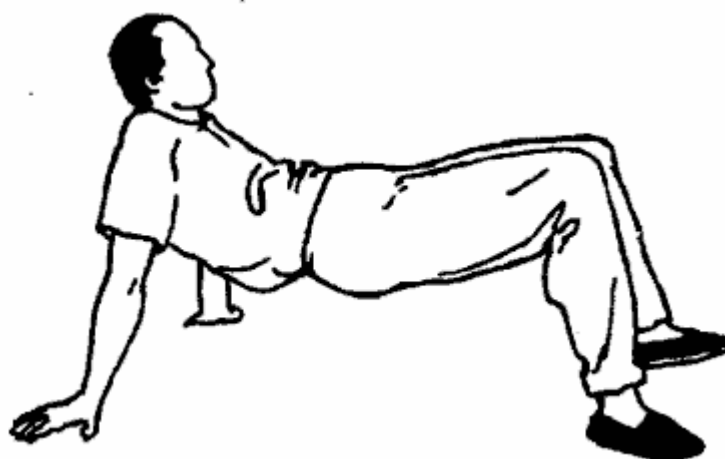


Рисунок 3 – Упражнение «Каракатица»

10. Игроки располагаются на 3-х очковой зоне по дуге. Один игрок (игрок N) встаёт на дугу трёх секундной зоны с мячом в руках. Ещё один мяч в руках у первого игрока на дуге. Игрок N совершает передачу второму игроку, стоящему на дуге, в это время первый игрок совершает передачу игроку N и так далее. Когда один мяч доходит до последнего игрока на дуге, игрок N, вновь, передаёт его первому игроку. Так происходит пока игрок N не допустит 3 ошибки (потери мяча). После этого игрок N занимает место на дуге, а его место занимает следующий игрок. Темп передач постепенно увеличивается, тем самым максимально нагружая одного игрока. Упражнение можно проводить на время как соревнование, кто простоит дольше всех, тот и победил.

Комплекс 3 (на совершенствование техники броска):

1. Работа в парах. Игрок 1 ложится на спину с мячом в руке, выполняет бросок одной рукой над собой, на расстоянии 60-80 см, его партнёр игрок 2 ловит мяч и передаёт обратно, уже готовому броску игроку 1. Упражнение выполняется в течении 3 мин, затем игроки меняются местами.

2. Бросок в кольцо одной рукой (без помощи второй) с 3-х секундной зоны.

3. Броски с линии границы 3-х секундной зоны с «нулевого» угла.

4. Штрафные броски в парах. После каждых трёх бросков ускорение на противоположную сторону площадки, где игроки совершают новую серию из 3-х бросков. Побеждает тот, кто попадёт в кольцо большее количество раз за 3 минуты, или за 10 ускорений.

5. Так называемые «Elbow shot». Броски с точки, где линия штрафного броска переходит в полукруг. По 10 бросков с каждой стороны. Нужно стараться не использовать щит, а забивать «чистыми» бросками.

6. Бросок с отклонением после разворота. Исходное положение на линии трёхсекундной зоны под 0-10 градусов. Игрок делает 1 удар в

пол, разворачивается (либо в сторону лицевой линии, либо в противоположную сторону) и совершает бросок с отклонением. По 15 бросков с каждой стороны.

7. Бросок после передачи. Игрок совершает ускорение до лицевой линии, разворачивается, движется в зону средних бросков, получает мяч и атакует кольцо.

8. Игрок ведёт мяч, проводит рывок от центра поля к линии штрафного броска. Достигнув линии, игрок с мячом в руках проводит кувырок вперед и бросок по кольцу.

9. Соревнования 3-х очковых бросков. 5 точек, с каждой точки нужно совершить по 5 бросков (в сумме 25), выигрывает игрок, забивший наибольшее количество раз.

10. Все игроки становятся в колонну по 1 на линии штрафного броска. По очереди выполняют по одному броску в кольцо. Задача забить мяч каждому члену команды, не совершив промаха. Если один совершает промах, то начинают заново. Во время упражнения подсчитывается общее число промахов, для того чтобы дать игрокам задание. Сколько раз игроки не попадут в сумме, столько кругов нужно будет пробежать в конце тренировки всем участникам. (Если число будет большим, то оно показывает количество отжиманий).

