

улучшаются с каждым годом. Так же, видна положительная динамика их роста в конце учебного года.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что показатели физической активности студентов в осенний и весенний семестры отличаются не меньше, чем эти же показатели между студентами различных курсов.

Согласно нашему исследованию, можно сделать следующие выводы:

1. Показатели физической активности студентов возрастают с каждым курсом. Более высокие показаны на 3 курсе.
2. Спортивные показатели студентов Тюменского индустриального университета выше в весеннем семестре, чем в осеннем.
3. Наибольший разброс показателей наблюдается при поднимании туловища из положения лежа на спине и челночном беге.

#### *Список литературы*

1. Виленский М. Я. Физическая культура: Учебник / М.Я. Виленкий, А.Г. Горшков - Москва: КноРус, 2020. - 216 с.
2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре: Практическая подготовка /А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко - Москва: Юрайт, 2020. - 227 с.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта /А.В. Мелехин - Москва: Юрайт, 2019. -480 с.
4. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики / В.В. Ягодин - Москва: Юрайт, 2019. -114 с.

**УДК 796.323.2**

### **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

**Шарманова Светлана Борисовна<sup>1</sup>,**

**Гринин Валерий Вячеславович<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Уральский государственный университет физической культуры,  
г. Челябинск, Россия

<sup>2</sup>МБОУ СОШ № 3 г. Еманжелинск, Россия

*Аннотация.* Актуализирована проблема внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в начальной школе. Показана целесообразность организации внеурочной деятельности младших школьников на основе баскетбола, входящего в содержание школьной программы и представленного как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте основного общего образования. Приведены результаты сравнительного анализа показателей физической подготовленности школьников 8–9 лет в процессе внеурочных занятий баскетболом.

*Ключевые слова:* начальная школа, внеурочная деятельность, спортивно-оздоровительное направление, мальчики 8–9 лет, баскетбол.

### **DYNAMICS OF PHYSICAL FITNESS OF BOYS 8-9 YEARS IN THE PROCESS OF EXTRA-COURSE BASKETBALL**

**Sharmanova Svetlana B.<sup>1</sup>,**

**Grinin Valery V.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia

**Annotation.** The problem of organizing extracurricular activities of the sports and health direction in elementary school has been updated. The expediency of organizing extracurricular activities of junior schoolchildren on the basis of basketball, which is included in the content of the school curriculum and presented as a mandatory sport in the state educational standard of basic general education, is shown. The results of the comparative analysis of indicators of physical readiness of schoolchildren aged 8–9 years in the process of extracurricular basketball lessons are given.

**Keywords:** elementary school, extracurricular activities, sports and recreation, boys aged 8–9, basketball.

Актуальность. В соответствии федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) «основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательной организацией, в том числе, через внеурочную деятельность», то есть внеурочная деятельность интегрирована в структуру базисного учебного плана [7]. «Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности» [7] (рис. 1), а «право выбора направлений ... имеют родители (законные представители) обучающегося при учете его мнения до завершения получения ребенком основного общего образования» [8].



Рис. 1. Направления внеурочной деятельности в начальной школе

Принципы организации внеурочной деятельности [4] приведены ниже (рис. 2).

