

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Институт
физической культуры и спорта**

Направление подготовки
Магистерская программа

**Кафедра
Теоретические основы физической
культуры и спорта**

44.04.01 Педагогическое образование
Физкультурное образование

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

на тему

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ ОФП НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА**

Студент

Гречко
Кристина
Валерьевна

подпись, дата

Научный руководитель

Перегудова О.А.

подпись, дата

Нормоконтролер

Опарина О.Н.

подпись, дата

Рецензент преподаватель высшей
категории, заведующая цирковым
отделением МОУ ДОД ДШИ
г.Заречного Пенз. обл.

Лялина Г.Б.

должность, место работы

подпись, дата

Работа допущена к защите

(протокол заседания кафедры от _____ № _____)

Заведующий кафедрой

Тома Ж.В.

подпись

Работа защищена с оценкой _____

(протокол заседания ГЭК от _____ № _____)

Секретарь ГЭК

Кочеткова Е.Ф.

подпись

Пенза 2018г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Секция ОФП в школе и ее характеристика как формы физического воспитания.....	6
1.2 Особенности содержания занятий в секции по ОФП со школьниками..	11
1.3 Средства игры в баскетбол в решении задач секции ОФП со школьниками.....	15
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1 Методы исследования и их характеристика	22
2.2 Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ ОФП НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА.....	30
3.1 Особенности содержания занятий в секции общей физической подготовки на основе обучения игре в баскетбол.....	30
3.2 Результаты проведения занятий по ОФП со школьниками на основе средств баскетбола и их анализ.....	46
ВЫВОДЫ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Необходимость повышения уровня физической подготовленности учащихся всегда будет актуальным вопросом для практики физического воспитания. Эта задача всегда нуждается в поиске новых решениях, адекватных требованиям времени, потребностям современных детей, изменяющимся условиям школьного образования, в том числе и физкультурного. В связи с этим каждый педагог по физической культуре видит свой путь в решении данного вопроса и видит свои подходы к решению поставленной для него задачи. Основываясь на гуманистической идеи физического воспитания, повышения физической подготовленности занимающихся школьников педагог разрабатывает свои методы проведения занятий, используя при этом разнообразные средства физического воспитания.

Значимость таких разработок заключается в создании новых сочетаний, комплексов физических упражнений, отвечающих конкретным организационно-педагогическим условиям, где они реализуются [17].

Важным стимулом для создания новых подходов, технологий физического воспитания, учащихся является все-таки снижающийся уровень физической подготовленности детей. Проблема заключается не столько в снижении двигательной активности детей, а сколько в снижении интереса к занятиям физической культурой школьников с увеличением возраста. Складывающаяся тенденция снижения уровня физической подготовленности учащихся, ведущая к дисгармоничному развитию их организма определила новые требования к занятиям физической культурой [3, 11, 19].

Сейчас к детям предъявляются повышенные требования и иногда их выполнение требует от ребенка максимального сосредоточения и концентрации.

В настоящее время такой режим жизнедеятельности ребенка наносит вред систематическим активным занятиям физической культурой и спортом, не

оставляя времени для них. И соответственно наблюдается снижение показателей состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся.

Это проблема является более актуальной в школьном возрасте. Пренебрежение нормами двигательной активности детей, сменой вида деятельности и формированием физической культуры и здорового образа жизни ребенка ведет в дальнейшем к возникновению различного рода заболеваний и дисгармонии физического развития [22].

Понимание этой взаимосвязи, ее важности и для здоровья ребенка, его трудовой и творческой деятельности важно и необходимо, т. к. физическая подготовленность является частью мыслимого нами здорового и деятельностного общества.

Перед специалистами физической культуры стоит важная задача повышения уровня физической подготовленности учащихся, но ее решение должно идти не только через рост числа занятий физической культурой и максимальной их интенсивности, но и повышения их качества. Необходимо организовать каждое занятие по физическому воспитанию так, чтобы оно проходило с решением всех поставленных задач физического воспитания, осуществлялась популяризации занятий физическими упражнениями, через повышение их эффективности.

Особое место в физической подготовке учащихся занимают внеурочные формы физического воспитания школьников. Для детей любого школьного возраста они представляют интерес и обладают большой оздоровительной, образовательной и воспитательной силой. Но прежде всего создают фундамент для будущей спортивной деятельности. В этом отношении секции по общей физической подготовке (ОФП) в школе имеют большое педагогическое значение. В сочетании со средствами баскетбола, которые в школьном возрасте имеют большую привлекательность, основанную на игровой деятельности участников, занятия в секции по ОФП могут обеспечить значительное повышение уровня развития физических качеств у школьников.

Таким образом, актуальность нашего исследования состоит изучении эффективности занятий в секции по ОФП на основе средств баскетбола по повышению уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

Цель исследования – мелодика занятий в секции по ОФП на основе средств баскетбола.

Объект исследования – физическая подготовленность детей школьного возраста.

Предмет исследования – средства баскетбола, используемые на занятиях в секции по ОФП.

Гипотеза исследования – занятия с детьми школьного возраста на секции по ОФП способствует повышению уровня физической подготовленности детей.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие физической подготовленности детей школьного возраста.

2. Изучить возможности использования средств баскетбола для повышения уровня физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся в секции по ОФП.

3. Особенности проведения и содержания занятий в секции по ОФП на основе средств баскетбола с детьми школьного возраста.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Секция ОФП в школе и ее характеристика как формы физического воспитания

Одной из форм внеклассных занятий физической культурой и спортом во внеучебное время являются секции общей физической подготовки (ОФП). Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа. Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время [11].

При многообразии используемых средств и методов, форм организации занятий внеклассная работа 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 упражнений, развивает социальную активность занимающихся [19].

При единой целевой направленности внеклассная работа отличается от учебной, проводимой на уроках физической культуры, следующими особенностями: во-первых, она организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой школой с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется право выбора видов занятий; во-вторых, работа строится на основе широкой общественной активности занимающихся, объединенных в коллектив физической культуры, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, членов педагогического коллектива и родительской общественности; в-третьих, педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере консультативно-

рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся в проведении различных форм внеклассной работы.

Секции общей физической подготовки организуются для учащихся, еще не подготовленных для занятий в спортивных секциях.

Основными задачами работы секций общей физической подготовки являются:

- приобщение возможно большего количества школьников к систематической работе над повышением своей общей физической подготовленности и содействие в выборе спортивной специализации;
- улучшение физической подготовленности учащихся и на этой основе содействие их общему физическому развитию и успешному выполнению требований учебной программы.

Секция «ОФП» необходима для совершенствования приобретенных навыков и умений, полученных на уроках физической культуры. Основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний [22].

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. ОФП – это не спорт, но без нее не обойтись

ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

В процессе общей физической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Повышение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
2. Повышение уровня развития основных физических качеств;
3. Повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды жизнеобеспечения человека;
4. Повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрессам;
5. Обеспечение функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и видов профессиональной деятельности, повышение профессионально заданного уровня специальной работоспособности.

Отличительные особенности содержания занятий общей физической подготовкой:

- основная направленность занятий — всесторонняя физическая подготовка и овладение техникой прикладных, естественных упражнений типа бега, прыжков, плавания и др.;
- применение на занятиях разнообразных средств и методов, позволяющих добиваться комплексного воздействия на организм занимающихся;
- применение на занятиях, как правило, средних и умеренных нагрузок.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Секции общей физической подготовки создаются для учащихся основной медицинской группы, желающих заниматься физическими упражнениями, а также для учащихся подготовительной медицинской группы. Основная задача групп ОФП – приобщить учащихся к регулярным занятиям физической культурой, укрепить их здоровье.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в

повседневной жизни. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю продолжительностью до 60 мин. Учащихся распределяют на группы в зависимости от уровня физической подготовленности.

Занятия в такой группе могут проводить учителя физической культуры или под их руководством инструкторы-общественники, а также тренеры специализированных спортивных заведений.

Содержание занятий по общей физической подготовке зависит от пола, возраста занимающихся, уровня их фактического физического развития и физической подготовленности, а также условий, в которых осуществляются занятия физическими упражнениями.

Физические упражнения – основные средства физического воспитания школьников. Они формируют важные навыки организма. В физическом воспитании учащихся используются разделы школьной программы, такие как:

Легкая атлетика – является важным фактором в развитии двигательной деятельности, позволяющим правильно дозировать нагрузки.

Плавание – позволяет разгрузить позвоночник, задействует многие группы мышц, тренирует дыхание, является инструментом закаливания, т. к. вода имеет температуру ниже, чем температура человеческого тела.

Гимнастика – позволяет улучшать многие физические навыки, координировать движение, легко дозировать нагрузки.

Спортивные и подвижные игры – позволяют развивать и применять многие физические навыки, приобретенные в различных видах упражнений, легко заинтересовать детей, однако, в игре трудно дозировать нагрузки, поэтому необходимо выбирать игры в соответствии с физической подготовкой.

Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные

движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры подбираются с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основным содержанием занятий групп ОФП является разносторонняя физическая подготовка, в которую могут быть включены элементы многих видов спорта. В их числе общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, оздоровительная ходьба и бег; подвижные игры и спортивные игры; упражнения ритмической гимнастики; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде и др.

1.2 Особенности содержания занятий в секции по ОФП со школьниками

Общая физическая подготовка вместе со специальной подготовкой составляют единый процесс, организуемый в целях всестороннего физического воспитания и подготовки школьников к трудовой деятельности. Она способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости), содействует накоплению двигательного опыта.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке обеспечивают длительное сохранение физической и умственной работоспособности, создают условия для высокопроизводительного труда. Самостоятельная подготовка школьников осуществляется в процессе внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту. Основными её средствами являются общеразвивающие упражнения, в том числе гимнастические (для мышц головы, рук, ног, туловища, на гимнастических снарядах), легкоатлетические (ходьба, бег, прыжки, метание), а также различные подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах и т.п.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающегося, его закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что в конечном счете предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования.

Основными средствами общей физической подготовки служат разнообразные упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При проведении занятий по общей физической подготовке необходимо соблюдать следующие методические требования:

- подбор упражнений осуществлять с учетом охвата всех мышечных групп;
- постоянно чередовать нагрузку на отдельные мышечные группы;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышать постепенно с учетом индивидуальной подготовленности;
- умеренную нагрузку необходимо чередовать с более высокой;
- не следует в течение длительного времени выполнять упражнения с чрезвычайно большой нагрузкой, так как это ведет (из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы школьников этого возраста) к резкому снижению работоспособности.

Использование средств физической культуры в оздоровительной тренировке предполагает соблюдение особых требований к организации и методике занятий физическими упражнениями, которые сводятся к следующему:

- подбор средств и методов должен обеспечивать разносторонний характер физической нагрузки;
- направленность на повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов путем увеличения функциональных возможностей организма, регулярность оздоровительной тренировки, умеренность физической нагрузки, особенно на начальном этапе оздоровительной тренировки, недопустимость предельных нагрузок, перехода границы утомления (переутомления), нужно не соревноваться, а стараться выполнять свой индивидуальный график;
- не полагаться только на субъективное самочувствие при увеличении нагрузок, а обязательно применять методы самоконтроля и врачебно-педагогического контроля;
- не стесняться и не бояться делать кратковременные передышки, если в них ощущается необходимость.