При тренировке броска в ЭГ мы использовали тренажёр для броска, разработанный компанией «Splash». Проект был разработан в 2017 году в Удмуртской Республике. Тренажёр состоит из напульсника и гибкого пластика (Рисунок 4). Он надевается на нижнюю часть бицепса, так чтобы контролировать руку в момент броска. При использовании тренажёра рука фиксируется под углом 90 градусов, тем самым предотвращает самую распространённую ошибку – «заваливать» руку слишком низко, или наоборот не доводить руку до прямого угла в момент броска. При такой тренировке формируется мышечная память, мышцы игрока запоминают

положение рук при броске, формируется высокая траектория, тем самым увеличивается процент точных попаданий.



Рисунок 4 – Модель баскетбольного тренажёра «Splash»

На тренажёре есть мишень, которая в момент броска направляется на кольцо, благодаря этому рука не уходит в сторону.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Для определения начального уровня развития координационных способностей учащихся было проведено первое тестирование. Исходные показатели тестов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты первичного тестирования

№	Название теста	Результаты теста	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Штрафной бросок	8	7,9
2	Тест с хлопками за спиной	14,1	13,5
3	Тест на удержание равновесия	20	21

Продолжение таблицы 3

4	Передача мяча в стену	14	13,5
5	Челночный бег	8,3	8,2

Окончание таблицы 3

Обработка данных, полученных в ходе испытаний осуществлялась методом математической статистики. Статистическая обработка данных состояла в расчете среднего арифметического значения. Цифровой материал записывался в протоколы. Форма технического протокола прилагается (Приложение А и Б).

Изучив полученные данные, и сравнив два графика на данной диаграмме (Рисунок 5), мы можем сделать вывод о том, что группы были сформированы равномерно, т.к. у экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента не было статистически значимой разницы показателей контрольных тестов, оценивающих двигательные способности.

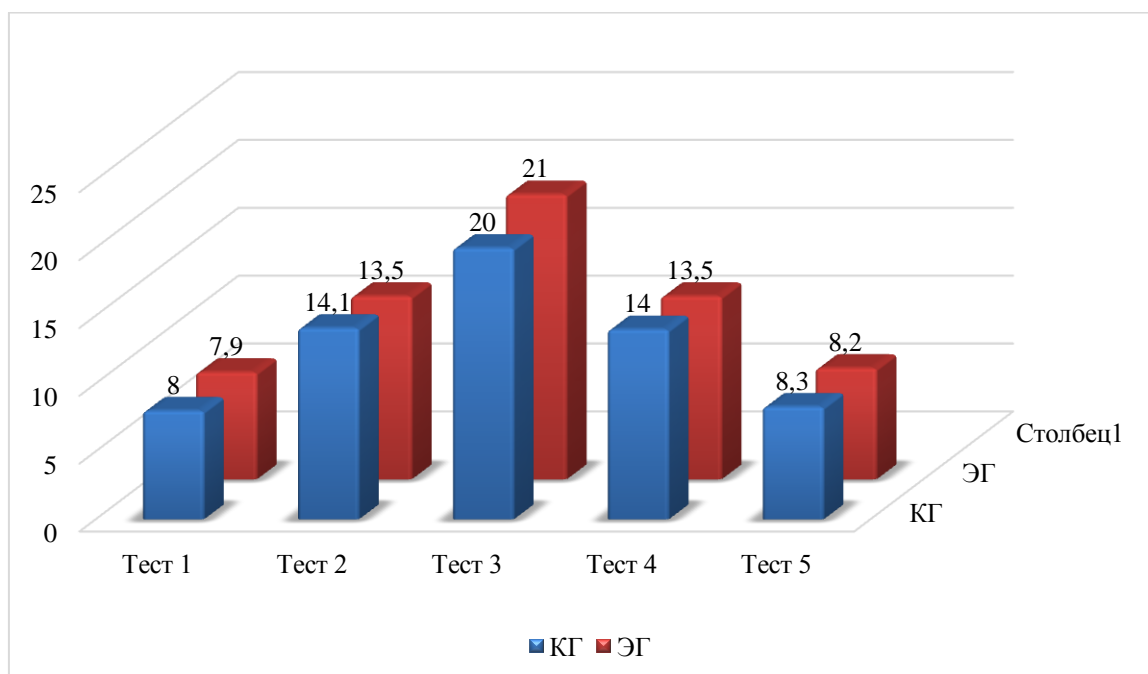


Рисунок 5 – Результаты первичного тестирования

Для определения эффективности предложенной нами методики, направленной на развитие двигательных способностей учащихся, было

проведено вторичное тестирование. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования

№	Название теста	Результаты теста	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Штрафной бросок	8,7	9
2	Тест с хлопками за спиной	14,4	15
3	Тест на удержание равновесия	20,4	21,8
4	Передача мяча в стену	14,5	15,1
5	Челночный бег	8,2	8

Динамика показателей штрафных бросков в результате педагогического тестирования.