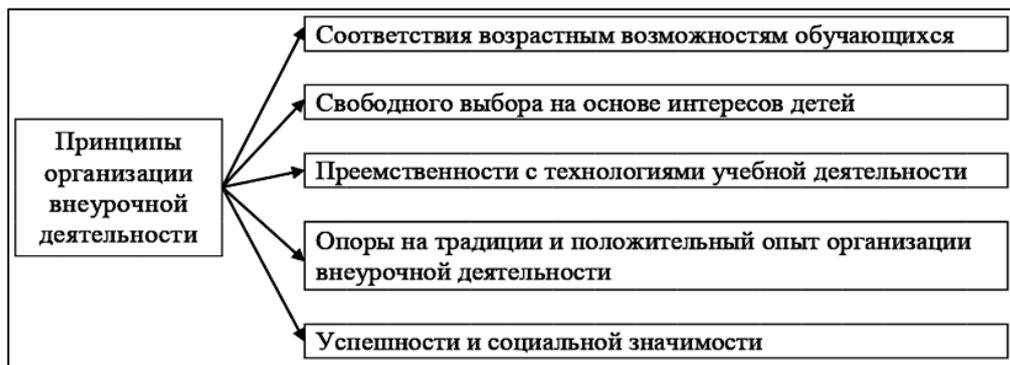


Рис. 2. Принципы организации внеурочной деятельности

«В спортивно-оздоровительном направлении принципы организации внеурочной деятельности реализуются посредством: свободного выбора обучающимися видов внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности с учетом их интересов; формирования у обучающихся потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; приобщения детей к ценностям физической культуры и здорового образа жизни; организации спортивно-оздоровительной двигательной деятельности, интегрированной с урочными формами физического воспитания» [3].

Интеграция урочной и внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности содействует усилению оздоровительного эффекта в результате систематического применения физических упражнений, что имеет важное социальное значение с учётом данных официальной статистики о снижении числа практически здоровых школьников и роста количества детей, имеющих различные функциональные отклонения и хронические заболевания.

Как указывают Е. А. Данилова и А. Н. Ключникова, «основная цель внеурочной деятельности для обучающихся начальных классов – восполнение потребности в движениях, привитие интереса к спорту, формирование здорового образа жизни» [2].

По мнению Е. И. Пилюгиной «при организации внеурочной деятельности следует учитывать, что дети младшего школьного возраста отдают предпочтение игровой деятельности» [5].

Это мнение разделяют Е. Е. Яворская и Л. С. Боева, отмечая, что «сначала нужно привить интерес, а уже затем сформировать потребность школьников в занятиях физической культурой и спортом». Авторы констатируют высокий интерес детей к спортивным играм, и, в частности, баскетболу, как массовому и зрелищному виду спорта [10].

Нам представляется, что подобный подход к организации внеурочной деятельности обеспечивает преемственность содержания урочной и внеурочной работы и может способствовать повышению успеваемости школьников по физической культуре.

**Цель работы** заключалась в изучении динамики показателей физической подготовленности школьников 8–9 лет в процессе внеурочных занятий баскетболом.

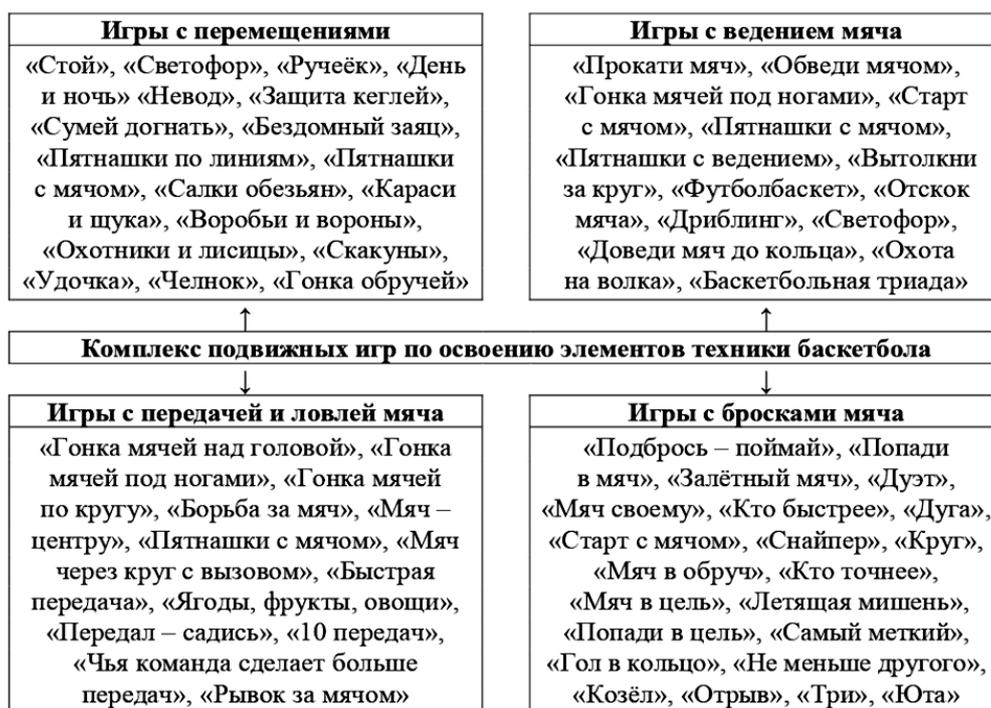
**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» Еманжелинского района Челябинской области (456582, Челябинская область, Еманжелинский район, г. Еманжелинск, ул. Спартака, 78), с участием школьников 8–9 лет (n=24), обучающихся вторых классов, в рамках внеурочной деятельности.