Как уже отмечалось, самым главным для правильной организации занятий физическими упражнениями является умелое дозирование нагрузки. Стандартным блоком, содержащим весь набор нагрузок с должной дозировкой, является недельный цикл занятий. Для правильного формирования недельной двигательной нагрузки необходимо соблюдение следующих правил:

1. При 3-х разовых нагрузках в неделю целесообразно их располагать так, чтобы они выполнялись через примерно одинаковые интервалы времени (например, в понедельник, среду и пятницу). Желательно также, чтобы они выполнялись в одно и то же время дня, что необходимо для выработки биоритмического механизма регуляции.

2. Недельная нагрузка должна состоять из строго установленных индивидуальных объемов нагрузки различной направленности. Дело в том, что нагрузка на развитие выносливости не может компенсировать нагрузку на развитие силы и т. д.

3. Особенно строго должны дозироваться оздоровительные нагрузки, направленные на развитие силы и выносливости, что же касается других физических качеств, то оздоровительное воздействие от их развития осуществляется, сопряжено в процессе упражнений на силу и выносливость, а также в ходе выполнения нагрузок восстановительно-рекреационного характера.

4. В процессе организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями не следует стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Для сохранения высокой активности и желания заниматься следует менять места проведения тренировок, чаще заниматься на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекать к тренировке товарищей. Очень полезно заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к занятиям и способствует хорошему настроению.

5. Тренировку обязательно следует начинать с разминки, а по завершении использовать гигиенические и восстановительные процедуры (теплый душ, ванна, сауна, массаж). При ощущении недомогания, отклонений в состоянии здоровья, переутомлении необходимо посоветоваться с учителем, тренером, врачом. Необходимо всегда помнить, что эффект тренировок будет наиболее высоким только при комплексном использовании физических упражнений, закаливании, соблюдении гигиенических правил.

Реализация обозначенных принципов заключается в необходимости решения именно задач ОФП с детьми. Учитывая значение физической подготовки детей использование различных средств всегда обосновано, однако разработка занятия по ОФП на основе баскетбола требует определенного

подхода к подбору средств баскетбола для решения задач физической подготовки детей.

1.3 Средства игры в баскетбол в решении задач секции ОФП со школьниками

Специальные исследования показали высокую эффективность занятий баскетболом для разностороннего развития детского организма. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину. Броски в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки передачи мяча на дальнее расстояние, борьба за мяч у щита развивают силу мышц.

Под воздействием физической нагрузки, которую дети получают на занятиях и соревнованиях идет совершенствование деятельности их сердечно-сосудистой системы, растёт окружность груди, изменяется жизненная ёмкость легких ребенка.

Школьники, занимающиеся баскетболом, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников, они реже болеют, активнее участвуют во всех физкультурных мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях по разным видам спорта, демонстрируют итоги наилучшие, нежели у иных детей.

Наблюдая в течении строя года из-за формирования организма, я как правило увлекаемся капиталом его самочувствия, физиологического формирования и физиологической подготовленности, закрепляя данное надлежащими признакам. Совокупность данных характеристик формирует абсолютное понимание о организме ребенка.

Рассматривая моторную работу ребенка, я замечаем её в разных согласно фигуре перемещениях, в каковых выражаются в этой либо другой грани скорость, влияние, гибкость, работоспособность либо совокупность данных свойств. Уровень формирования физиологических свойств и устанавливает высок

окачественную сторонку моторной работы ребенка, степень их единой физиологической подготовленности [12].

Сочетая обучения физиологической цивилизацией с единой физиологической подготовкой, я этим наиболее реализовываем процедура многосторонней физиологической подготовки, обладающий огромное выздоровительное роль. Обычно, формируя физиологические свойства, я улучшаем и функции организма, осваиваем конкретные моторные умения. В полном данный процедура общий, связанный, и, равно как принцип, высочайшее формирование физиологических свойств содействует благополучному изучению моторных способностей.

Физические возможности лица предоставляются ему с появления на свет (физиологическое формирование), однако в случае если данный процедура делается педагогически созданным, в таком случае данное ранее направленное развитие физиологических свойств и в целом организма, занятого в полном. Направленное влияние в тело занятого орудиями физиологического обучения возможно рассматривать процедура физиологической подготовки, исполняемой с целью развития моторных умений и способностей, формирования физиологических свойств и поддержания самочувствия [20].

В концепции физиологического обучения физиологическую сборы устанавливают, равно как процедура, ориентированный в усиление самочувствия занятых, многосторонне физиологическое формирование, развитие моторных свойств и способностей и сборы организма занятых. Итогом физиологической подготовки считается физиологическая подготовка, отражающая завоеванную функциональность в сформированных моторных умениях и способностях, содействующих успешной целенаправленной работы (в какую нацелена организация).

В ходе развития моторных умений

и способностей формируются и улучшаются физиологические свойства: гибкость, темп, работоспособность, влияние, точность и т.д. Но процедура формирования физиологических свойств обязан являться и особым, т. е. реализоваться посредством совокупность специализированных денег (физиологических процедур) физиологического обучения [19].

Главная признак, определяющая большой степень физиологической подготовк и

– данное способность осознанно обладать перемещениями собственного туловища, доходя итогов в небольшой период, присутствие минимальной расходу мощности. Вероятно данное присутствие обстоятельстве оптимальной физиологической подготовленности. Физиологическая организация дает возможность улучшить технику обладания разными моторными умениями и способностями, купить новейшие.

Человек, в различие с звериных, никак не появляется в освещение с отделанной возможностью осуществить природные с целью него перемещения. Перемещения в ходьбе, беге, метаниях, скачках, лазании выработались в ходе развития лица, в следствии взаимодействия его с находящейся вокруг сферой. Данным процессам людей обучился в ходе существования. Подобным способом, в ходе взаимодействия с критериями существования и, решая установленными пред собою проблемы, людей вел собственную сборы.

В следствии его тело, понимание существовали готовы осуществить многочисленные условия, т.е. показать собственную подготовка к осуществлению конкретных вопросов.

Физическую подготовка подростков определяют 2 признака:

- степень формирования моторных (физиологических) свойств;
- уровень обладания техникой перемещений.

Физическая подготовка у обучающихся исполняется в следствии преподавания в заданиях. Однако только присутствие 1 обстоятельстве, в случае

если педагог учит ребенка грамотно осуществлять моторные воздействия, развивает у них и физиологические свойства.

Спортивные вид развлечения обычно востребованы из числа абсолютно всех категорий жителей государства вследствие многостороннему влиянию в тело лица. Равно как способ физиологического обучения (результативное помощь слаженному формированию персоны) спорт вид развлечения обладают собственные характерные черты, в отсутствии учета каковых неосуществима продуктивная преподавательская работа. Более отличительные с их последующие.

1. Комплексность воздействия на организм занимающихся (разносторонность воздействия), т. е. одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), функций организма (дыхания, кровообращения и др.) и освоением жизненно важных двигательных навыков (рисунок 1).

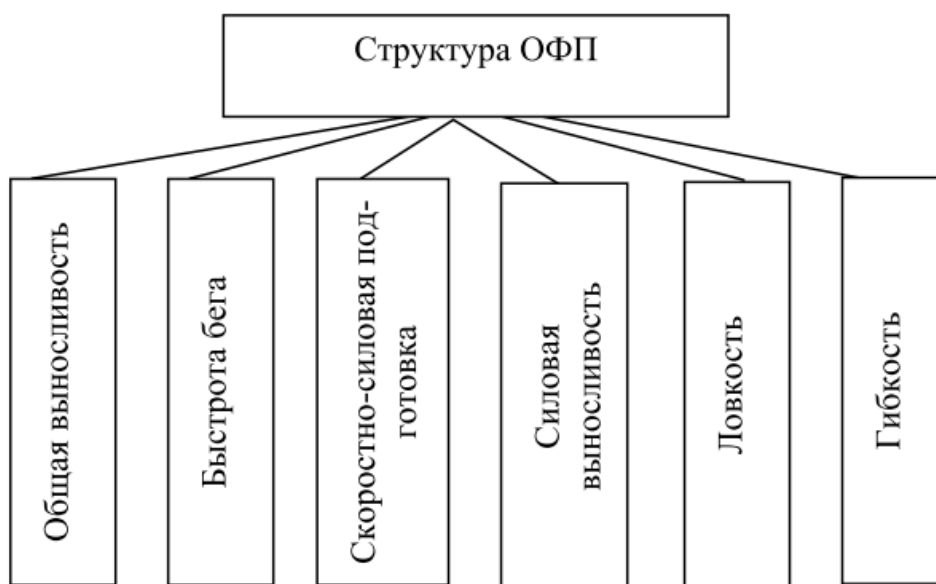


Рисунок 1 – Структурное содержание общей физической подготовки студентов

2. Коллективность действий, характерная черта для большинства спортивных игр. Важная особенность спортивных игр – сложные коллективные тактические действия.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину различными способами и в самых разнообразных условиях.

3. Воспитание личности в коллективе и через коллектив. Основной психологической установкой школьника на игру является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). Спортивные игры способствуют воспитанию положительных навыков и черт характера. С помощью спортивных игр воспитываются умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение своих партнеров и соперников, сознательная дисциплина, активность, чувство ответственности, патриотизм.

4. Доступность для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне – от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью, до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений). Занятия спортивными играми – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития занимающихся, поэтому они

служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

5. Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата.

6. Спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут выдержать сравнение прочие разновидности спорта. Притягательность и известность игр – в их доступности и зрелищности. Данное создает их превосходным орудием с целью привлечения к непрерывным делам физиологической цивилизацией обширных тьмы. Забавам относится один с 1-ый зон согласно количеству занятых и участвующих в состязаниях. Спорт вид развлечения обладают большой чувствительный запас.

Использование атлетически-видеоигровой фигуры компании уроков содействует накапливанию моторного навыка, основанного в скоротечных взаимосвязях, какие из-за четырех координационного целостности с исследуемым типом физиологической работы упрощают осваивание нахожден ия преподавательские урока использованного материала [7]. Атлетически-игровые задачи обладают в себя огромный чувствительный возможности, что является результативным орудием никак не только лишь физиологического обучения обучающихся, однако и их высоконравственного и умственного формирования. Применение атлетически-игрового способа предоставляет вероятность педагогу успешно совершенствовать равно как общефизическую, таким образом и особую сборки обучающихся. Физиологическая организация представляет основанием дома с целью освоения каждого типа просветительной проекты. Возлюбленная содействует стремительному овладен

ию способностями и умениями крепкого укрепления тренировочного использованного материала.

