

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Тема : «Метод сопряженного воздействия на уроках физической культуры 10-11 классов в общеобразовательных учреждениях (на примере баскетбола)»**

Студент 2 курса магистратуры Бушуева И.А.

Научный руководитель: к.п.н., профессор Голощапов Б.Р.

Москва 2018

**Цель исследования:** Цель исследования. Разработать взаимодействие двигательных навыков с развитием физических качеств в процессе прохождения раздела «Баскетбол» в 10-11 классах.

**Объект исследования** - Процесс обучения элементам баскетбола и игре в баскетбол на уроках физической культуры в 7-11 классах.

**Предмет исследования** - Процесс использования метода сопряженного воздействия при совершенствовании двигательных навыков и развитии физических качеств на уроках баскетбола в 10-11 классах.

**Гипотеза исследования** - Предполагаем, что использование метода сопряженного воздействия физических упражнений, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств на уроках физической культуры при прохождении раздела «баскетбол», позволит успешно освоить учебную программу по физической культуре обучающихся 10-11 классов.

**Практическая значимость исследования** - Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты могут быть использованы в учебном процессе, в ходе педагогической практики студентов, а также в педагогической деятельности учителей физической культуры в современной школе.

Также практическая значимость может проявляться в публикациях результатов исследования в научных статьях, монографиях, учебниках. В наличии авторских свидетельств актов о внедрении результатов исследования в практику. Апробации результатов исследования на научно-практических конференциях и симпозиумах, разработок в учебном процессе высших и средних специальных учебных заведений.

## **Задачи исследования:**

В соответствии с целью исследования в нем решались следующие задачи:

1. Изучить и обобщить литературные источники по проблеме обучения элементов баскетбола и игре в баскетбол на уроках физической культуры в 7-11 классах;

2. разработать методику сопряженного одновременного воздействия при формировании двигательных навыков и развитии физических качеств средствами баскетбола в 10-11 классах;

3. разработать методику последовательного чередования формирования двигательных навыков и развития физических качеств средствами баскетбола в 10-11 классах.

# Организация исследования :

1. Исследование по методике сопряженного воздействия проводилось в несколько этапов:

- первый этап включал в себя определение общего направления работы, формулирование цели и задач, был проведен анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования. Были подобраны контрольные упражнения для проведения педагогического тестирования.

- второй этап включал в себя проведение педагогического эксперимента с сентября 2016г. по апрель 2018г.

- третий этап заключался в подведении итогов проведенного педагогического эксперимента. Полученные результаты тестирования были проанализированы и обработаны с помощью методов математической статистики, сформулированы выводы. Проводилась работа по редакции текста. Материалы исследования были оформлены в соответствии с предъявляемыми требованиями к структуре диссертационной работы и оформлению текста работы.

Педагогическое тестирование проводилось с учащимися 10-11-го класса экспериментальной и контрольной групп по следующим тестам:

- «Челночный бег со ступенчатой возрастающей скоростью»
- «Ведение мяча на отрезке 7 метров»
- «Ведение баскетбольного мяча на определенном отрезке»
- «Штрафные броски»

## **ВЫВОДЫ:**

**1) В процессе изучения метода «сопряженного воздействия» на уроках физической культуры нами были рассмотрены и проанализированы источники научно-методической, учебно-методической литературы по проблеме исследования.**

**С помощью изученного материала была разработана методика сопряженного воздействия для раздела «Баскетбол» в 10-11-ых классах. Для выявления эффективности метода, был проведен эксперимент, где создавались две группы: экспериментальная и контрольная.**

**2) Метод сопряженных воздействий является целесообразным методом в развитии обучающихся. Его применение в процессе подготовки учащихся в разделе «Баскетбол» в условиях учебного процесса вносит значительный вклад в систему общей подготовки и позволяет в некоторой степени решить проблемы организационно-управленческого, научно-методического и медико-биологического обеспечения эффективной системы школьного образования.**

**3) Проанализировав уровень физической подготовленности обучающихся 10-11ых классов можно сказать, что данная методика способствует одновременного развития физических качеств с техникой двигательных действий, т.к. результаты тестирования улучшились после проведенного нами эксперимента. Во всех тестах наблюдалось улучшение результатов, что в контрольной, что и экспериментальной группах. Но в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы, улучшение результата было гораздо значительней.**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ  
(МГОУ)

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Тема : «Метод сопряженного воздействия на уроках физической культуры 10-11 классов в общеобразовательных учреждениях (на примере баскетбола)»**

Москва 2018