

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ Грец И.А.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ  
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.03 «Спорт»

(профиль «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Нестеров В.Д.

Научный руководитель  
к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Самойлов А.Б.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Начальник Главного управления спорта  
Смоленской области

Смоленск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	9
1.1. Анатомо-физиологические функции организма детей 10-12 лет .....	9
1.2. Физические качества и особенности их развития у детей 10-12 лет .....	13
1.3. Роль физкультурно-спортивных занятий в гармоничном формировании организма детей 10-12 лет. ....	19
Заключение. ....	25
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..	27
2.1. Задачи исследования .....	27
2.2. Методы исследования .....	27
2.3. Организация исследования .....	34
Глава 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ....	36
3.1. Особенности содержания физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола с детьми 10-12 лет в условиях средней общеобразовательной школы. ....	36
3.2. Структура и содержание методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола с детьми 10-12 лет в условиях средней	

общеобразовательной школы. ....	39
3.3. Методические особенности проведения физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола с детьми 10-12 лет в условиях средней общеобразовательной школы. ....	46
Заключение. ....	50
<b>Глава 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ВНЕКЛАССНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА С ДЕТЬМИ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ . . . . .</b>	<b>52</b>
4.1. Характеристика значений показателей физической подготовленности школьников 10-12 лет контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента. ....	52
4.2. Динамика физической подготовленности школьников 10-12 лет контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента. ....	55
4.3. Темпы прироста двигательных способностей школьников 10-12 лет исследуемых групп за время эксперимента . . . . .	64
Заключение . . . . .	67
Выводы . . . . .	68
Практические рекомендации. . . . .	70
Литература. . . . .	71
Приложение. . . . .	79

В школьных средних образовательных заведениях Российской Федерации в сфере физкультурного образования сегодня поставлена новая цель – формирование физической культуры личности. Эта образовательная парадигма требует серьезных изменений в организации физического воспитания учащихся, что проявляется в усилении внимания к личности обучаемого и превращает ученика из объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной физкультурно-спортивной деятельности [2-4, 6, 18, 56].

Прочно сформированный интерес к физкультурно-спортивной деятельности обуславливает ситуацию, когда физическое упражнение становится для человека источником получения удовольствия, которое еще П.Ф. Лесгафт [23] называл «возвышающим чувством удовольствия». Эта идея сегодня является ключевой в переориентации содержания физкультурного образования по обязательным образовательным программам физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы.

*Степень научной разработанности проблемы исследования.* В средних общеобразовательных школах уже успешно зарекомендовали физкультурно-спортивные занятия, основанные на концепции спортизированного физического воспитания В.К. Бальсевича [8], Л.И. Лубышевой [24, 25], В.А. Чистякова [68], что позволяет вывести процесс физического воспитания школьников на новый уровень и преобразование урока физической культуры в урок спортивной культуры.

По мнению Н.А. Кузьминой [20], А.А. Мельничук [34], Е.А. Черепова [67], Р.М. Чумичевой [70], С.С. Филиппова [71], физкультурно-спортивные занятия, основанные на каком-либо виде спорта и реализованные в школьной практике, актуализируют следующие важные аспекты:

- 1) устойчивую мотивационную сферу личности ученика к занятиям физическими упражнениями;

2) ориентацию учащихся на выбор вида спорта.

Анализ научной литературы и программ по физическому воспитанию учащихся средней общеобразовательной школы позволяет говорить о существовании следующих противоречий [1, 22, 29, 30, 32, 45, 46]:

- между нормативными требованиями к физической подготовленности учащихся и недостаточным уровнем их развития;
- научным обоснованием внеклассных занятий физическими упражнениями школьников и немногочисленностью методических рекомендаций с детальными разработками занятий физкультурно-спортивной направленности на основе какого-либо вида спорта.

Таким образом, выявленные противоречия дают возможность сформулировать проблему научной работы, заключающейся в повышении физической подготовленности школьников 10-12 лет в цикле физкультурно-спортивных внеклассных занятий в условиях средней общеобразовательной школы, взяв за основу *использование средств баскетбола*. Такая постановка решения проблемы представляется актуальной и своевременной, как с теоретической, так и с практической стороны.