Как видно из диаграммы контрольная и экспериментальная группы по показателям попаданий статистически не отличаются. Однако, анализируя повторное тестирование, на рисунке 6 мы видим повышение результативности штрафных бросков мяча как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В контрольной группе прирост составил 0,7%, а в экспериментальной группе 1,1%.



Рисунок 6 – Тест 1. Штрафные броски

Динамика показателей хлопков за спиной у учащихся в результате педагогического тестирования.

Результаты теста показали, что в начале эксперимента у экспериментальной и контрольной групп были приблизительно одинаковые результаты. В конце эксперимента мы наблюдали явный прирост у экспериментальной группы, который составил 1,5%. У контрольной группы также наблюдался прирост, но уже не такой значительный 0,3% (Рисунок 7).

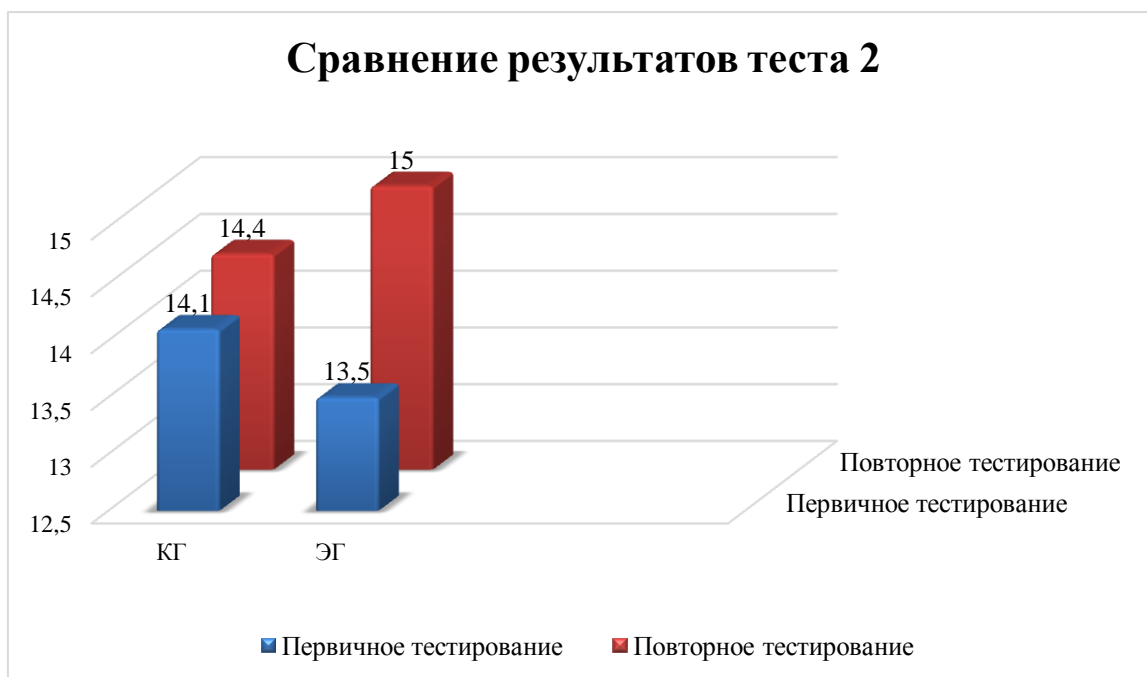


Рисунок 7 – Тест 2. Хлопки за спиной

Динамика показателей теста на удержание равновесия.

Анализируя полученные данные, на рисунке 8 мы видим улучшение результата удержания равновесия как в контрольной, так и в экспериментальной группах. В контрольной группе прирост составил 0,4%, в экспериментальной 1,4% (Рисунок 8).