С любым годом тренировочные перегрузки в школах увеличиваются, а способности интенсивного развлечений урезаны. Весьма немаловажно, для того чтобы уже после уроков дошкольник обладал вероятностью убрать физиологическое переутомление и чувственное напряжённость с помощью уроков в спорт зале радостными и различными мобильными и спорт забавами. Наиболее увлекательной и на физическом уровне многоплановой считается забава «Игра гулливеров», в каковой формируются все без исключения требуемые с целью здорового вида существования свойства (работоспособность, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования и их характеристика

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и систематизация литературных данных.
2. Опрос специалистов баскетбола и учителей физической культуры, обобщение их практического опыта.
3. Педагогические наблюдения за проведением уроков по физической культуре.
4. Методы оценки физической подготовленности.
5. Методы математической обработки результатов.

Анализ и систематизация литературных данных позволили составить представление о состоянии вопроса в давней системе организации, планирования и проведения занятий в секции ОФП на основе средств баскетбола в общеобразовательных школах; обобщить имеющиеся в литературе сведения по исследуемой проблеме; овладеть теоретические основы использования средств баскетбола в решении задач общей физической подготовки школьников; определить специфику подбора средств баскетбола, адекватных разрешаемой дидактическим задачам ОФП и возраст особенностям детей школьного возраста. Итоги усвоения литературных источников положены в основу всей работы.

Опрос специалистов проводился с целью выяснения состояния вопроса на практике. Использовались традиционные методы сбора информации: интервьюирование, беседа и т.п. Эта таким образом, чтобы собранный работа строилась теоретический материал практической работы педагогами был обосновал результатами в школе. Таким образом обобщался передовой опыт использования средств баскетбола общей физической подготовки в при решении задач условиях секции ОФП, которую посещают школьники.

Педагогические наблюдения за учебным процессом на занятиях в секции ОФП были направлены на всестороннее изучение практикуемых технологий в процессе физического воспитания использования средств баскетбола школьников. Педагогическое наблюдение как возможность на практике найти метод исследования дает пути применения, собранного и проанализированного результатов достижения теоретического материала, и практических других педагогов. Педагогические наблюдения в исследования дает решению задач нашего широкие возможности вопросов как общая на пути решения таких простых физическая подготовка школьников средствами различных видов спорта.

Методы оценки физической подготовленности. Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся включал в себя контрольно-оценочные процедуры по следующим видам деятельности:

1. Челночный бег 4X9 м.
2. Прыжки в длину с места.
3. Бег на выносливость (6 мин.)
4. Подтягивание на перекладине (мальчики), подъём туловища (девочки).

Челночный бег. Упражнение может выполняться одновременно двумя тестируемыми.

Исходное положение. По команде «Приготовиться!» тестируемые заходят в полукруг со стороны «Старт-финиш». В другой полукруг на расстоянии 9 м, вплотную к линии кладут два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «На старт!» учащиеся ставят одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее, вторую – назад в пределах полукруга, не выходя за него. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта.

Выполнение. По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не

затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, «Старт-финиш» кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее (рисунок 2).

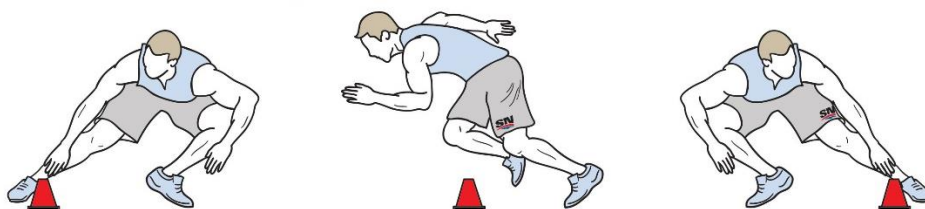


Рисунок 2 – Перемещения занимающегося при выполнении упражнения «Челночный бег»

Измерение. Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им вертикальной плоскости воображаемой финиша, до 0,1 сек (2 попытки). Перед выполнением упражнения тестируемого необходимо научить технически правильно, выполнять максимально быстро и экономно челночный бег. Особое внимание надо обратить на обучение правильному уходу с него положению высокого старта, , быстрой остановке перед тем, как взять или положить брусок. Перед бегом тестируемого надо настроить на достижение максимально возможного результата (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы для учащихся (челночный бег 4X9м)

Класс	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
5	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
6	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5

Требования безопасности. Забегу должна предшествовать разминка. Бежать надо в обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с полом. После того,

как тестируемый побежал за вторым бруском, первый брусок во избежание травмы следует немедленно убрать из полукруга «Старт-финиш».

Прыжки в длину с места. *Выполняется в спортивном зале.* На полу наносится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждые 5 сантиметров рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии.

Выполнение. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (рисунок 3).

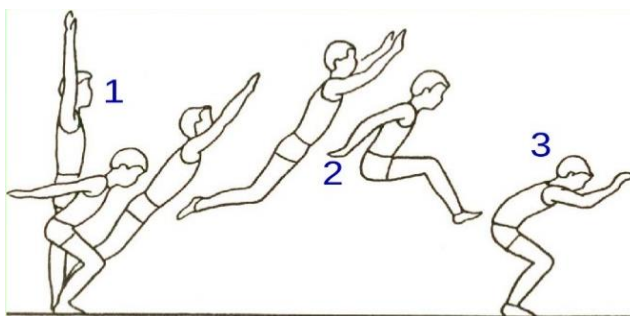


Рисунок 3 – Движения, выполняемые во время прыжка в длину с места

Примечания: 1 – отталкивание; 2 – полет; 3 – приземление.

Измерение. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки) (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативы для учащихся (прыжок в длину с места)

Класс	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
5	см	170	155	135	160	150	130
6	см	175	165	145	165	155	140

Требования безопасности. Упражнение выполняют на полу в обуви, обеспечивающей при отталкивании плотное сцепление с полом. Под пятки рекомендуется прокладку подложить войлочную. При потере равновесия и приземления падения назад после, не подставлять руки за спину. Для смягчения падения необходимо научить назад тестируемых учащихся мягкому перекату назад из упора присев.

Бег на выносливость (6 мин.) В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; воспитателя занимают столько же участников по заданию подсчётов кругов дистанции и определением общей длины. Для более точного подсчёта разметить через беговую дорожку целесообразно каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию – линию старта и половину дистанции. Инструктор по впереди колонны физическому воспитанию бежит в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег первых признаков продолжается до появления усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В два индивидуальную карту записываются показатели: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок (таблица 3).

Таблица 3 – Нормативы для учащихся (бег на выносливость)

Класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	1300	1100	900	1100	850	700
6	1350	1100	950	1150	900	750

Подтягивания на перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на

ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток (рисунок 4).



Рисунок 4 – Движения, выполняемые во время подтягиваний на перекладине

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Подъём туловища (девочки). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см (рисунок 5).

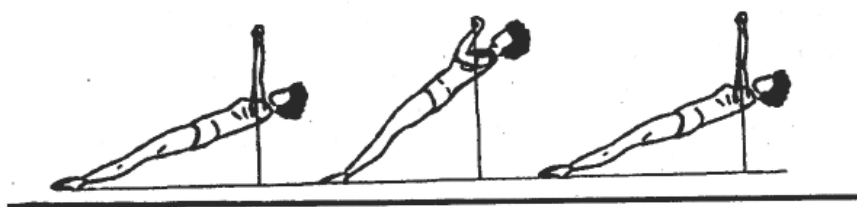


Рисунок 5 – Движения, выполняемые во время подтягиваний на низкой перекладине

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук (таблица 4).

Таблица 4 – Нормативы для учащихся (подтягивания)

Класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	8	7-4	3	14	13-6	5
6 класс	9	5	3	15	7	3

Методы математической обработки результатов. Для обработки и интерпретации полученных во время исследования данных, использовались общепринятые методы математической статистики.

Статистическая обработка полученных в ходе эксперимента данных проводилась и вторичной статистической с помощью методов первичной обработки. К первичным методам, среднего используемых нами, относятся определение арифметического значения. Вторичными методами углового преобразования статистической обработки является метод Фишера – критерий ф. Это критерий предназначен для сопоставления двух выборок по частоте исследователя встречаемости интересующего эффекта. Критерий оценивает достоверность различий между процентными долями двух выборок, в которых зарегистрирован интересующий нас эффект.

2.2 Организация исследования

В МОУ СОШ №9 г. Сердобска в течение 2-х лет (сентябрь 2016г. – май 2018г.) разрабатывалась организации физического воспитания детей в секции по общей физической подготовке на основе баскетбола.

В исследовании приняли участие две группы детей:

- экспериментальная группа (ЭГ) – дети, посещающие секцию ОФП на основе средств баскетбола (n = 30);
- контрольная группа (КГ) – дети, посещающие только уроки физической культуры (n = 28).

Исследования проводилось в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь-декабрь 2016 г.) осуществлялся анализ научной литературы по проблеме исследования, на основе которого была обозначена актуальность работы и уровень разработанность данного вопроса в теории и методике физического воспитания детей школьного возраста, определены цель и задачи. Подбиралась литература, соответствующая теме исследования.

На втором этапе (январь 2017г. – май 2017г.) было проведено изучение проблемы. Важную задачу исследования составил вопрос изученности разработанных методики и технологий построения процесса общей физической подготовки на основе упражнений из различных видов спорта. Разрабатывались и предлагались свои подходы к содержанию занятий в секции ОФП с детьми на основе упражнений баскетбола.

На третьем этапе (сентябрь 2017г. – май 2018 г.) продолжилось проведение занятий в секции ОФП на основе средств баскетбола. Занятия были построены на принципах, позволяющих решать задачи общей физической подготовки детей. В завершении данного этапа были обобщены полученные данные и закончено литературное оформление выпускной квалификационной работы.

В исследовании приняли участие 58 детей: 30 детей составили ЭГ и 28 детей – КГ. Дети ЭГ занимаются в секции ОФП в течении 2-х лет, а дети КГ – организованной двигательной активностью только во время уроков физической культуры.

ГЛАВА 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ В СЕКЦИИ ОФП НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА

3.1 Особенности содержания занятий в секции общей физической подготовке на основе обучения игре в баскетбол

Занятия в секции ОФП на основе игры в баскетбол имеют физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения предлагаемого на занятии материала ее можно охарактеризовать как углублённую, т.е. занятия предполагают развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья средствами игры в баскетбол.

Содержания занятия в секции ОФП обязательно учитывают специфику внеучебной деятельности школьников и учитывает особенности многих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Все занятия обеспечивают возможность заниматься баскетболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание занятий в секции ОФП по баскетболу направлено на расширение двигательного опыта школьников и их физическое совершенствование.

В содержание занятий включены подвижные игры, элементы игры в баскетбол, которые дают большой эффект в достижении высокой двигательной активности школьников, в их физическом, психическом и функциональном развитии. Целью занятий является обучение детей игровым действиям в баскетболе, создание условий для укрепления и сохранения здоровья, формирование активной жизненной позиции и потребности в физическом развитии школьника.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в баскетболе. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в

начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают для развития, неограниченные возможности прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и действий, точность перестроения двигательных дифференцирования и оценивания и силовых параметров пространственных, временных движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), , что воспитание нравственных и волевых качеств обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников [22].

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и (с мячом и без мяча) в простые командные технико-тактические взаимодействия нападения и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу предполагает определенный подбор подвижных игр, позволяющих решать определенные задачи обучения.