**Результаты.** Прежде, чем организовать внеурочную деятельность учащихся начальных классов, мы провели опрос детей в форме беседы, который показал, что младшие школьники отдают предпочтение подвижным, в том числе спортивным играм с мячом, среди разных видов физической

активности. С учетом результатов опроса организовали внеурочную деятельность учащихся начальных классов на основе баскетбола. Исходили, во-первых, из предпочтений школьников. Во-вторых, из того, что в проведённых ранее исследованиях доказана целесообразность применения баскетбола в урочных и внеурочных формах физического воспитания школьников [1, 9]. В-третьих, игра в баскетбол строится на естественных динамичных перемещениях по площадке, в которых обучающиеся овладевают разнообразными двигательными умениями и навыками, у них развиваются двигательные и психические способности.

Проанализировав программы по физическому воспитанию младших школьников, мы установили, что, в основном, элементы раздела «Баскетбол» представлены в разделе «Подвижные игры». Мы считаем это вполне оправданным, так как обучение элементам техники баскетбола детей младшего школьного возраста целесообразно проводить на основе широкого использования специально подобранных подвижных игр, которые позволяют формировать технические навыки, связанные с перемещениями по площадке, ведением, передачей и ловлей и бросками мяча.

С целью подбора содержания занятий внеурочной деятельностью на основе баскетбола для детей 8–9 лет мы составили комплекс подвижных игр (рис. 3).



**Рис. 3. Комплекс подвижных игр по освоению элементов техники баскетбола**

Наряду с использованием подвижных игр предусматривалось обучение основным техническим элементам баскетбола в общепринятой последовательности. Учитывая, что игра лежит в основе обучения баскетболу младших школьников, применяли игры 1х1, 2 х 2, 3 х 3.

В начале учебного года скомплектовали группу мальчиков 8–9 лет из числа учащихся вторых классов, выразивших желание посещать внеурочные занятия по баскетболу, которые проходили по три раза в неделю с сентября по май. Исходное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в форме соревнований по общей физической подготовке провели в сентябре, итоговое – в мае.

Наблюдали достоверное улучшение регистрируемых показателей (таблица 1).

Таблица 1

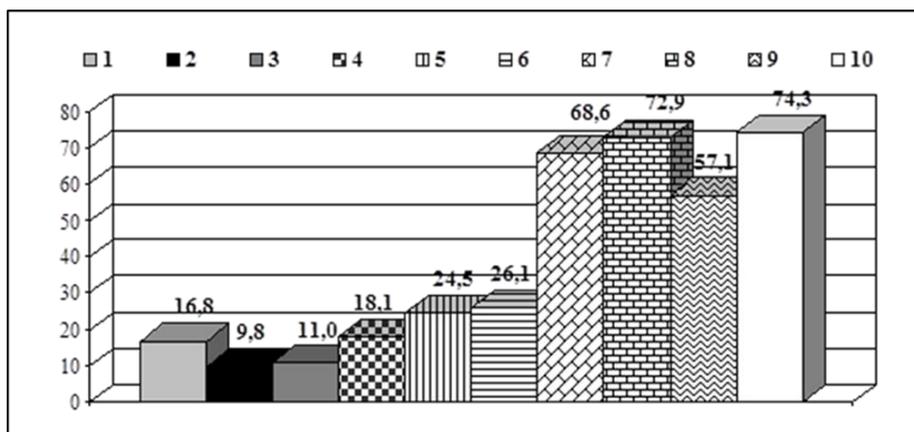
**Сравнение показателей физической подготовленности мальчиков 8–9 лет (n=24) в процессе педагогического эксперимента: различия достоверны при  $t \geq 2,06$**