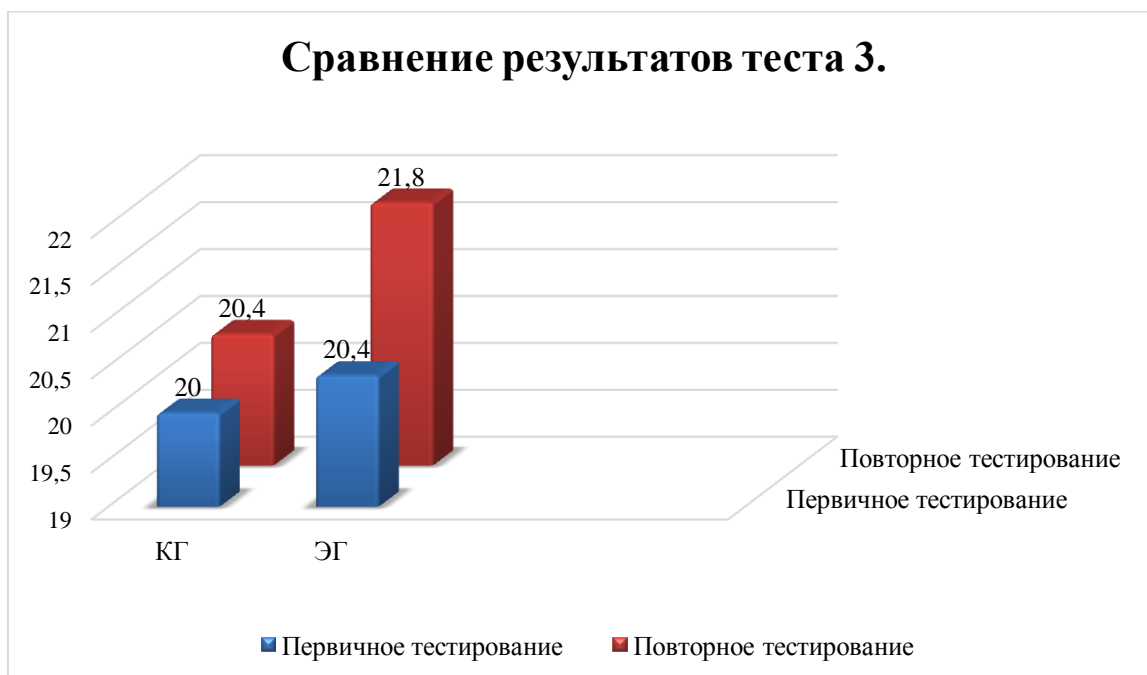


Рисунок 8 – Тест 3. На удержание равновесия

Динамика показателей передач мяча в стену в результате педагогического эксперимента.

Результаты первичного тестирования показали почти что одинаковые результаты в контрольной и экспериментальной группах. По окончании эксперимента, повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе эффективность точности передач увеличилась на 1,6%, а в контрольной только на 0,5% (Рисунок 9).

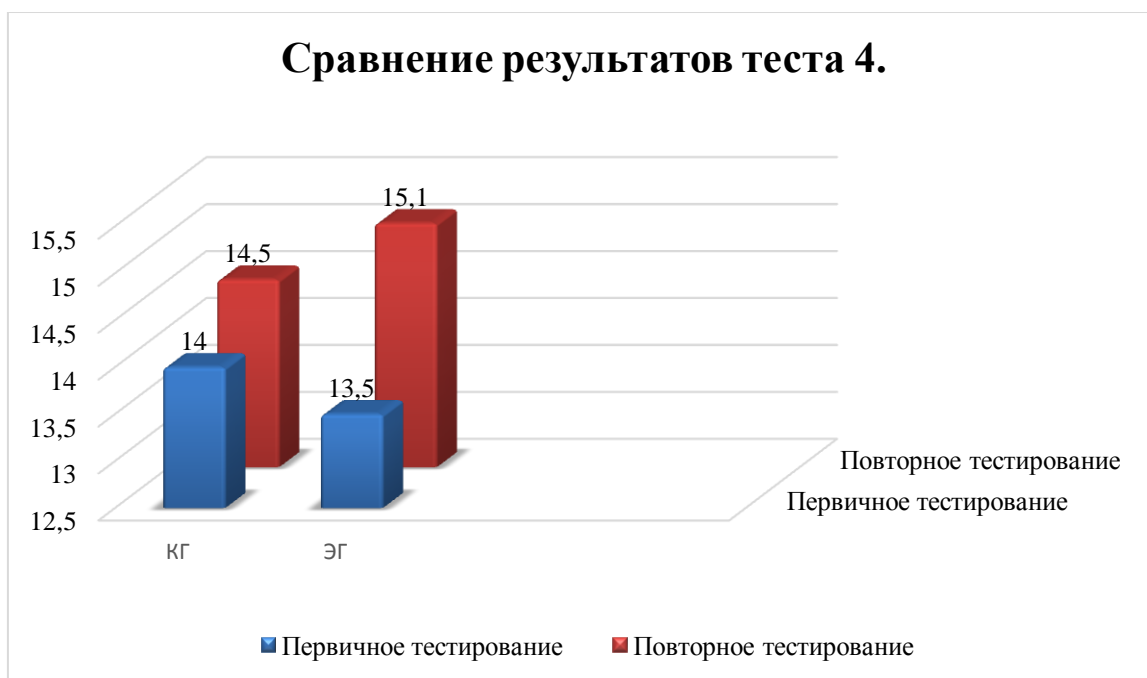


Рисунок 9 – Тест 4. Передачи мяча в стену

Динамика показателей челночного бега 3x10 в результате педагогического исследования.