Соответственно данной цели определяются следующие задачи:

1. Обучающие задачи:

- сформировать навыки владения мячом средствами баскетбола;
- обучать приемам игры в баскетбол;
- расширять объем знаний о занятиях физической культурой и спортом;
- изучить историю развития баскетбола.

2. Развивающие задачи:

- повысить физическую подготовленности занимающихся в секции ОФП;
- формировать психические процессы (внимание, наблюдательность, находчивость, ориентир в пространстве, целеустремленность);
- повышать функциональные способности организма (дыхание, кровообращение, энергообеспечение).

3. Воспитательные задачи:

- воспитывать потребность в ЗОЖ, систематических занятиях физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества, (умение проигрывать, уважать соперника, взаимодействиям в игровых ситуациях, с игроками своей команды, ведению честной игры);
- развивать ценностные ориентиры к собственному времени;
- применять полученные знания и умения, полученные в секции ОФП в самостоятельной практике.

Отличительные особенности занятий в секциях ОФП на основе игры в баскетбол заключается в использовании принципов обучения игре баскетбол, через разнообразные подготовительные, подводящие, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами игры в баскетбол,

полосы препятствия и прежде всего знакомство школьников с основами спортивной тренировки.

При этом в задачи занятий непременно входило снижение утомления после учебных занятий, повышение работоспособности школьников, непрерывности образовательного процесса, чередованию умственных и физических нагрузок в режиме учебного дня.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение времени нормативного объема учебного достигается сложением и затратами времени времени учебных занятий на соревновательную по баскетболу в школе деятельность и вне ее. Содержание программы спортивной подготовки структурировано по видам: теоретической, физической, технической и тактической.

Последовательность и системность занятий позволяет занимающимся овладеть подводящими подвижными умениями игры в баскетбол, играми 1х1; 2х2; 3х3 и т.д. Постепенность образовательных умений идет через подбор игровых упражнений и игр от простого к сложному. Доступность и индивидуальность осуществляется в игровых формах подбора упражнений в соответствии возрастными особенностями.

На занятиях в секции по ОФП использовались следующие общеподготовительные упражнения:

1.Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2.Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание

рук, отведение и приведение, махи, вращения, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега (рисунок 6 и 7).

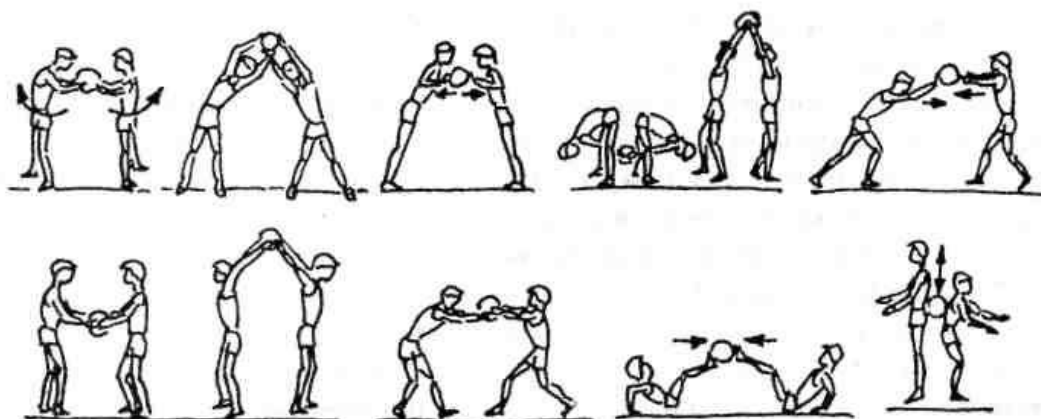


Рисунок 6 – Упражнения для верхнего плечевого пояса в парах

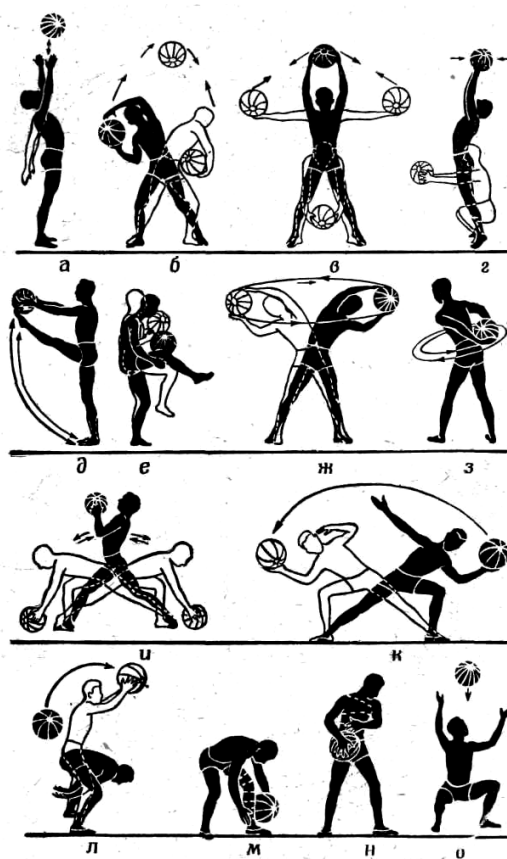


Рис. 1. Одиночные упражнения с набивным мячом.

Рисунок 7 – Упражнения для верхнего плечевого пояса

3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в

переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой» (рисунок 8 и 9).

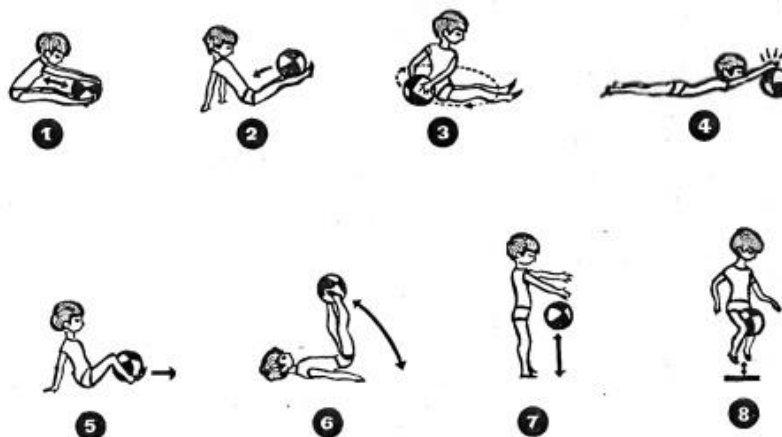


Рисунок 8 – Упражнения для ног с мячом

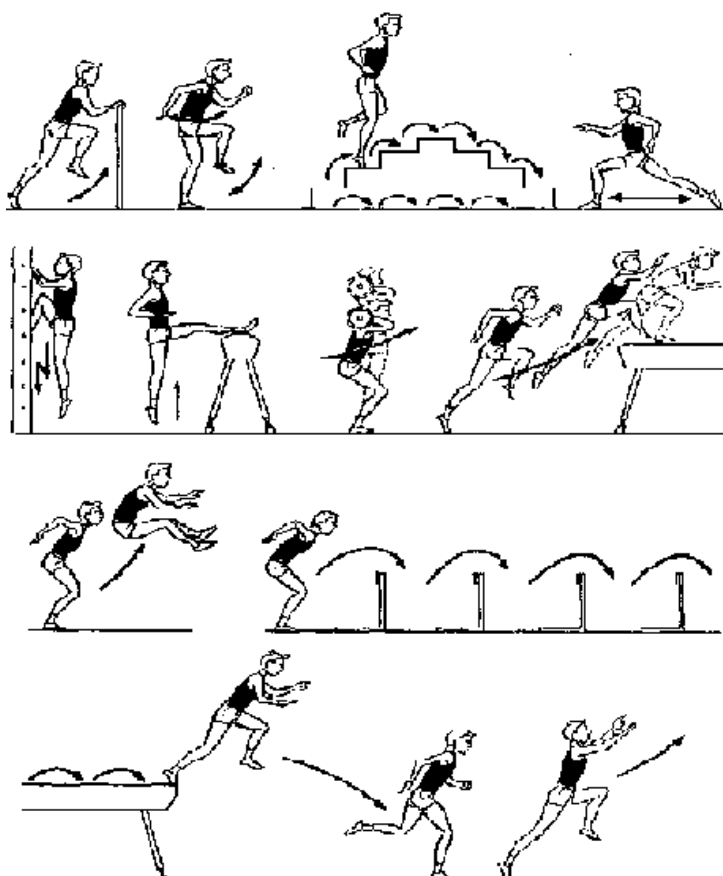


Рисунок 9 – Упражнения для ног

4. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, повороты туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; из положения лежа на спине переход в положение сидя; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений (рисунок 10).

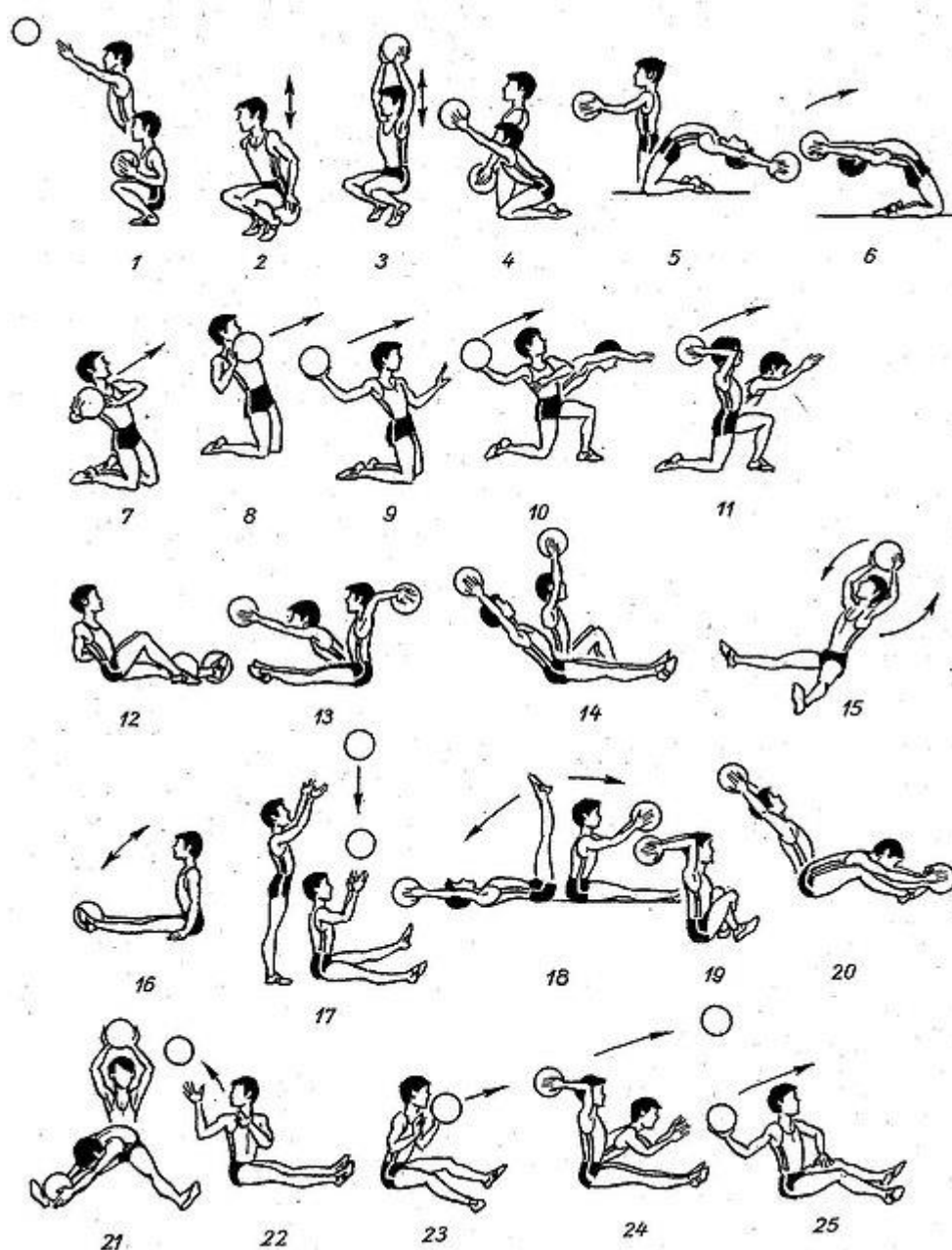


Рисунок 10 – Упражнения для мышц всего тела

5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной резиновыми амортизаторами, гантелями, мешочками с песком, скакалкой, набивными мячами, палками.

