

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В УСЛОВИЯХ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

А.А. Дульская, 1 курс

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, ассистент

Полесский государственный университет

Введение. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно актуальна в связи с увеличением количества заболеваний, которые подтверждаются данными статистики Республики Беларусь.

По мнению Е.О. Гузика установлено, что неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья школьников связаны с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем [2, с.31].

Неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня качества жизни, нервно-психические нагрузки сказываются на состоянии здоровья детей начиная с раннего возраста. Воспитание здорового поколения одна из ключевых задач общеобразовательной школы (приоритетные направления в области охраны здоровья и демографической безопасности в Республике Беларусь на 2021–2025 годы) [3, с.1]. Чтобы успешно решить задачу внедрения здорового образа жизни в повседневную деятельность детей и подростков, необходимо обеспечить им необходимый минимум двигательной активности через систему внеклассных занятий физической культурой и спортом.

Одним из факторов комплексного разностороннего влияния на укрепление здоровья являются спортивные игры.

Такая спортивная игра, как баскетбол, является важным средством физического воспитания и оздоровления подростков и включена в общеобразовательные программы средних школ [4, с. 81]. Спортивные игры, содержащие элементы игры в баскетбол, позволяют совершенствовать физические качества, способствуют проявлению быстроты действий, координации, силы и выносливости,

внимания и скорости ориентирования, повышают функциональную деятельность организма и усиливают эмоциональные ощущения.

Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма [1, с. 96].

Поэтому особенности организации внеклассной работы в виде спортивных секций по баскетболу является актуальной темой современности.

Объект исследования: организация внеклассной работы по баскетболу учащихся 10-12 лет.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность проведения внеклассной работы по баскетболу в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: развитие скоростно-силовых способностей школьников 10-12 лет на внеклассных занятиях по баскетболу.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследований и их обсуждение.

Содержание разработанной методики по развитию физических качеств в процессе занятий баскетболом в государственном учреждении образования «Средняя школа №3 г. Столина», главным образом, отражало специфику использования легкоатлетических прыжковых упражнений, метаний и упражнений на равновесие.

Тестирование осуществлялось в два этапа: в октябре 2022 года и октябре 2023 года. Всего в исследовании участвовало 30 учащихся, по 15 учащихся в контрольной (КГ) и экспериментальной группе (ЭГ) соответственно. Учащиеся контрольной группы не посещали занятия в секции по баскетболу, а ограничивались только учебными занятиями по физической культуре.

Занятия в ЭГ проводились в виде двухразовых занятий в неделю продолжительностью 120 минут. Возраст занимающихся школьников – 10-12 лет (5-6 класс). На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Формируются навыки согласованности движений, улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Для оценки скоростно-силовых способностей оценивались показатели таких тестов как «Прыжок в длину с места», «Челночный бег 4х9 м», «Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь», результаты которых представлены в таблице.

Таблица – Оценка скоростно-силовых показателей в КГ и ЭГ

Контрольное упражнение	Исходные показатели		Итоговые показатели		Разница, %	
	контр.	эсп.	контр.	эсп.	контр.	эсп.
Прыжок в длину с места, см	162,2	169,6	165,3	177,8	+1,91	+4,83
Челночный бег 4х9 м, с	10,8	10,9	10,4	10,1	+3,71	+7,34
Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед ноги врозь», см	290	286	295	317	+1,72	+10,83

Итоговые показатели скоростно-силовых способностей в КГ незначительно отличаются от первоначальных, по сравнению с показателями в начале эксперимента. Учащиеся ЭГ в конечном результате показали положительную динамику во всех проведённых тестах.

Показатели в тесте «Прыжок в длину с места» улучшились на 4,83%. Значительные улучшения наблюдаются в результатах теста «Челночный бег 4х9 м» – прирост 7,34 % и «Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя» - 10,83%.

Выводы. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в ЭГ показатели проведенных тестов были значительно лучше, чем в КГ, а это значит, что методика развития скоростно-силовых качеств с использованием легкоатлетических прыжковых упражнений, метаний и упражнений на равновесие повышает возможности развивать и совершенствовать двигательные качества и соответственно оказывает оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Список использованных источников

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Железняк, Ю.Д., Нестеровский, Д.И., Иванов, В.А. [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 8-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013 – 96 с.
2. Гузик, Е.О. Гигиенические основы формирования здоровья учащихся учреждений общего среднего образования : автореф. дис. ... доктора мед. наук : 14.02.01 / Е.О. Гузик ; респ. ун. предпр. НПЦГ – Минск, 2021. – 31 с.
3. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] / постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 января 2021 г. № 28 // Нац. правовой Интернет-портал Респ. Беларусь, 23.01.2021, 5/48712, 1 с. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100028> – Дата доступа: 09.12.2023.
4. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (повышенный уровень) / постановление Министерства образования Респ. Беларусь 19.07.2023 № 199 – Минск, 2023. – 81 с.