Исходя из результатов тестирования, можно увидеть, что в начале у контрольно и экспериментальной групп, показатели находятся примерно на одном уровне. После повторного тестирования на рисунке 10 наблюдается улучшение показателей в челночном беге 3x10м у обеих групп. В этом тесте динамика прослеживается на уменьшении показателей, а не на увеличении, т.к. тест на скоростные способности.

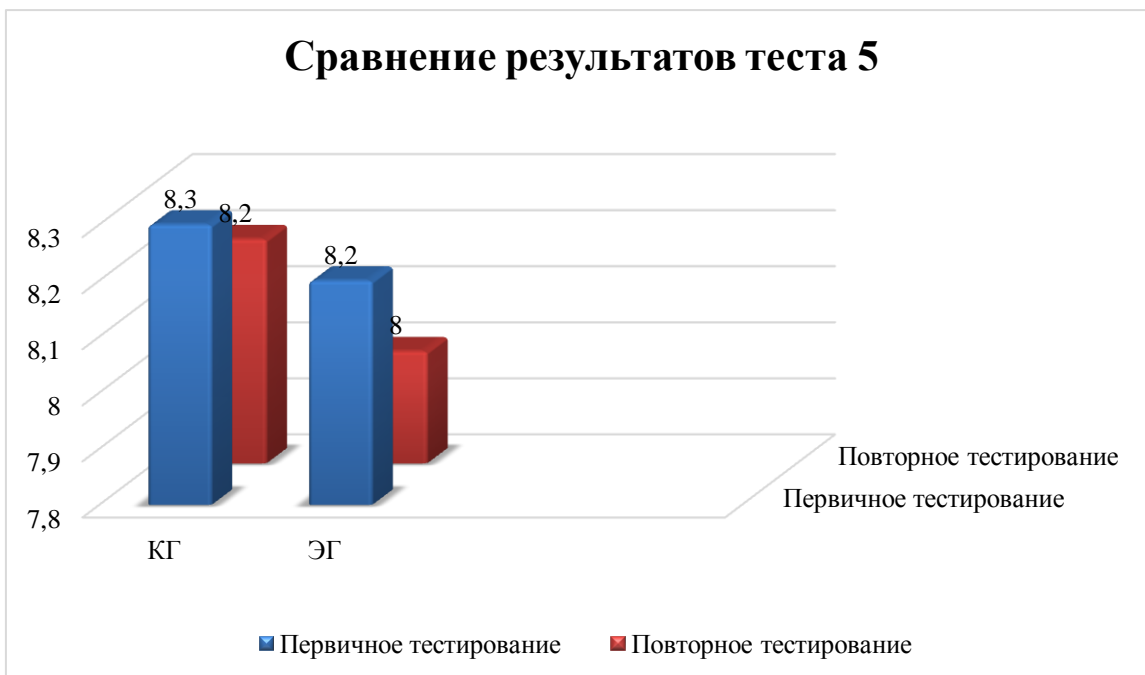


Рисунок 10 – Тест 5. Челночный бег 3x10 м

Наглядно изменения эффективности тестов у испытуемых контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента представлены на рисунке 11. На котором мы наблюдаем наиболее существенные изменения.