6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, подтягивание из виса, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения с набивными мячами. Переноска и перекладывание груза. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната.

7. Упражнения для развития быстроты. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий – лишний», «Удочка», «Бейсбол». Комбинированные эстафеты.

8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, мост, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, вперед, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в

подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов (рисунок 11).



Рисунок 11 – Упражнения для развития координационных способностей

10. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, с различными перепрыгиванием, кувырками перемещениями, переноской нескольких ловлей и метанием предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Также использовались следующие специально-подготовительные упражнения:

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) Примерный комплекс упражнений для развития быстроты представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Примерный комплекс упражнений для развития быстроты движений

Содержание		Дозировка	Методические указания
1	Бег в переменном темпе с изменением направления	3 мин	С включением ускорений, прыжков
2	Занимающиеся располагаются в парах в затылок друг другу. Партнер № 2 стоящий сзади бросает мяч вперед-вверх; партнер № 1 выполняет старт и ловит мяч в воздухе	2 мин	Ловля мяча после одного удара об пол
3	Старты из различных исходных положений	4-5 раз	Дистанция 4-5 м
4	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, используя для движения каждую перекладину	4-6 раз	Оценивается время лазания

Продолжение таблицы

5	Прыжки: - на носках - одной ногой - поднимая бедро	30 сек 30 сек 30 сек	Через скакалку
6	И.П.- о.с.; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4.И.П.	4-5 раз	
7	Бег по отметкам на дистанцию 20 м.	3-4 раза	Линии расположены на расстоянии 40-50 см друг от друга, при беге наступать на каждую отметку.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на

точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Для развития силы и точности броска могут быть использованы и подвижные игры (таблица 6 и 7).

Таблица 6 – Примерные подвижные игры для совершенствования быстроты и ловкости

№ п/п	Название игры	Основные упражнения	Методические указания
12.	Полоса препятствий	1. Бег в среднем темпе. 2. Равновесие. 3. Ориентировка и точность.	1. Бег на дистанцию 40м, 50 м. 2. Ходьба по бревну. 3. Перепрыгивание через ров шириной 90-100 см, 110-120 см.
13.	Воробушки	1. Прыжки в круг и из круга. 2. Координация и устойчивость.	1. Для усложнения игры чертят два концентрических круга с интервалом 30-50 см. 2. По сигналу учителя воробушки находящиеся в большом круге, начинают прыгать в круг и из круга с поворотом кругом по мере приближения вороны (водящий). 3. Прыжки выполняются на одной и на двух ногах.
14.	Линейная эстафета	1. Бег с изменением направления. 2. Быстрый бег.	Предварительно выполняют быстрый бег с высокого старта.
15.	День и ночь	1. Бег с преследованием. 2. Реакция на сигнал.	1. Предварительно проводят упрощенный вариант игры, при котором по сигналу («День!», «Ночь!») команда лишь выполняет поворот.
16.	Перемена мест	1. Бег. 2. Прыжки. 3. Реакция на сигнал.	Игра имеет много вариантов. Изменяются исходные положения (о.с., сидя на полу, лежа на животе) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках и т.д.)

Продолжение таблицы

		4. Старт из разных положений.	
17.	Акула в затоне	Бег с преследованием	Игрок, преследующий «рыбок», бежит в течение 15 с. Затем он заменяется следующим (без остановки игры)
18.	Зигзаг	Бег с изменением направления	Нельзя касаться игроков при обегании их
19.	Бег за брошенным мячом	1. Реакция на сигнал. 2. Бег за мячом. 3. Ловля мяча.	Бег за мячом проводят парами – по одному игроку из каждой команды. Игру усложняют изменением исходных положений.
20.	Гонка за трофеями	1. Бег с преследованием. 2. Реакция на сигнал.	Дистанцию, на которой выполняется бег с преследованием, увеличивают от 25 м до 35 м.

Таблица 7 – Примерные подвижные игры для совершенствования ловкости и овладении предметом и метании его в цель

№ п/п	Название игры	Основные упражнения	Методические указания
4.	Ведение мяча	1. Владение мячом в движении. 2. Броски мячом в корзину.	1. Ведение (правой, левой) мяча в ходьбе по прямой 10-12 м, забрасывание мяча в корзину. 2. Ведение мяча в медленном беге.
5.	Переброска мяча	1. Точная передача большого мяча партнеру. 2. Прием мяча и возвращение партнеру.	Переброска мячей стоя в шеренгах, расстояние 3-4 м, 5-6 м. Переброска мяча с отскоком от пола.
6.	Гонка мячей по кругу	1. Передача мяча от груди вправо (влево). 2. Прием мяча двумя руками.	В игре закрепляют навыки передачи и приема мяча.

Продолжение таблицы

7.	Подвижная цель	1. Метание большого мяча в цель. 2. Обманные движения.	Учитель обуславливает способ метания мяча: одной рукой, двумя руками, из-за головы, сбоку и т.д.
8.	Охотники и утки	1. Передача и прием волейбольного мяча. 2. Метание мяча в цель. 3. Увертывание от брошенного мяча.	В игре закрепляются навыки передачи, приема и метания мяча разными способами.
9.	Попади в цель	Метание малого мяча в цель	Игру проводят с целью отработки отдельных деталей навыка метания. Учитель указывает, из какого исходного положения надо метать мяч.

3. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидывающего мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей,

передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (таблица 9).

Таблица 9 – Примерный комплекс упражнений для развития координации движений

Содержание		Дозировка	Методические указания
1	Ходьба и бег в переменном темпе лицом и спиной вперед в сочетании с приседаниями, поворотами, передвижением приставными шагами и т.п.	3 мин	Изменять по сигналу направление бега и способ передвижения.
2	Толчком двух ног с места прыжок вперед, кувырок вперед, поворот кругом в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед	2-3 раза	На гимнастических матах
3	Быстрая ходьба с одновременным ведением баскетбольного мяча	2 мин	По гимнастической скамейке
4	Прыжки: -на двух ногах -на одной ноге	2 мин	Через набивной мяч
5	Метание теннисных мячей, после челночного бега	2 мин	Дистанция 10-20 м
6	И.П. руки в стороны, ноги на ширине плеч. Мяч в левой; бросить мяч через голову и поймать правой.	8-10 раз	Использование баскетбольных мячей.
7	И.П. наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглирование мячом по «восьмерке», вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку	1 мин	Использование баскетбольных мячей.

4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлены содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения. Все действия с мячом, выполняемые на месте, например, передача мяча, ведение его на месте, бросок мяча в корзину с места, даже при длительном выполнении (7-8 мин) увеличивают нагрузку незначительно, на 20-40% от исходного уровня. Выполнение этих действий в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90%. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча.

Основной целью вводной части занятий является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом. В связи с этим во вводной части (длительность 4-5 мин) подбираются 1-2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях.

Основная часть занятий (20-25 мин) отводится подвижным играм, упражнениям с элементами соревнования, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях.

В заключительной части (3-5 мин) организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние, при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

В основном в занятии сочетаются игры и упражнения, но возможны и другие варианты. Особенно привлекательным для детей является такой вариант занятия, который строится только на играх: например, во вводной части занятия проводится игра средней подвижности «Играй, играй, мяч не теряй», в которой

разрешаются свободные действия с мячом, в основной части – игра большой подвижности «Мотоциклисты» (с ведением мяча) и в заключительной части – малоподвижная игра «Будь внимателен» (с ловлей мяча). Занятия такого типа чаще всего проводятся с целью закрепления и совершенствования действий с мячом.

Особо благоприятные условия для проведения занятий, построенных на играх, создаются, когда дети знают много игр с мячом и имеют определенные навыки действий с ним.

Возможно применение и такого варианта занятия, которое в основном состоит из свободных действий с мячом и эстафеты.

3.2 Результаты проведения занятий по ОФП со школьниками на основе средств баскетбола и их анализ

Общие результаты тестирования уровня физической подготовленности мальчиков и девочек в упражнении «Бег на выносливость» представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты воспитания выносливости у школьников

Количество учащихся, выполнявших упражнение		Низкий уровень				Средний уровень				Высокий уровень				Не справились с заданием			
		Этапы исследования															
		1		2		1		2		1		2		1		2	
ЭГ	30	9	30%	5	16,6%	14	46,6%	12	40%	5	16,6%	13	43,3%	2	6,6%	0	0%
КГ	28	7	25%	6	21,4%	11	39,3%	10	35,7%	6	21,4%	9	32,1%	4	14,2%	3	10,7%

Как видно из результатов, представленных в таблице 9 динамика результатов, отражающих уровень развития выносливости у детей, занимающихся в секции ОФП более высокая, чем у детей, посещающих только уроки физической культуры. По итогам нашего исследования возросло число детей с 16,6% до 43,3%, показавших высокий уровень развития выносливости. На 6,6% сократилось число детей, которые вообще не справились с заданием.

Сократилось число детей с 30% до 16,6% имевших низкий уровень развития исследуемого качества. На основании критерия Фишера полученные нами различия считаются достоверными ($p \leq 0,05$). Наглядно результаты представлены на рисунках 12 и 13.