№	Показатели, единицы измерения	Сентябрь (X±σ)	Май (X±σ)	t	p
1	Бег 30 м, с	7,1±0,7	6,0±0,6	7,69	< 0,05
2	Бег 60 м, с	12,8±1,1	11,6±0,9	5,88	< 0,05
3	Челночный бег 3 × 10 м, с	10,2±0,9	9,1±0,8	6,75	< 0,05
4	Бег 1000 м, с	431,8±26,1	360,0±20,2	4,90	< 0,05
5	Прыжок в длину с места, см	110,0±12,9	140,7±15,1	10,10	< 0,05
6	Метание мяча весом 150 г, м	15,0±9,9	19,5±8,2	2,44	< 0,05
7	Подтягивание из виса, раз	1,2±0,8	2,3±0,9	6,52	< 0,05
8	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	5,5±1,9	11,7±2,1	15,20	< 0,05
9	Поднимание туловища за 1 минуту, раз	15,0±10,1	27,0±9,9	5,88	< 0,05
10	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	1,1±0,8	2,4±0,7	9,09	< 0,05

Достоверное улучшение показателей физической подготовленности детей в процессе педагогического эксперимента можно объяснить:

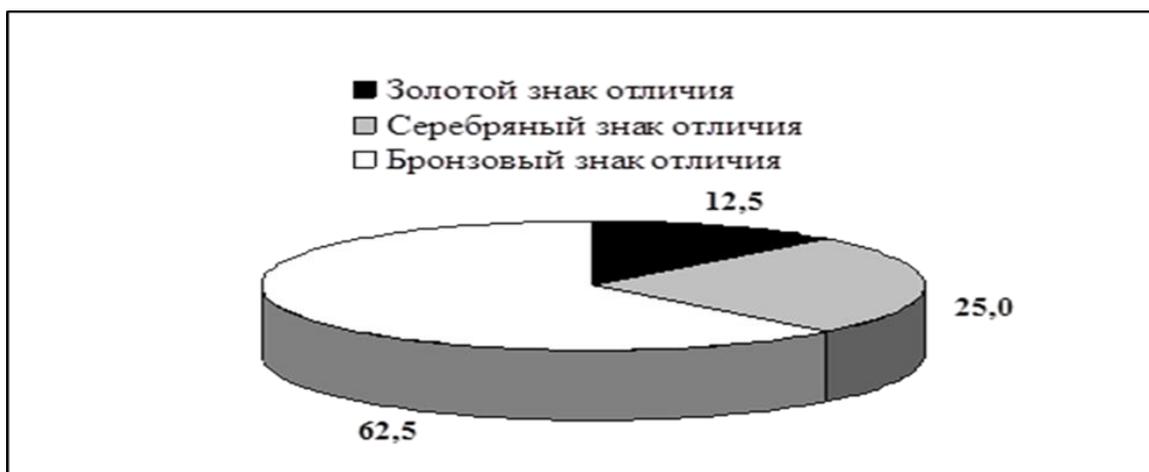
- продолжительностью эксперимента (в течение девяти месяцев);
- естественными процессами роста и развития школьников 8–9 лет;
- достаточным уровнем организованной физической активности обучающихся: три раза в неделю проводились уроки физической культуры продолжительностью 45 минут и три раза в неделю – внеурочные занятия на основе баскетбола продолжительностью 60 минут.