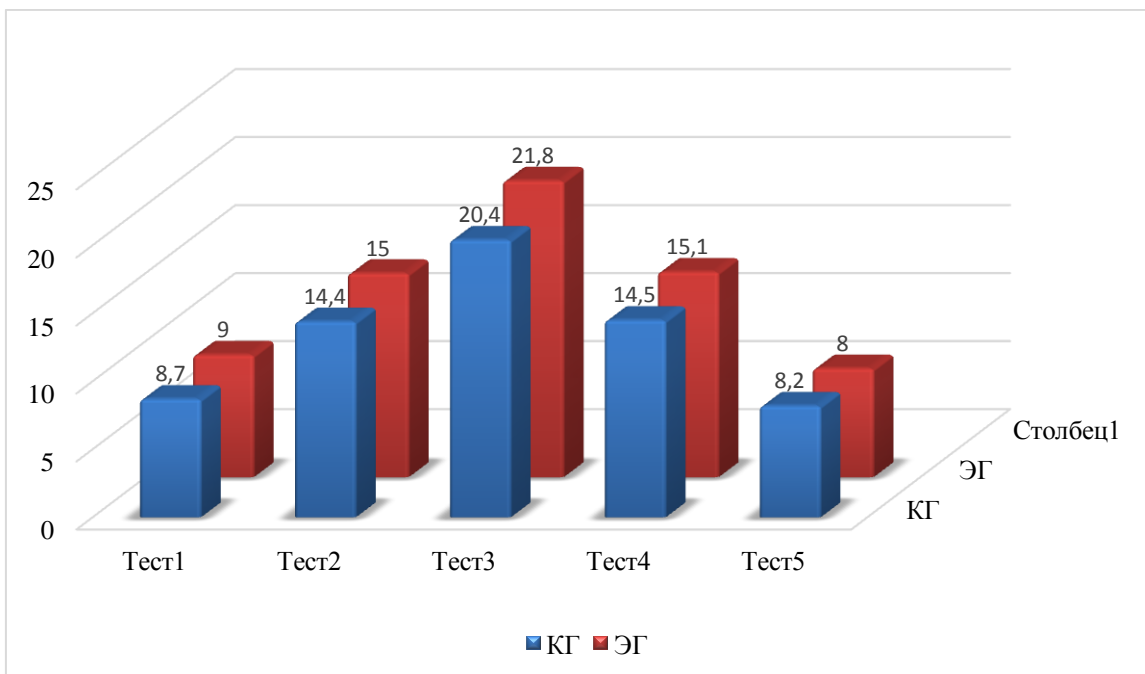


Рисунок 11 – Результаты повторного тестирования

На основании полученных данных можно наблюдать увеличение показателей контрольных тестов, которые оценивают двигательные

способности учащихся. Анализируя начальные и конечные данные контрольных тестов, мы видим небольшой прирост показателей в контрольной группе и более существенный прирост у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики, направленной на развитие двигательных способностей учащихся.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

Таким образом, изучив все показатели и сравнив их, можно сделать следующие выводы:

1. На начало опытно-экспериментального исследования уровень развития двигательных способностей обучающихся в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по показателям первоначального тестирования.

2. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена небольшая положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в контрольной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности типовых программ занятий для обучающихся средней школы, где предусмотрены основные средства физической подготовки баскетболистов, но, не включающие использование специализированных комплексов.

3. При проведении итогового тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей развития двигательных способностей в экспериментальной группе, по сравнению с показателями первоначального тестирования. Это говорит о существующей эффективности учебно-тренировочной программы, в основе которой, помимо, общих средств физической подготовки, широко использовались предложенные нами методика.

4. На основании проведенного сравнительного анализа 2-х групп средней школы, можно утверждать, что при практически равных показателях уровня развития двигательных способностей на начало опытно-экспериментальной работы, исключая возрастные и половые различия, уровень развития двигательных способностей детей экспериментальной группы характеризуется более высоким уровнем по результатам итогового тестирования. Это является показателем

рациональности проведенных внеурочных учебно тренировочных занятий по баскетболу учащимися средней школы, с использованием комплексов специальных упражнений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогические наблюдения и оценка уровня развития двигательных способностей обучающихся показали, что содержание реального процесса по физической культуре определяется, в первую очередь, конкретной реализацией существующих на сегодняшний день различных программ. Большую эффективность в развитии физических качеств демонстрируют такие формы, в которых используется тренировочный принцип в организации занятий, а также большое влияние оказывают внеурочные секционные занятия с применением игрового и соревновательного методов.

Предлагаемая нами методика во внеурочной деятельности с обучающимися позволяет эффективно решать задачи развития двигательных способностей обучающихся. Полученная объективная информация об уровне физической и технической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах свидетельствует о том, что предложенный нами комплекс заданий и упражнений для внеурочной деятельности по баскетболу, является эффективным, так как результаты в конце исследования в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Общая стратегия развития и формирования двигательных способностей во внеурочной деятельности с детьми оптимально закладывается посредством секционных занятий с использованием специальных физических упражнений, игровых заданий и соревнований по физическим качествам. Использование такой методики формирования двигательных способностей обучающихся достоверно повышает уровень их физической работоспособности.

Доминирующим средством, используемым в вышеуказанном процессе, является метод включения в деятельность обучающегося не

только двигательных возможностей, но и умственных, интеллектуальных и психологических, основанных на интересе.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что применение во внеурочной деятельности по баскетболу специальных физических упражнений и заданий, позволит обеспечить должный двигательный режим и будет эффективнее способствовать развитию двигательных способностей юных баскетболистов.