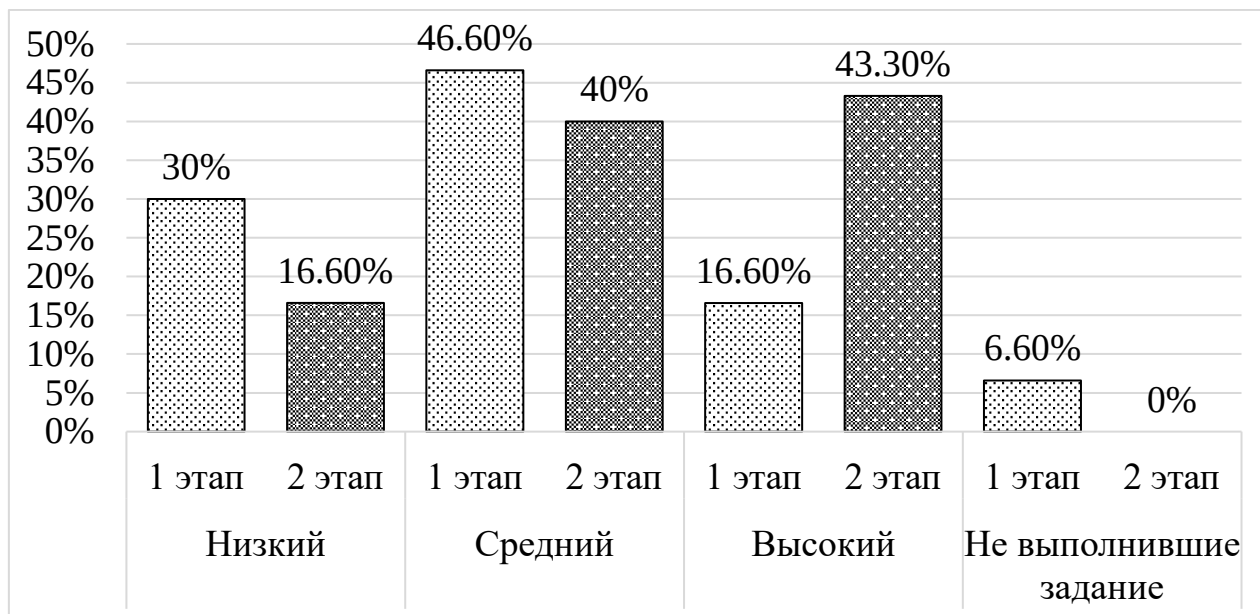


Рисунок 12 – Динамика роста выносливости у детей, посещающих секцию ОФП (ЭГ)

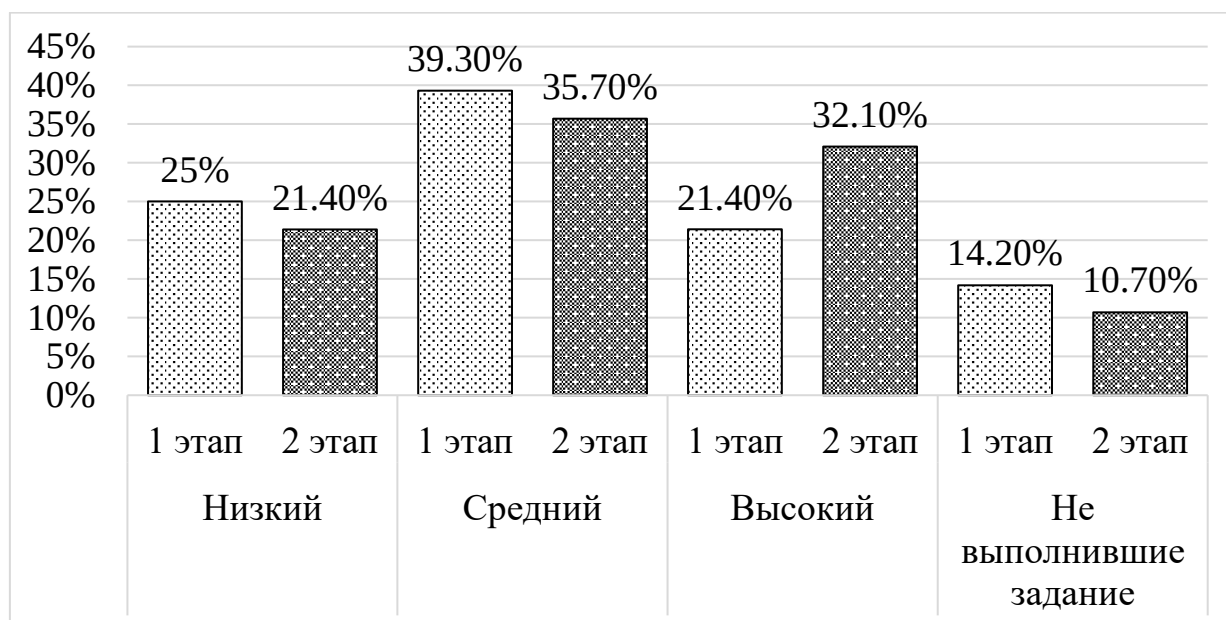


Рисунок 13 – Динамика роста выносливости у детей, посещающих только уроки физической культуры (КГ)

Сравнивая результаты уровня физической подготовки школьников, посещающих секцию ОФП и школьников, посещающих только уроки ФК, в упражнении «Бег на выносливость», можно сделать вывод о том, что общая выносливость у детей из секции ОФП развита лучше.

Упражнение «прыжок в длину с места» оценивает динамическую силу мышц нижних конечностей.

Общие результаты выполнения обучающимися упражнения «Прыжки в длину с места» представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Уровни развития скоростно-силовых способностей

Количество учащихся, выполнявших х упражнение		Низкий уровень				Средний уровень				Высокий уровень				Не справились с заданием			
		Этапы исследования															
		1		2		1		2		1		2		1		2	
ЭГ	30	8	26,6 %	3	10%	10	33,3 %	14	46,6 %	7	23,3 %	13	43,3 %	5	16,6 %	0	0%
КГ	28	8	28,5 %	6	21,2 %	9	32,1 %	11	39,3 %	7	25%	8	28,5 %	4	14,2 %	3	10,7 %

Оценка полученных результатов свидетельствует о положительной динамике в изменении уровня развития скоростно-силовых способностей у школьников. Высокий уровень у детей, занимающихся в секции ОФП показали в конце исследования 43,3% детей, тогда как в начале их было только 23,3%. Значительно сократилось число детей с низким уровнем выполнения данного норматива: с 26,6% до 10%. В целом картина прироста по данной методике оценки физической подготовленности положительно свидетельствует о росте физических качеств у детей. На основании критерия Фишера полученные нами различия считаются достоверными ($p \leq 0,05$).

Что касается детей, посещающих только уроки ФК, то их изменения не столь существенны по сравнению с группой детей, посещающих секцию. По этим данным можно лишь сказать, что уроки физической культуры способствуют развитию физических качеств, но дополнительные занятия,

построенные на основе средств баскетбола и принципов общей физической подготовки, не являясь тренировкой как таковой, способствуют значительному приросту физических качеств. Наглядно динамика изменений скоростно-силовых способностей представлена на рисунках 14 и 15.

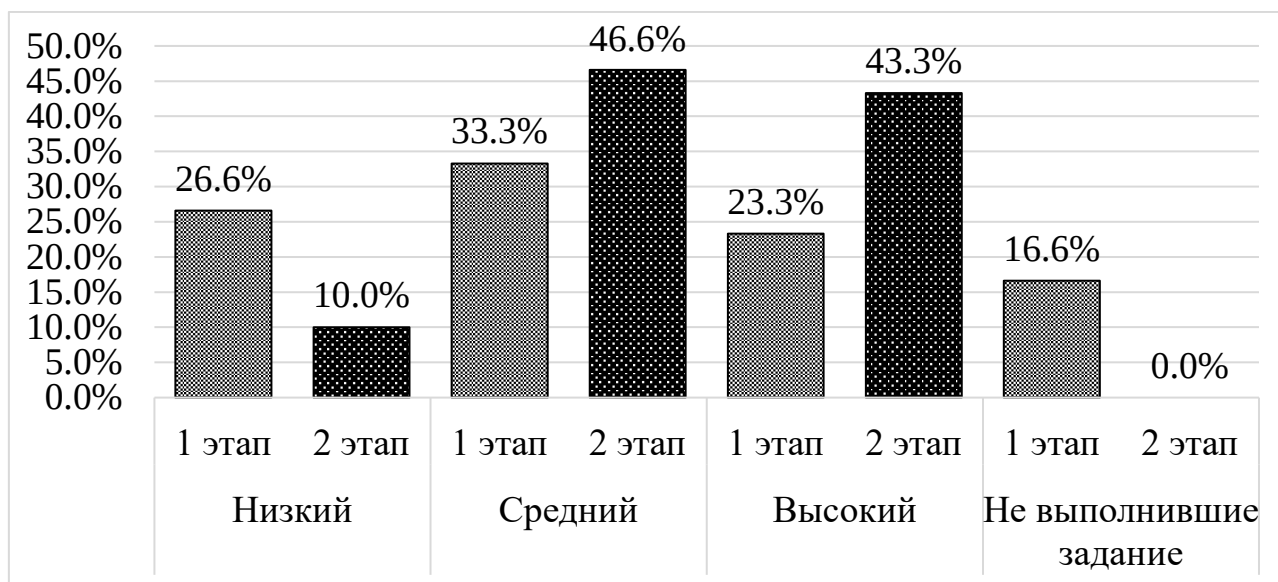


Рисунок 14 – Динамика роста скоростно-силовых способностей у детей, посещающих секцию ОФП (ЭГ)

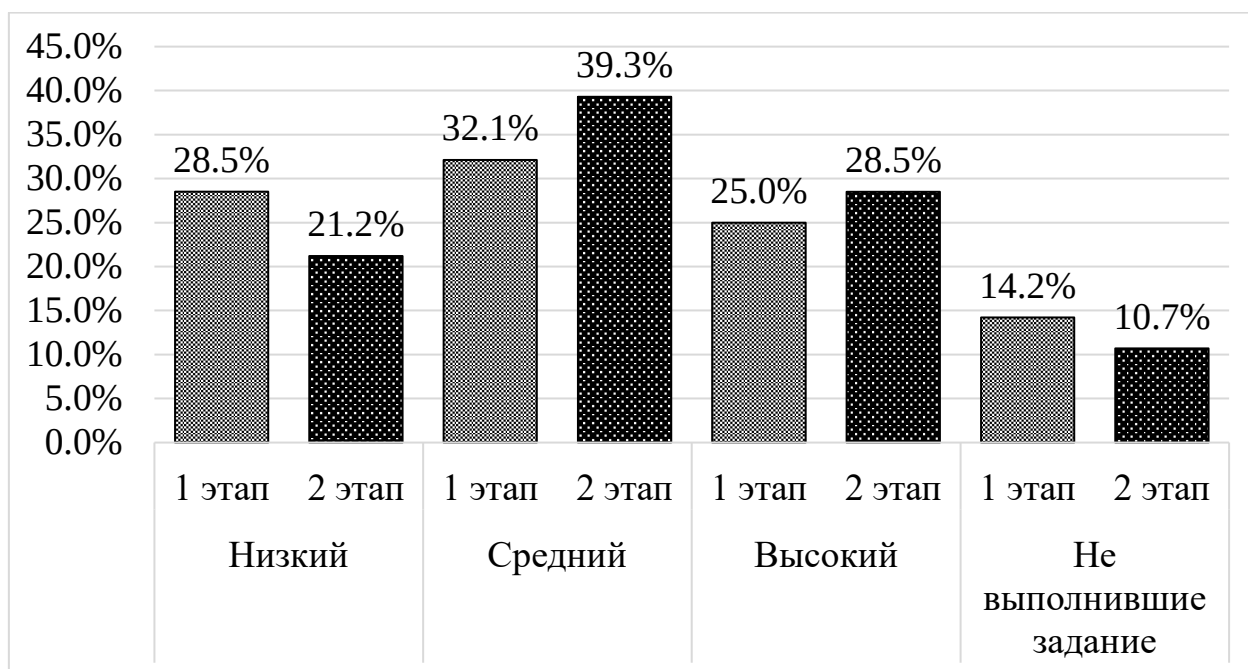


Рисунок 15 – Динамика роста выносливости у детей, посещающих только уроки физической культуры (КГ)

Таким образом, наглядно представлена положительная и значительная динамика роста показателей развития скоростно-силовых способностей у детей, занимающихся в секции ОФП.

