



## Педагогическое исследование

### Цель и организация педагогического исследования

Цель данной квалификационной работы – совершенствование методики проведения подготовительной части уроков баскетбола в общеобразовательной школе и выявление влияния варьирования разновидностей приемов передвижений и способов их выполнения на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста.

Как известно, подготовительная часть урока обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части. Она содержит большой потенциал для творческого выражения разнообразных задач, средств и способов обучения. Однако на практике довольно часто наблюдается однообразие в проведении вводной части урока: построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения и иногда подвижные игры. Одно и то же повторяется из занятия в занятие. В результате наступает момент, когда учащиеся без особого удовлетворения, часто с отрицательными эмоциями воспринимают первые минуты урока (хотя настройка к основной части занятия закладывается именно здесь), а потом это состояние переносится на весь урок в целом.

Особенно, по мнению Д.И. Нестеровского (2009) недопустима стандартизация подготовительной части уроков спортивных игр, в частности баскетбола. Для баскетбола характерны высокий динамизм в развитии игровых ситуаций, постоянное чередование активных и пассивных фаз игры. Играющие непрерывно переключаются с одних двигательных действий на другие, используя многообразные способы их выполнения, изменяя скорость и направление движения. У играющих комплексно задействованы практически все группы мышц, функциональные системы, налицо преобладание скоростно-силового режима мышечной работы, синхронность в деятельности нижних и верхних конечностей. Учет данных особенностей обязывает учителя, готовясь к уроку баскетбола, отдавать предпочтение средствам и методам, максимально отражающим специфику игры [20].

Руководствуясь данными принципами и строит свою работу учитель физической культуры **МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» п. Свободный Базарно-Карабулакского района, где мы проводили свое исследование, Николаев Владимир Викторович.**

Второй год учитель работает по альтернативной программе, основанной на одном из видов спорта (баскетболе), описанной нами подробно в I главе.

Работая первый год по данной программе, учитель заметил, что традиционно проводимая подготовительная часть урока значительно снижает эффективность занятия в целом. В связи с этим встал вопрос, чем следует руководствоваться, чтобы отпущенные на нее 6-8 мин. стали более

продуктивными и полностью отвечали задачам урока, какие упражнения необходимо для этого подбирать?

В этом учебном году учитель в ходе вводной части использует, во-первых, при обучении приемов передвижений принципы вариативности и адекватности в соответствии со структурными особенностями игры. Во-вторых, применяет общеразвивающие упражнения комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, выполняемые в динамической мышечной деятельности. В-третьих, широко внедряет игровой метод для создания эмоционального фона, моделирующего условия игровой соревновательной деятельности и формирующего у занимающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

Учитель на каждом уроке варьирует количественно и качественно как разновидности приемов передвижений, так и характер их сочетаний, последовательность чередований, направление, скорость и исходные положения для начала движения. При этом смена заданий производится через каждые 5-28 метров движения, избегая монотонности. В качестве ориентиров используются разметка площадки, гимнастические скамейки, мячи. При этом учитель широко применяет звуковые и зрительные сигналы.

В подготовительной части учитель применяет различные виды передвижений: ходьбу, бег, прыжки, повороты, передвижения приставными шагами, так как на них основывается техника игры в баскетбол:.

В самом начале урока с целью организации внимания учащихся используются, как правило, упражнения в ходьбе с изменением положения рук по звуковому сигналу. Например, один короткий свисток – руки перед грудью; два коротких – руки вверх; один протяжный – руки к плечам и т.п. Задания в ходьбе завершают ускоренным передвижением на отдельном участке площадки с переходом в бег.

В уроке применяются несколько способов передвижения бегом: это и обычный бег, и бег спиной вперед, и рывки. Причем, учитывая специфику баскетбола, происходит постоянная смена направления и способов движения. Смену направления движения и их способов учащиеся производят в точках пересечения линий разметки, чередуя движение вдоль площадки, поперек нее и по диагонали, по дуге и по кругу.

Баскетболу, как известно, присущи два способа остановки: шагами и прыжком. Многократное повторение в подготовительной части урока упражнений в остановках в сочетании с передвижениями способствует усвоению учащимися двухшажного ритма, что благоприятно сказывается на дальнейшем овладении техникой игры.