Школа даёт возможность обучающимся реализовать потребность в занятиях спортом во внеурочной деятельности, а методическое обеспечение этой работы позволяет обучающимся развивать свою двигательную активность и физическую работоспособность.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеенко, Н. Н. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх на примере баскетбола [Текст] / Н. Н. Агеенко. – Мн.: 2007. – 160 с.
2. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016. – 240 с.
3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры [Текст] : учебник и практикум для бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Юрайт, 2018. – 191 с.
4. Аронова, Т. В. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 368 с.
5. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учебник / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / Б. А. Ашмарин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 572 с.
7. Баскетбол [Текст] : спортивная энциклопедия. – Москва : Эксмо, 2011. – 55 с.
8. Берговина, М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения [Текст] / М. Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. – 111 с.
9. Бернейштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернейштейн. – М: ФиС, 1991. – С. 44-49.
10. Богданова, Г. П. Физическая культура в школе [Текст] / Г. П. Богданова. – М.: АСВ, 2008. – 463 с.
11. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика [Текст] : учебник для вузов / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – СПб.: Питер, 2013. – 624 с.

12. Ботяев, В. Л. Взаимосвязь и динамика проявления координационных способностей как фактор актуализации системы спортивного отбора [Текст] / Е. В. Павлова. – Вестник спортивной науки, 2015. – С. 23-26.
13. Бубякина, Е. В. Развитие координационных способностей детей на уроках физической культуры [Текст] / Е. В. Бубякина. – Научный альманах, 2015. – № 11-2 . – С. 57-59.
14. В. А. Какузин, А. В. Починкин. – Малаховка: МОГИФК, 2013. – 68 с.
15. Виноградов, П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта [Текст] / П. А. Виноградов. – Челябинск.: УрГАФК, 2012. – 289 с.
16. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах [Текст] / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.
17. Волков, Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом [Текст] : Автореф. дис. д.п.н. – М., 2014. – 214 с.
18. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2018. – 224 с.
19. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: Имидж, 1994. – 215 с.
20. Гомельский, А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / А. Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2012. – 398 с.
21. Горская, И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте [Текст] : учебное пособие / И. Ю. Горская. – Теория и практика физкультуры, 2010 г. – №7. – С. 34-37.

22. Горшков, В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях [Текст] : учебное пособие / В. Е. Горшков,
23. Губа, В. П. Оценка уровня развития двигательных способностей юных баскетболистов [Текст] / В. П. Губа, А. В. Родин, А. Д. Скрипко. – Физическая культура в школе, 2015. – №1. – С. 57-60.
24. Двейрина, О. А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления [Текст] / О. А. Двейрина. – Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – № 1. – С. 35-38.
25. Запорожанов, В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями [Текст] / В. А. Запорожанов. – Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2009. – № 9. – С. 52-55.
26. Зданевич, А. А. Развитие скоростных и координационных способностей школьников в возрасте 11-12 лет средствами игровой направленности [Текст] / Л. В. Шукевич. – Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2016. – Т.1. № 1. – С. 32-37.
27. Капустин, А. Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности [Текст] / А. Г. Капустин. – Физическая культура в школе, 2016. – №1. – С. 15-19.
28. Коняхина, Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] : учебное пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013 г. – 520 с.
29. Корнеев, И. И. Взаимосвязь координационных способностей с показателями технической подготовленности баскетболистов массовых разрядов [Текст] / И. И. Корнеев, И. И. Таран. –М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2016. – 134 с.

30. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / П. К. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 125 с.
31. Кузин, В. В. Баскетбол [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2014 г. – 176 с.
32. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва, Просвещение, 2013. – 112 с.
33. Курамшин, Ф. Ю. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ф. Ю. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
34. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. – Физическая культура в школе, 2000. – №4. – С.6-12.
35. Лях, В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях. – Физическая культура в школе, 2000. – №4. – С.6-12.
36. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры: учебник для бакалавров [Текст] / А. М. Максименко. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 257 с.
37. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 406 с.
38. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Академия, 1991. – 169 с.
39. Назаренко, Л. Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста [Текст] / Л. Д. Назаренко. – М.: Академия, 2003. – С. 9-17.
40. Назаров, В. П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В. П. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 203 с.
41. Никитушкин, В. Г. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет [Текст] / С. В. Малиновский, Ю. И. Разинов, А. В. Аулова. – Вестник спортивной науки, 2012. – № 2. – С. 25-29.