Результаты выполнения обучающимися упражнений «Подтягивание на перекладине» (мальчики) и «Подъём туловища» (девочки) представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты выполнения упражнений «Подтягивание на перекладине» (мальчики) и «Подъём туловища» (девочки)

Количество учащихся, выполнявших упражнение		Низкий уровень				Средний уровень				Высокий уровень				Не справились с заданием			
		Этапы исследования															
		1		2		1		2		1		2		1		2	
ЭГ	30	12	40%	8	26,7%	5	16,65	10	33,3%	0	0%	5	16,6%	13	43,3%	7	23,3%
КГ	28	7	25%	9	32,1%	6	21,4%	9	32,1%	1	3,5%	1	3,5%	14	50%	9	32,1%

В методике общей физической подготовки детей использовались разнообразные средства. Сочетание средств баскетбола и средств из других видов спорта способствовало тому, что у детей, занимающихся в секции отмечается прирост в развитии силы. Низкий уровень сократился у детей с 40% до 26,7%, средний уровень увеличился практически в 2 раза: с 16,6% до 33,3%, высокий уровень продемонстрировали уже 16,6% детей. А вот количество не справившихся с заданием сократилось с 43,3% до 23,3%. На основании критерия Фишера полученные нами различия считаются достоверными ($p \leq 0,01$).

Если рассматривать результаты у детей, посещающих только уроки физической культуры, то их результаты так же носят не совсем положительный характер. Число детей с низким уровнем развития силы увеличилось с 25% до 32,1%, число детей со средним уровнем наоборот незначительно, но возросло на 10,7%. Число детей с высоким уровнем развития силовых способностей ни

изменилось (3,5%), а вот число детей, не выполнивших упражнение наоборот сократилось с 50% до 32,1%.

Таким образом, систематизированная работа по физическому развитию детей, посещающих секцию ОФП с элементами баскетбола, продемонстрировала в своих результатах устойчивую положительную динамику роста, чего нельзя сказать о результатах детей, посещающих только уроки физической культуры.

Считаем необходимым обозначить следующее, что урок физической культуры по нашим данным не является совсем неэффективной работой формой с детьми. Полученные результаты лишь доказывают, что организованная система физического воспитания в школе способна обеспечить эффективную преемственность в системе физической подготовленности школьников, поскольку каждая форма системы физического воспитания направлена на решение конкретных задач физкультурного образования, а вот в совокупности способна решать все задачи, заложенные стандартом по физкультурному образованию детей.

Наши результаты продемонстрировали лишь тот факт, что привлечение детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, неограниченными одной формой физического воспитания способны значительно улучшить кондиции ребенка даже если это всего две формы физического воспитания.

Полученные результаты о динамике развития силы у детей, посещающих секцию ОФП и не посещающих ее, представлены на рисунках 16 и 17.

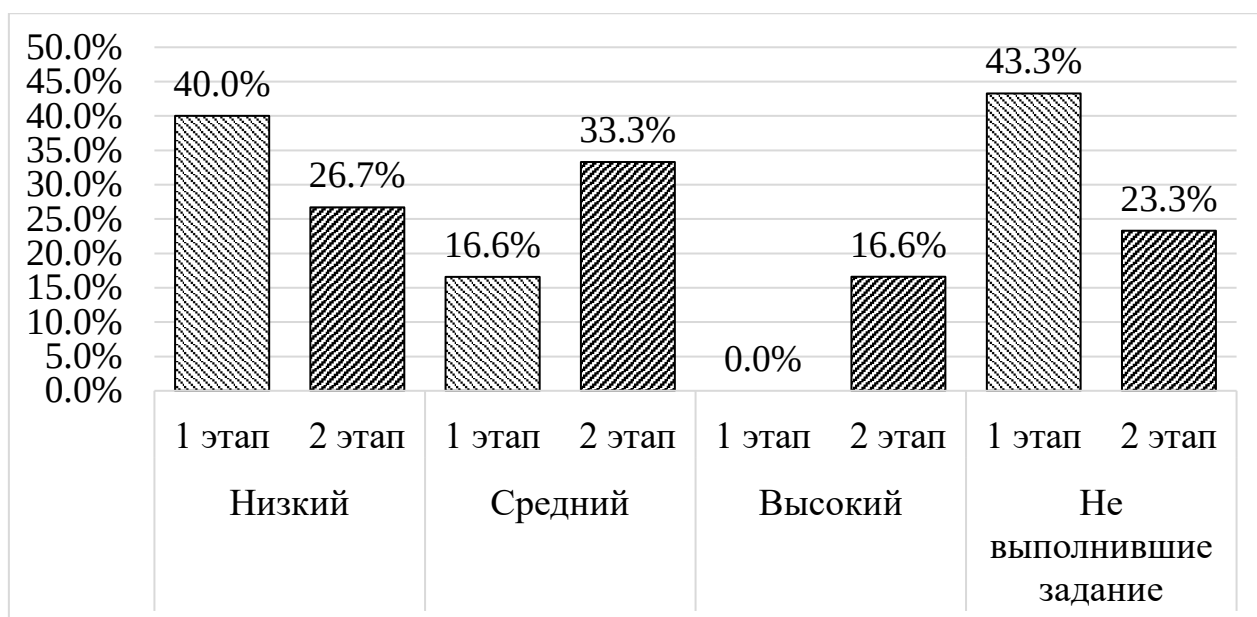


Рисунок 16 – Динамика уровней развития силы в ЭГ

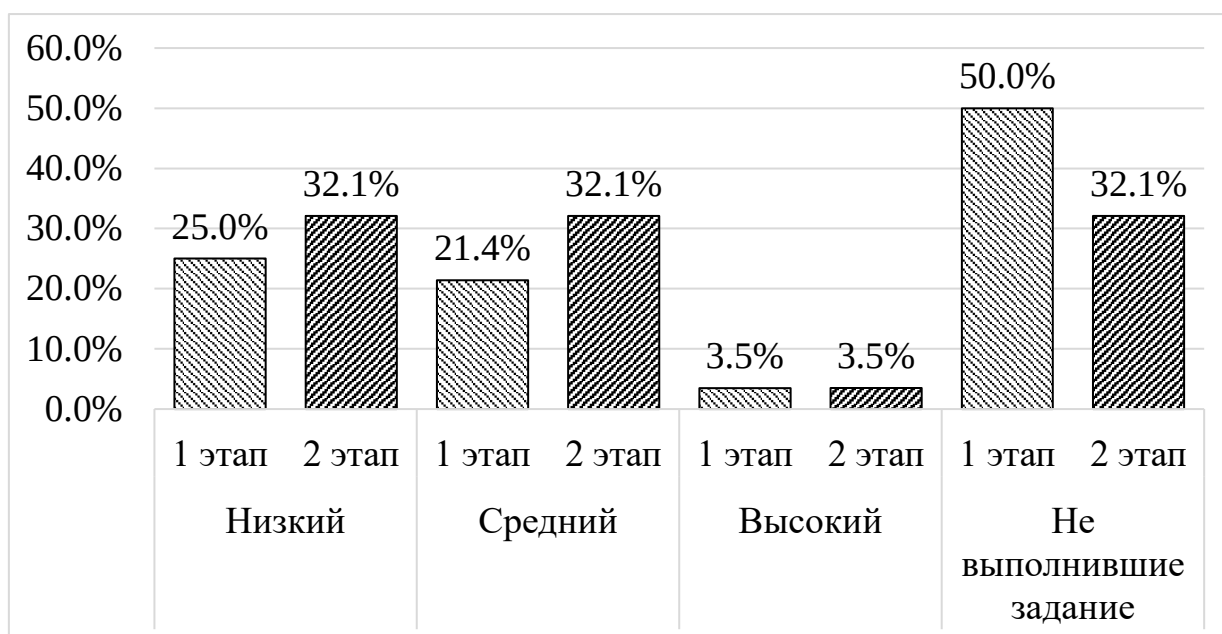


Рисунок 17 – Динамика развития силы в КГ

Таким образом, мы можем наглядно отметить положительные изменения результатов по всем уровням развития силы у школьников, занимающихся в секции ОФП и лишь по некоторым уровням (средний и дети, не выполнившие задание) в группе детей, посещающих только уроки физичкой культуры. Полученные результаты тесным образом подтверждают и дополняют

результаты, представленные ранее и те результаты, что будут представлены нами далее.

Оценка таких физических качеств школьников, как скоростная выносливость и ловкость, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения с помощью челночного бега, позволила нам получить следующие данные, представленные в таблице 13.

Таблица 13 – Результаты выполнения упражнения «Челночный бег»

Количество учащихся, выполнявших упражнение		Низкий уровень				Средний уровень				Высокий уровень				Не справились с заданием			
		Этапы исследования															
		1		2		1		2		1		2		1		2	
ЭГ	30	14	46,6%	8	26,7%	6	20%	16	53,3%	5	16,6%	5	16,6%	5	16,6%	1	3,3%
КГ	28	10	35,7%	6	21,4%	10	35,7%	13	46,4%	2	7,1%	7	25%	6	21,4%	2	7,1%

Анализируя результаты выполнения обучающимися упражнения «Челночный бег», можно отметить следующее:

- сокращение сила детей с низким уровнем скоростной выносливости и координации в ЭГ более существенное, чем в КГ: на 19,9% и 14,3%;
- изменения числа детей со средним уровнем более существенны в ЭГ (на 33,3%), чем в КГ (на 14,3%);
- число детей с высоким уровнем к сожалению, не изменилось в ЭГ, тогда как в КГ прирост составил 17,9%;
- значительно сократилось число детей, которые не справились с заданием: в ЭГ – на 13,3% и в КГ – на 14,3%.

На основании критерия Фишера полученные нами различия считаются достоверными ($p \leq 0,05$). Таким образом, по данному показателю более существенные изменения наблюдаются и у детей ЭГ и КГ. Считаем необходимым обратить на совершенствование методики развития скоростной выносливости и координации, поскольку игра в баскетбол и используемые на занятиях средства носят именно такой специфический характер. Низкие

показатели по числу детей, имеющих высокий уровень и «не выполнившие задание» считаем необходимым отнести к не совсем верному подбору специальных упражнений. В целом отметим, что общая картина говорит об эффективности работы с детьми в раках секции ОФП основанной на средствах баскетбола.