Арсенал упражнений, используемых в вводной части урока, значительно пополняют различные сочетания бега и прыжков, которые могут быть самостоятельными приемами передвижения или элементами других приемов техники: передач, бросков, подбора мяча. Учитель успешно в подготовительной части урока применяет два способа выполнения прыжков: толчком обеих и одной. Используются также серийные или

одинок прыжки вверху и вверху-в длину. Так как мышечная работа при прыжках носит взрывной характер, им предшествуют подготовительные упражнения: ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы, выпадами, в приседе, наклоны в режиме напряжения мышц различных поверхностей бедер, передвижения бегом и т.п.

К числу специфических защитных передвижений в баскетболе относятся передвижения приставными шагами. Применяя эти упражнения во подготовительной части урока, учитель ставит перед учащимися задачу: передвигаться на согнутых ногах, сохраняя постоянно устойчивое положение за счет параллельного расположения стоп и равномерного распределения массы тела на их переднюю часть. Передвижения приставными шагами выполняются на определенных участках площадки, соответственно содержанию и характеристике игры, а именно: в районах трехочковой дуги и трехсекундной трапеции, а также вблизи щита.

Для поддержания достаточной моторной плотности подготовительной части урока при использовании специальных передвижений баскетболиста учитель применяет фронтальный или поточный метод организации занятий. При фронтальном методе, когда все учащиеся одновременно выполняют задание, передвигаясь один за другим или в шереножном строю, дистанция между ними составляет не менее 2 м. Если же передвижения осуществляются поточно от лицевой или боковой линии (вдоль или поперек площадки) группами по 3-4-5 учащихся, то каждая последующая группа начинает движение после того, как предыдущая достигнет области штрафного броска или середины площадки.

Также в подготовительной части урока **Николаев В.В.** применяет, как мы указывали выше, общеразвивающие упражнения комплексной направленности с акцентом на нестандартные движения, выполняемые в динамическом режиме, а также игровой метод. Это – разнохарактерные упражнения, выполняемые в движении: простейшие задания из программного материала по гимнастике, рывковые, круговые, маховые движения в различных суставах, наклоны, выпады, ходьба в приседе и т.п.

Для подготовки ног используются специальные легкоатлетические передвижения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, с прямыми ногами вперед, назад, в стороны, прыжки в шаге, многоскоки.

Во второй половине подготовительной части учащиеся, как правило, выполняют задания силового характера для рук: передвижение на руках в положении упора лежа, упора лежа сзади с согнутыми ногами («краб», «каракатница») или упражнения скоростно-силового характера: пружинящие прыжки в глубоком приседе с передвижением по площадке, прыжки прогнувшись из того же положения и т.п.

Однако основное время подготовительной части уроков баскетбола уделяется комплексным упражнениям, построенным на сочетании работы

рук и ног в синхронном режиме, так как именно они в наибольшей степени отражают характер нервно-мышечной деятельности в баскетболе.

Еще один путь подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей игровой деятельности заключается во взаимосвязанном использовании общеразвивающих упражнений и специальных баскетбольных передвижений.

Как мы наблюдали, средства для подготовительной части урока, используемые учителем, соответствуют дидактическим принципам: постепенности и последовательности, соответствия программному материалу и уровню подготовленности учащихся.

Применяет учитель в подготовительной части и игровой метод, который создает эмоциональный фон, моделирует условия игровой соревновательной деятельности и формирует у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом. Применение этого метода на уроках баскетбола обусловлено самой сущностью игры. С помощью эстафет и подвижных игр решается задача подготовки учащихся к основной деятельности. Их содержание определяется в первую очередь целями основной части урока. Особенно эффективно применение комплексных эстафет, состоящих из нескольких этапов и содержащих разнонаправленные общеразвивающие упражнения.

Эффективность данной методики проведения подготовительной части уроков баскетбола мы выявили, сравнив результаты прошлых лет шестиклассников - контрольная группа „А“ - и нынешних – экспериментальная группа „Б“. Для этого мы взяли результаты пяти учащихся примерно одинаковых по уровню физического развития на начало учебного года.

В конце нашего педагогического исследования, в апреле месяце мы вновь провели тестирование у нынешних шестиклассников по следующим показателям:

- бег 60 м – показатель развития скоростных способностей учащихся;
- прыжок в длину с разбега – показатель развития скоростно-силовых способностей;
- метание мяча 150 г – показатель развития динамической силы.
- Штрафной бросок (количество попаданий из 10 возможных) – показатель технической подготовки.

Ученик может использовать любой способ выполнения штрафного броска (одной или двумя руками, от головы или от плеча).