42. Основы математической статистики [Текст] : учебное пособие / под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.
43. Пэйе, Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пэйе. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
44. Решетнев, В. К. Особенности физического развития детей [Текст] / В. К. Решетнев. – Теория и практика физкультуры, 1995. – №4. – С. 23-29.
45. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. – М.: Академия, 2005. – 152 с.
46. Сальникова, Г. П. Физическое развитие школьников [Текст] / Г. П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1998. – 126 с.
47. Скрипец, Э. Б. Развитие координации у баскетболистов [Текст] / Э. Б. Скрипец. – Физическая культура. Всё для учителя (пилотный выпуск), 2011. – № 1. – С. 25-27.
48. Скрипко, А. Д. Технология физического воспитания [Текст] / А. Д. Скрипко. – Минск: ЧСЗ, 2013. – 186 с.
49. Соколовский, Б. И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках [Текст] / Л. В. Костикова. – Москва, РФБ, 2012. – С. 103.
50. Стамбулова, Н. Б. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств у школьников 8-12 лет [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / С. Н. Борисовна. – Ленинград, 1978. – 211 с.
51. Стрельникова, И. В. Развитие координационных способностей у старших школьников [Текст] / И. В. Стрельникова. – Физическая культура в школе, 2014. – №5. – С. 11-14.
52. Таран, И. И. Координационная подготовка баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / И. И. Таран, Д. И. Внебрачный. – Великие Луки: СибГУФК, 2007. – 107 с.

53. Узунова, А. Н. Основные закономерности развития здорового ребёнка [Текст] : учебное пособие / А. Н. Узунова, О. В. Лопатина. – Челябинск : Изд-во ЧелГМА, 2008. – 164 с.
54. Филин, В. П. Вопросы юношеского спорта. Физкультура и спорт [Текст] / В. П. Филин. – М.: Академия, 2007. – С. 13-14.
55. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 175 с.
56. Фомин, Ю. А. Спорт высших достижений: состояние, актуальные проблемы и перспективы развития (социологический анализ) [Текст] : Докт. дис. – М.: Академия, 2011. – 403 с.
57. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие / В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с.
58. Ченегин, В. М. Физиологические закономерности возрастного развития двигательных функций [Текст] / В. М. Ченегин. – Волгоград, 2007. – 68 с.
59. Шустиков, Г. С. Особенности тренировочного процесса в школьном баскетболе: учебное пособие [Текст] / Г. С. Шустиков. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 44 с.
60. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций [Текст] : учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург, 2014. – 244 с.
61. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе [Текст] / Ю. А. Янсон. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 635 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица А – Результаты первичного тестирования уровня развития двигательных способностей

Учащийся №	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	7	18	20	15	8,3	8	12	23	14	8,1
2	9	10	22	13	8,5	8	14	20	14	8
3	8	14	18	14	8,1	7	13	22	13	8,4
4	10	16	17	14	8	6	16	21	13	8,3
5	6	11	23	17	8,6	10	15	19	17	7,9
6	8	13	24	12	8,4	7	10	17	11	8,5
7	8	15	20	11	8,1	9	18	26	12	8,3
8	9	12	16	16	8,2	8	12	24	16	8,2
9	7	17	20	14	8,3	8	12	17	13	8,1
Среднее значение	8	14,1	20	14	8,3	7,9	13,5	21	13,5	8,2

Тест 1 – штрафной бросок

Тест 2 – тест с хлопками за спиной

Тест 3 – на удержание равновесия

Тест 4 – передача мяча в стену

Тест 5 – челночный бег 3x10

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица Б – Результаты повторного тестирования уровня развития двигательных способностей

Учащийся №	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5
1	9	19	20	16	8,2	9	14	23	15	8
2	9	10	23	14	8,4	8	14	21	16	7,9
3	9	15	19	14	8,1	9	14	23	14	8,3
4	10	16	17	14	7,9	9	16	21	14	8,1
5	8	12	23	17	8,5	11	16	20	18	7,8
6	9	14	24	13	8,4	8	13	19	14	8,3
7	8	15	21	11	8,1	9	18	26	13	8,3
8	9	12	17	16	8,1	9	14	24	16	8,1
9	8	17	20	15	8,2	9	15	19	16	8
Среднее значение	8,7	14,4	20,4	14,5	8,2	9	15	21,8	15,1	8

Тест 1 – штрафной бросок

Тест 2 – тест с хлопками за спиной

Тест 3 – на удержание равновесия

Тест 4 – передача мяча в стену

Тест 5 – челночный бег 3x10