Наиболее высокие темпы прироста наблюдались в результатах наклона вперед (74,3 %), сгибания – разгибания рук в упоре лежа (72,9 %), подтягивания из виса (68,9 %) и поднимания туловища (57,1 %). Высокие темпы прироста в результатах этих упражнений можно объяснить тем, что при исходном тестировании в них наблюдались низкие результаты (рис. 4).



**Рис. 4. Темпы прироста результатов физической подготовленности испытуемых в процессе эксперимента, % Условные обозначения: те же, что в таблице 1**

Сопоставление результатов контрольных упражнений испытуемых с нормативами II ступени ВФСК «ГТО» [6] показало следующее: все испытуемые выполнили нормативы: три мальчика или 15,5 % – на золотой знак отличия, шесть мальчиков или 25,0 % – на серебряный знак отличия, 15 мальчиков – 62,5 % – на бронзовый знак отличия (рис. 5).



**Рис. 5. Выполнение нормативов ВФСК ГТО школьниками 8–9 лет, посещавшими внеурочные занятия на основе баскетбола, %**

**Выводы.** Содержание внеурочной деятельности по физической культуре должно определяться с учётом половозрастных особенностей обучающихся, а также их интересов и предпочтений, так как внеурочные занятия проводятся вне учебного расписания, в свободное для школьников время и по их желанию.

Внеурочная деятельность учащихся начальных классов на основе баскетбола оказала положительное влияние на динамику показателей физической подготовленности школьников 8–9 лет.

**Список литературы**

1. Буйлова, Л. А. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников: На примере баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. А. Буйлова. – Малаховка : МГАФК, 2005. – 28 с.

2. Данилова, Е. А. К вопросу об организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления в современной школе / Е. А. Данилова, А. Н. Ключникова // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2014. – С. 36–40.
3. Кравцова, Е. Г. Внеурочная деятельность как средство реализации спортивно-оздоровительной работы со школьниками / Е. Г. Кравцова, С. Ф. Бурухин // Ярославский педагогический вестник. – 2014. – № 4. – Т. 2. – С. 41–46.
4. Молчанова, А. В. Внеурочная деятельность обучающихся начальной школы: основные подходы, условия и модели организации / А. В. Молчанова // Начальная школа. – 2015. – № 8. – С. 46–52.
5. Пилюгина, Е. И. Бадминтон как средство развития ловкости у школьников в условиях внеурочной деятельности / Е. И. Пилюгина // Современные образовательные технологии в системе образования : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (Таганрог, 26–27.12.2017). – М. : Изд-во «Перо», 2017. – С. 23–26.
6. Нормативы ГТО: 2 ступень – для школьников 9–10 лет // Официальный сайт ВФСК ГТО. – URL : <https://gto.ru/norms> (дата обращения: 06.10.2022).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изм. и доп.) // Гарант : справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации. – URL : <https://base.garant.ru/197127/> (дата обращения: 06.10.2022).
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (посл. ред.) // КонсультантПлюс : общероссийская сеть распространения правовой информации. – URL : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 06.10.2022).
9. Федорова, М. Ю. Развивающее обучение в формировании «школы мяча» по баскетболу у детей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / М. Ю. Федорова. – Улан-Удэ : Бурятский ГУ, 2011. – 26 с.
10. Яворская, Е. Е. Организация работы секции по баскетболу в общеобразовательном учреждении / Е. Е. Яворская, Л. С. Боева // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: пути развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Благовещенск : БГПУ, 2018. – С. 183–194.

## УДК 37.04

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Шароварова Марина Александровна,  
Колунин Евгений Тимофеевич

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* На основе анализа сущности и содержания традиционного подхода к физическому воспитанию студентов, нами было выявлено, что формирующая парадигма отличается проработанностью и наличием конкретики, однако представители данной парадигмы обращают большее внимание на процессы обучения двигательным действиям, развития физических качеств и выполнения установленных учебной программой нормативных требований, что, по мнению современных исследователей, приводит процесс физического воспитания к консерватизму и отсутствию вариативности, побуждающей к творческому саморазвитию. В рамках современных подходов ведущим принципом проведения занятий физической культурой является дифференцированный подход к учебно-