Опыт создания учебного пособия по курсу «Баскетбол» в начальной школе.

Дозморова Ольга Викторовна

учитель физической культуры

МКОУ «Далматовская начальная общеобразовательная школа»

Далматовский район, г.Далматово

83525231853

dozmorova-78@mail.ru

Работа содержит материал по практическому освоению игры баскетбол детьми начальной школы. В данном методическом пособии представлены: программа спортивной секции «Баскетбол» с учащимися начальной школы, разработки занятий, рекомендации, комплексы упражнений, тесты, подвижные игры.

Данное пособие адресовано учителям физической культуры и начинающим педагогам физической культуры.

Тема «Методики тренировки в спортивной секции «Баскетбол» для учащихся младшего школьного возраста» была обобщена в материалах областной научно-практической конференции 15 апреля 2009года «Актуальные проблемы теории и практики физической тренировки».

Секционная работа в общеобразовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием. При проведении занятий секции баскетбола я испытывала проблему обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы.

Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях общеобразовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовки. Попытки найти образовательную программу по баскетболу, подходящую для организации занятий в школьной секции, не увенчались успехом. Поэтому я разработала свой вариант. Кроме содержания программы, составила рабочие планы ее реализации.

Программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, формирования у них положительного интереса к физической культуре.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников (Матвеев А.П., 2005) баскетбол является одним из средств физического воспитания. Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броском мяча школьники начинают обучаться с младшего школьного возраста. Однако, мы не нашли данных литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне. Поэтому наша работа актуальна.

В своей работе я исхожу из предположения о том, что изучение уровня обучаемости технике выполнения бросков на уроках физической культуры, заложенных в комплексную программу с 1-го класса и корректировка пробного процесса на основе выявления и последующего исправления ошибок, повысит эффективность процесса обучения броскам в баскетболе и позволит внести коррекцию в конспекты уроков.

***Объектом исследования своей*** работы явился учебный-воспитательный процесс учащихся на уроках физической культуры и на тренировочных занятиях в секции по баскетболу.

Учитывая отсутствие данных об уровне обученности школьников броску одной рукой от плеча, мы решили провести тестирование учащихся 3-4 классов для выявления степени и уровня владения бросками до и после обучения.

Практическая значимость.

Занятия можно назвать учебно-тренировочными, хотя немало времени посвящаю и формированию у ребят необходимых знаний по физическому воспитанию, привитию самостоятельности. Два часа занятий позволяют дать ребятам большое количество подготовительных упражнений, тщательно отработать каждое упражнение, каждый технический элемент. Из опыта работы знаю, что младшему школьнику нужно, чтобы сначала баскетбол ему понравился, затем он скажет “хочу”, и только потом я иногда буду говорить “надо”, объясняя необходимость предлагаемого к выполнению действия.

Затруднения в освоении идут от малого багажа двигательных навыков. Самое обычное выполнение учеником движений по показу учителя с обязательным объяснением им необходимости и деталей техники и рождает сотрудничество – основание для развития самостоятельности. Многообразие в выборе упражнений для индивидуальной работы учащихся позволяет учитывать не только степень освоения двигательного навыка, но и темперамент, характер ученика. Большая часть упражнений в баскетболе выполняется не индивидуально, а в парах, тройках и других командных действиях. Идет процесс взаимного обучения, где менее подготовленные перенимают двигательный опыт более подготовленных и способных. Целенаправленно изменяя состав пар, троек, пятерок, достигаю более высокого уровня обучения, нежели при простом механическом комплектовании учеников, учитываю общую и индивидуальную задачи. И ищу более рациональный, короткий по возможности путь обучения.

На начальном этапе обучения я часто меняю состав пар, добиваясь совместимости ребят по темпераменту, характеру, степени обучения, личным симпатиям. Учебный процесс обоюдный как для ученика, так и для учителя. Обучая самостоятельности, нахожу в действиях ребят новые формы выражения самостоятельности. Оценка со стороны учителя в сотрудничестве всегда должна быть доброжелательной, стимулировать самостоятельность. Занятия на доверии – базовый компонент сотрудничества. Так, мне ученики доверяют в комплектовании команд, мини-команд, противоборствующих пар, троек. Вместе с тем подсказывают свои варианты, которым следую, как своим.

Естественное желание трудиться индивидуально выражает стремление к самореализации. Чтобы убедить в необходимости подчинить свои действия команде, требуется время и умение учителя подвести к пониманию необходимости играть со всеми, для всех, как и для себя. Этому помогают знания об ученике, его интересах, склонностях, взаимодействии в коллективе класса.

Самостоятельную тренировку во дворе, спортплощадке учащиеся проводят так, как это делают всегда на уроке. Поэтому готовлю учеников для возможного самостоятельного выполнения как отдельных технических приемов, так и игровых заданий. Все упражнения учащиеся всегда выполняют самостоятельно. Можно только определить степень контроля со стороны учителя, помогающего в быстрейшем и наилучшем освоении техники движения, игровых взаимодействий. Чем реже контроль, тем выше степень самостоятельности, тем сложнее задание и более четкое его выполнение.