Наглядно динамика изменений в ЭГ и КГ представлена на рисунках 18 и 19.

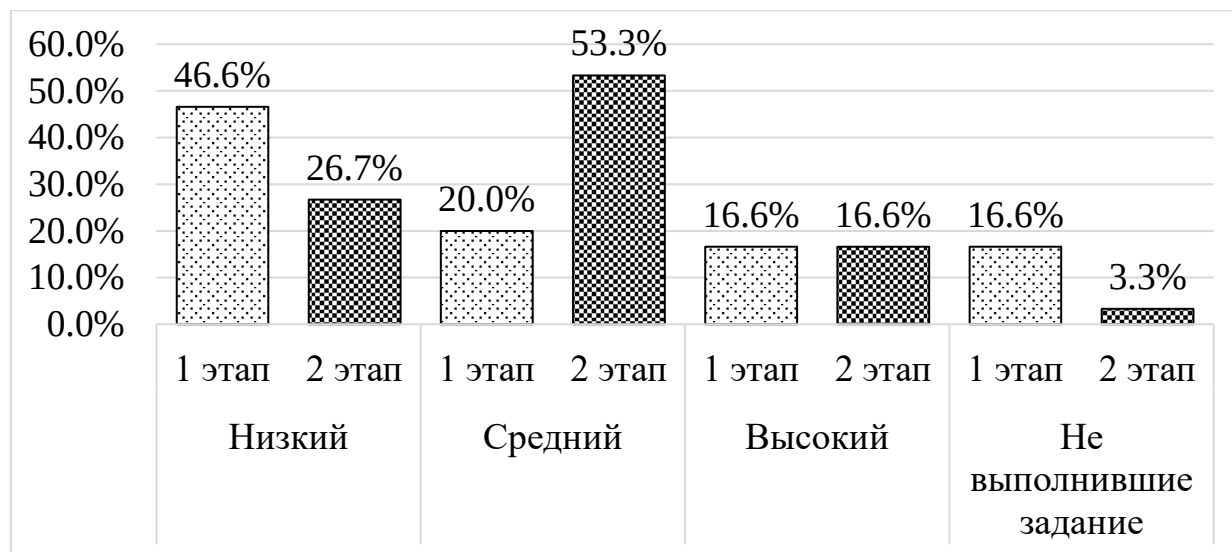


Рисунок 18 – Динамика результатов по упражнению «Челночный бег в ЭГ

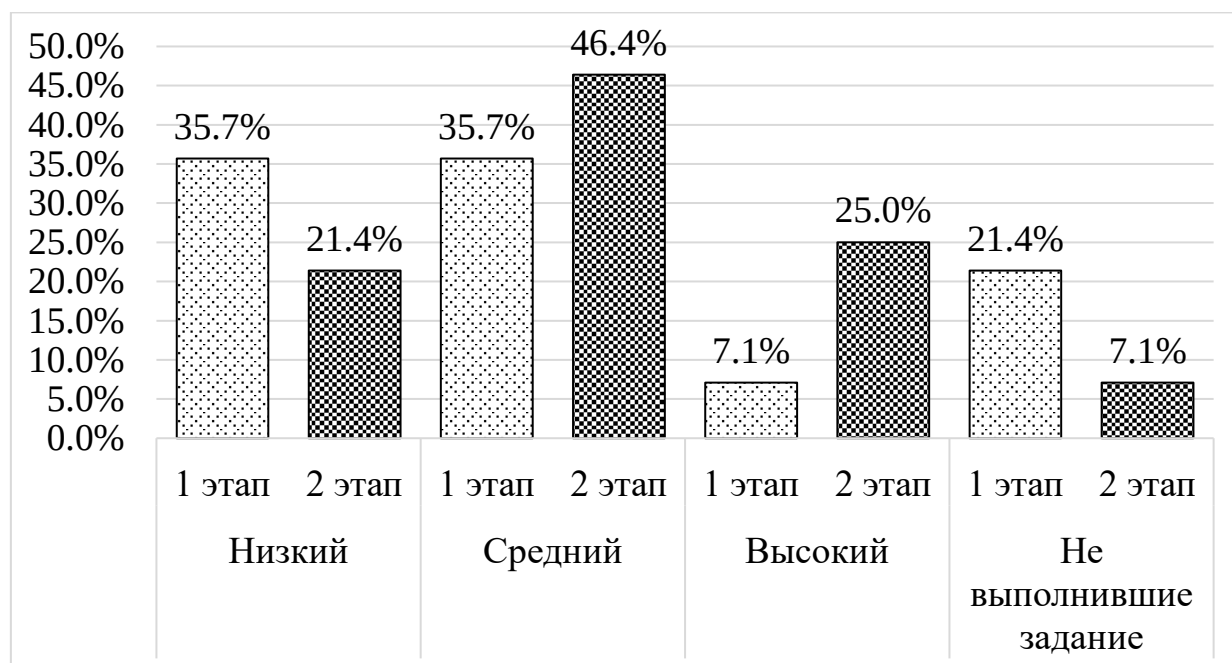


Рисунок 19 – Динамика результатов по упражнению «Челночный бег в КГ

Результаты, представленные на рисунках, наглядно демонстрируют эффективность разработанной методики проведения занятий в секции по ОФП на основе средств баскетбола. Построенное содержание занятий с учетом программных требований позволяют решать задачи физического воспитания не только комплексно, но и прежде всего со значительной динамикой физической подготовленности школьников, что статистически подтверждено математическими методами.

Таким образом, проведенное нами исследование позволило еще раз доказать значимость двигательной активности в физическом воспитании школьников; обозначить взаимосвязь на примере двух форм физического воспитания всех структурных элементов системы физического воспитания в школе; целенаправленное приобщение школьников к систематическим занятиям не только на уроках физической культуры, но и на других физкультурных и спортивных форм занятий физической культурой и спортом обеспечивает высокое физическое развитие школьников.

ВЫВОДЫ

1. Рассмотрев понятие физической подготовленности детей школьного возраста было определено, что она является результатом физической подготовки, направленной на развитие физических качеств и овладение техникой движений. Физическая подготовка представляет собой специально организованный процесс, опирающийся на принципы физического воспитания и учитывающий направленность занятий. В условиях секции по ОФП физическая подготовка школьников строиться на основе требований программного материала к уровню его усвоения.

2. Изучение средств баскетбола для решения задач общей физической подготовки позволило сказать, что баскетбол оказывает разностороннее воздействие на организм человека, на основании принципов доступности и постепенности обеспечивает поэтапное развитие физических качеств и овладение двигательными навыками.

3. Разработка содержания занятий в секции ОФП на основе средств баскетбола и их проведение предполагало использование разнообразных средств, отражающих особенности игры в баскетбол. На занятиях широко использовались обще подготовительные и специальные упражнения, подвижные игры и упрощенная игра в баскетбол, парные упражнения и упражнения со спортивными снарядами, в том числе и с баскетбольным мячом. При развитии физических качеств нагрузка учитывала возрастные и половые особенности занимающихся. В результате нами были получены результаты, свидетельствующие о положительной динамике происходящих изменений в уровне физической подготовленности школьников, занимающихся в секции ОФП на основе упражнений баскетбола.

4. В ходе нашего исследования было доказана эффективность системы занятий физическими упражнениями школьниками, которая должна предполагать не только посещение уроков физической культуры, но и

обязательные занятия в других формах физического воспитания. Таким образом, происходит преемственность физического воспитания школьников, которая предполагает дальнейшее совершенствование физических способностей школьников, начавших свое развитие во время уроков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев В.Г. Общая физическая подготовка личности : учеб. Пособие. Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2008. 148 с.
2. Баскаев Б.А., Бузоев А.С., Хубецов А.М. Роль спортивных игр в системе школьного физического воспитания // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2015. № 3 (22). С. 16-21.
3. Буйлин Ю.Ф. Мини-баскетбол в школе: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1976. 84 с.
4. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. 2-е изд., стереотип. Мн.: Выш. Шк. 1994. 319с.
5. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высш. учеб. заведений. 8-е изд. перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 464 с.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студентов высш.учеб. заведений. 4-е изд., перераб. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 272 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Академия. 2000. 160 с.
8. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом. М.: Планета, 2015. 224 с.
9. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. М.: Просвещение, 2006. 118 с.
10. Коробков В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. 42 с.
11. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2002. 176 с.
12. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Нижневарт. гос. ун-та, 2013. 91 с.
13. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. 136 с.

14. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. М. : Издательство НЦ Энас, 2004. 136 с.
15. Кузин В.В. Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. 136 с.
16. Лепёшкин В.А. Баскетбол. М. : Советский спорт, 2013. 98 с.
17. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д : Феникс, 2001. 256с.
18. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений. 2-е изд. испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 336с.
19. Нестеровский Д.И. Баскетбол в школе. Уроки в 5-11 классах: учебное пособие для студентов вузов, учителей школ, специалистов баскетбола. Пенза: ПГПУ, 2010. 276 с.
20. Нестеровский Д.И. На уроках баскетбол // Физическая культура в школе. 1991. №2 С. 27-30.
21. Нестеровский Д.И. Подвижные игры в комплексной подготовке баскетболистов: методические рекомендации. Пенза: ПГПУ, 2005. 35 с.
22. Нестеровский Д.И. Теоретико-методические основы обучения игровой деятельности в баскетболе: Учебно-методическое пособие для студентов. Пенза, 2009. 78с.
23. Обучение технике игры в баскетбол: метод. рекомендаций для студентов ИФК. сост. Ермаков В.А. Тула: 1992. 25с.
24. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 100 с.
25. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.

26. Садыкова, С.Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Волгоград, 2008. 178 с.
27. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учеб. пособие; ГУ КузГТУ. Кемерово, 2007. 112 с.
28. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. М.: АСТ, 2002. 230 с.
29. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие. Алма-Ата, 1985. 92с.
30. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: учебное пособие / К.В. Суетнов. Алма-Ата, 1987. 82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах) // Физкультура в школе. 1993. №4. С.13-20.
32. Учебно-методическое пособие: «Организация и проведение соревнований по баскетболу в школе. Из опыта работы специалистов физкультурно-спортивной направленности». Серия «Физическая культура и спорт». Белгород, ИЗД-ВО ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2015. 71с.
33. Федосеев В.В. На уроках баскетбола // Физкультура в школе. 1995. №2. С.26-27.
34. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 480 с.
35. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1997. 82 с.
36. Баскетбол на уроках физкультуры. URL: <http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98722697>
37. Варламов Д.Б., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Значение физической культуры для детей школьного возраста // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf)

38. Гарина А.В. Подвижные игры на уроках баскетбола – URL:
<http://www.scienceforum.ru/2015/1346/15199>

39. Павлычева М.А. Совершенствование общей физической подготовки юных баскетболистов 8-10 лет на основе применения подвижных игр // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(22). URL: [http://sibac.info/archive/guman/7\(22\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/7(22).pdf)

40. Подвижные игры на физкультуре. URL:
<http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html>

41. Подвижные игры с элементами игры в баскетбол. URL:
<http://kindlebook.ru/referat/bystro/podvizhnye-igry-s-elementami-igry-v-basketbol/>