*Объект исследования:* процесс физической подготовки школьников младших классов в цикле физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола в условиях средней общеобразовательной школы.

*Предмет исследования:* структура и содержание физкультурно-спортивных внеклассных занятий со школьниками 10-12 лет на основе использования средств баскетбола в условиях средней общеобразовательной школы.

*Цель исследования:* теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность структуры и содержания методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола, направленной на повышение физической подготовленности школьников 10-12 лет.

*Гипотеза исследования:* предполагалось, что разработанная структура и содержание методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий учащихся 10-12 лет на основе использования средств баскетбола могут быть эффективными при условии:

- применения рационального соотношения общеразвивающих упражнений и специализированных средств баскетбола;
- четкого соблюдения порядка взаимосвязи в реализации этапов физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола.

*Методологическую основу исследования* составляют:

- концептуальные положения физкультурно-спортивного внеклассного физического воспитания детей школьного возраста [8, 24, 25, 67];
- системный, деятельностный и культурологический подходы и научные представления о ведущей роли деятельности в развитии личности школьников [7, 42, 62, 63];
- соответствие состава и интенсивности педагогических воздействий сообразно индивидуальным особенностям занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью [5, 18, 33, 43].

*Теоретическая значимость исследования* обусловлена новым полученным знанием об особенностях проведения физкультурно-спортивных внеклассных занятий учащихся 10-12 лет в условиях общеобразовательной школы на основе использования средств баскетбола.

*Теоретическая база исследования:*

- взгляды специалистов в области теории и методики физического воспитания [31, 54, 59, 61, 65, 73];
- теоретико-методические положения в отрасли физического воспитания детей школьного возраста [11, 12, 26, 27, 44].

*Научная новизна работы:* разработана и практически обоснована эффективность методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий на

основе использования средств баскетбола, способствующих повышению физической подготовленности школьников 10-12 лет;

*Теоретическая значимость:* результаты исследования расширяют диапазон знаний о механизмах повышения физической подготовленности школьников 10-12 лет в физкультурно-спортивных внеклассных занятиях на основе использования средств баскетбола в условиях средней общеобразовательной школы.

*Практическая значимость* исследования: результаты исследования показывают эффективность разработанной методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола, если их применение носит целенаправленный и систематический характер.

Полученные результаты исследования можно использовать:

- в практической работе педагогов в проведении физкультурно-спортивных внеклассных занятий в условиях средней общеобразовательной школы;
- при разработке программно-методического обеспечения спортизированного физического воспитания школьников 10-12 лет на основе использования средств баскетбола.

*Положения, выносимые на защиту:*

1. Оценка уровня физической подготовленности школьников 10-12 лет служит основанием применения физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола.

2. Содержание физкультурно-спортивных внеклассных занятий базируется на реализации заданий с использованием общеразвивающих упражнений, средств баскетбола и методов – равномерного, повторного, игрового и соревновательного, характерных для данной категории занимающихся.

3. Эффективность методики физкультурно-спортивных внеклассных занятий на основе использования средств баскетбола обеспечивается

своевременным тестированием и корректировкой педагогического воздействия на школьников 10-12 лет в процессе проведения занятий.

*Апробация работы.*

По результатам исследования опубликованы следующие статьи:

1. Нестеров В.Д. Физические качества и особенности их развития у школьников 10-12 лет на физкультурно-спортивных занятиях в общеобразовательной школе / В.Д. Нестеров // Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып. 23. – С. 43-49.

2. Нестеров В.Д. Роль физкультурно-спортивных занятий в гармоничном формировании растущего организма детей 10-12 лет / В.Д. Нестеров // Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – Вып. 23. – С. 49-53.

*Структура и объем диссертации.* Содержание диссертационной работы изложено на 84 страницах и состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложения. Диссертационная работа иллюстрирована 15 рисунками и 5 таблицами. Библиографический указатель включает 72 источника.