Вместе с тем отсутствие контроля, как и его чрезмерное присутствие, не помогает процессу обучения, а лишь тормозит его. В первом случае учащиеся ограничиваются накопленным багажом умений, а во втором ждет подсказки, указаний учителя, не проявляя инициативы. Баскетбол - это живая игра с присущими ей эмоциями, с большой степенью самостоятельности в решении двигательных задач. Последнее невозможно без анализа своих действий. Умение игрока анализировать свои действия, вносить коррективы в их выполнение – и характеризует высокий уровень самостоятельности. Самостоятельность должна иметь право выбора. Копирование однообразных, однотипных упражнений никогда не сделает ученика самостоятельным. Но на начальном этапе обучения решение двигательной задачи учеником невозможно без помощи учителя. Только на достаточно высоком уровне овладения баскетбольными упражнениями учащийся способен сам решить двигательную задачу и, взаимодействуя с партнерами, помогает им в решении этой задачи.

Высокому уровню самостоятельности свойственно применение умений в новой, необычной обстановке: например, игровые действия с новыми партнерами, с новой командой соперников, в другом спортивном зале, на другой спортивной площадке. На этом уровне у учащегося проявляется высокая ответственность за результаты индивидуального и коллективного труда. Факты подтверждают, что стать самостоятельным на высоком уровне и оставаться таковым даже ученику старших классов не так просто.

Высокий уровень самостоятельности в коллективной игре развивается у учеников в соревнованиях различного масштаба. И чем их больше, тем лучше. Начальной ступенью приобретения самостоятельности на занятиях баскетболом служат эстафеты, подвижные игры, подготовительные к баскетболу. На занятиях развитию самостоятельности отводится большая часть времени. Показ, объяснение во много раз короче, и наоборот, деятельность занимающегося максимально большая. Хотя и в этом случае можно докучать мелочной опекой или, наоборот, совсем не помогать ребятам, обучая их самостоятельности.

Постоянный, рабочий шум от мяча не мешает индивидуальным беседам с занимающимися. Хорошо знакома с умениями каждого ученика, поэтому дифференцировать задания не представляется сложным. А на первое место выходят взаимоотношения учителя с учениками. Если ученик занимается, тренируется лишь под присмотром учителя и не более, он не научится заниматься самостоятельно, и не потому, что ему так не нравится играть в баскетбол, а потому, что, может быть, не складываются отношения с учителем или товарищами.

Вся деятельность занимающегося способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, а игровые упражнения баскетболиста развивают память, внимание. Бросок в кольцо развивает глазомер, увеличивает силу кисти и т.д. И если ребята начинают это ощущать, то они сами смогут оценивать свою деятельность, свои успехи в овладении баскетболом. Не отрицая и контроль со стороны учителя и товарищей. Контроль учителя направлен на улучшение двигательных способностей, физических качеств, внимания. Постоянная работа индивидуально с каждым занимающимся несет положительный результат, эта работа стимулирует и ученика, и учителя к дальнейшей совместной работе. Дифференциация процесса самостоятельной учебной деятельности учащихся на занятиях баскетболом проходит постоянно как в индивидуальных, так и в групповых действиях.

Эффективность применяемых средств и стимулов тренировочной деятельности постоянно проверяется на практике. Вырабатываются отдельные стереотипы, благодаря применению которых цель достигается в максимально короткий срок. Уровень самостоятельности можно определить по объему самостоятельно выполняемых действий на тренировке. В процессе обучения самостоятельности сначала усваивается качественное умение выполнять подготовительные и общеразвивающие упражнения с мячом. Затем следует самостоятельное освоение определенных приемов, заданий, сначала индивидуальных, а затем групповых. Необходимо стимулировать ребят как можно чаще мыслить, задавать вопросы. Вопросы чередуются с обучением. Но не предлагаю готовую форму, а стимулирую самостоятельность мышления и действия. Ведь занимающийся сначала осмысливает, а затем начинает действовать. Ученикам нравятся подготовительные упражнения для развития ловкости и координации – ловля мяча после подбрасывания вверх с выполнением хлопков в различных положениях. Под ногой, впереди, за спиной и т.д. То же упражнение может быть выполнено в положении сидя, стоя на коленях ит.д. И все это без показа учителя, а с наводящих вопросов, с объяснением и полностью самостоятельно.

Как приложение способствует самостоятельной работе хорошая организация мест занятий. Наибольший эффект, считаю, приносит тот вариант, когда каждый ученик знает, что где находится из инвентаря в спортивном зале, в подсобном помещении. Нет необходимости выдавать, достаточно лишь брать его с места хранения. Развивают самостоятельность и занятия с применением учебных карточек, где графическое изображение с минимальными данными и вспомогательные обозначения упрощают работу с ними, развивают абстрактное мышление. В карточки-задания вношу и ОРУ, и схемы круговых тренировок, и отдельные двигательные действия, и серии подготовительных упражнений.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. В этом возрасте начинают формироваться интересы склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей младшего школьного возраста, определению для каждого и них оптимального пути физического совершенствования.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития таких физических качеств как гибкость и ловкость.

В нашей работе мы показали, что двигательно-координационным способностям отводится важная роль в развитии физического воспитания детей младшего школьного возраста. Мы выявили, что развитие ловкости во многом определяет характер жизнедеятельности человека, необходимый объем двигательной активности, без которого невозможно обеспечение нормального физического состояния и здоровья. Дополняя и обуславливая друг друга, физические качества позволяют достигнуть оптимальной для каждого возрастного периода физической нагрузки – необходимого условия нормального функционирования всех физиологических систем.

Следовательно, постоянное развитие и совершенствование ловкости способствует укреплению здоровья, повышению фун­кционального состояния организма.