Все эти показатели, характерные для баскетбола, отражают развитие физических качеств и уровень технической подготовленности обучающихся.

### **Анализ результатов педагогического исследования**

Анализируя результаты педагогического исследования, мы выявили, что технические, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников. У играющих комплексно задействованы практически все группы мышц, функциональные системы.

Результаты тестирования показали существенные различия в результатах групп по всем показателям.

По нашему мнению, развить и проявить оптимально свои скоростные, силовые и скоростно-силовые способности и технические навыки учащимся экспериментальной группы способствовала представленная нами методика проведения подготовительной части урока.

Анализ результатов исследования позволяет нам сделать следующий вывод: данная методика построения подготовительной части уроков баскетбола, проводимая на уроках в экспериментальной группе открывает новые резервы в развитии физических качеств учащихся среднего школьного возраста и повышают интерес учащихся к занятиям физической культуры.

На основании вышеизложенного считаем целесообразным рекомендовать данную методику проведения подготовительной части урока для использования как на уроках физической культуры, так и на секционных занятиях.

## **Выводы**

Цель исследования: совершенствование методики проведения подготовительной части уроков баскетбола в общеобразовательной школе и выявление влияния варьирования разновидностей приемов передвижений и способов их выполнения на развитие физических качеств и технической подготовленности учащихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Рассмотрение организации и методики проведения вводной части урока по баскетболу.
3. Выявление влияния данной методики на уровень физической и технической подготовленности обучающихся в рамках педагогического исследования.

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

- 1 изучение и обобщение литературных источников;
- 2 педагогическое наблюдение;
- 3 тестирование;
- 4 математическая обработка данных.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы учащихся 12-13 лет в количестве 5 человек, занимающихся баскетболом на уроках физической культуры.

С февраля 2021 года по август 2021 года на первом этапе мы провели анализ состояния проблемы по заявленной теме квалификационной работы, выдвинули гипотезу исследования, а также отобрали тесты для определения уровня развития физической подготовленности подростков.

На втором этапе исследования (с сентября 2021 года по апрель 2022 года) проводилось педагогическое наблюдение и контрольное тестирование для определения динамики развития физических качеств обучающихся.

На третьем этапе в апреле 2022 года и января 2023 года были подведены результаты исследования, математическая обработка данных и их анализ, который подтвердил выдвинутую нами гипотезу, что систематическое и целенаправленное использование нетрадиционных форм проведения подготовительной части урока позволит улучшить физическую и техническую подготовленность детей среднего школьного возраста.

### **Заключение**

В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательной деятельности способствуют формированию и совершенствованию физических качеств человека.

В рамках совершенствования физического воспитания в школе особое значение имеет создание конкретных вариантов учебных программ с учетом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Предполагается, что она должна состоять из двух частей: инвариативной (обязательной) и вариативной (дифференцированной).

Инвариативный компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Незаменимая роль в физическом воспитании детей принадлежит игре. В Российской системе физического воспитания спортивным играм отводится одно из важнейших мест. Они способствуют воспитанию у школьников высоких нравственных и волевых качеств, а также формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, развитию у учащихся основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Большой потенциал имеет подготовительная часть урока. Причем не только как организующая или подготавливающая к проведению основной части, а решающая и ряд собственных задач, которые можно распределить по трем группам.

Первая группа – самостоятельные: решаются в подготовительной части урока. Например, познакомить с комплексом утренней гигиенической гимнастики.

Вторая группа задач – сквозные: тесно взаимосвязаны с основной частью урока.

Третья группа – дополнительные: образовательные и воспитательные задачи, которые, как правило, решаются на серии уроков. Например, способствовать формированию правильной осанки; воспитывать смелость и решительность.

Термин „дополнительные“ вовсе не означает второстепенность этих задач. Они равнозначны с другими и отличаются лишь своей спецификой (направленностью, продолжительным временем действия и т.п.).

Для успешной реализации задач подготовительной части учителю необходимо опираться на средства, способы и методы обучения, материальную базу, дополнительную информацию и свою индивидуальную подготовку.

Творческий подход учителя к проведению уроков способствует решению основных задач физического воспитания, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей обучающихся;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;



- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Место баскетбола в системе физического воспитания обуславливается доступностью игры, ее зрелищностью, но главное, что определяет его удельный вес в системе физического воспитания, - ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания подрастающего поколения.

Учет данных особенностей обязывает учителя, готовясь к уроку, отдавать предпочтение средствам и методам, отражающим специфику игры.