.

Статья

Тема: «Возможности формирования навыка ведения мяча с помощью специальных упражнений»

Учитель физической культуры

ГБОУ «Академическая гимназия №56» Санкт-Петербурга

Ивков Илья Олегович

Санкт-Петербург 2020 г.

*Самый страшный враг – Это наше сомнение*

***Винс Картер***

Актуальность и социальная значимость:

Одной из проблем современного инновационного общества является малоподвижный образ жизни ребенка. В старшем звене образования это прежде всего связано с большим объемом выполняемой работы в рамках подготовки к сдаче ЕГЭ и ОГЭ. В младшем школьном возрасте зачастую данная проблема возникает при недостаточном контроле со стороны родителей образа жизни ребенка. Это является следствием чрезмерного погружения ребенка в виртуальный мир гаджетов.

Цель:

Отвлечь ребенка от малоподвижного образа жизни посредством повышения мотивации к занятиям физической культурой путем использования нестандартных упражнений при обучении игре в баскетбол в начальном звене образования.

На основе проведенного анализа литературных источников: «Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.», «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2004 – 127 с.» - в совокупности с изучением материалов открытых уроков учителей физической культуры Санкт-Петербурга по теме: «Ведение мяча» были сделаны выводы о недостатке средств при обучении этому элементу. Данный факт позволил обратиться к сторонним источникам, таким, как образовательные программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности различных СДЮСШОР. «Базовая методика тренера / Шиханов А. Чепасов Ю.: Баскетбольные тренировки детей от 3-х до 8-ми лет, 2019 137 с.». Анализ этих материалов показал возможность внедрения различного рода упражнений из образовательного процесса спортивных школ в учебную деятельность общеобразовательных организаций, что может значительно повысить интерес учеников начальных классов к занятиям баскетболом.

Обучение ведению баскетбольного мяча на уроках в начальной школе следует начинать с комплексной разминки суставо-связочного аппарата пояса верхних конечностей, обязательной подготовки кистей рук и суставов фаланг пальцев к предстоящей нагрузке. Это необходимо для снижения риска получения травм в ходе выполнения упражнений с мячом. Необходимо уделить время заданиям, помогающим «выставить» стойку игрока, то есть специальным беговым упражнениям, а также упражнениям специальной техники передвижений. Также в разминку следует включить упражнения, позволяющие выставить правильное положение руки относительно мяча.

В вводно-подготовительной части урока предпочтительно использование трех групп упражнений. Для первой группы упражнений следует использовать поточный; групповой; фронтальный метод работы с учащимися в сочетании с методами строго регламентированного упражнения и методами непосредственной наглядности, а также метод дидактического рассказа, который наиболее часто применяется в процессе физического воспитания младших школьников. Для второй и третьей группы упражнений следует использовать поточный метод работы с классом в сочетании со словесно-наглядным методом.

К первой группе относятся специальные беговые упражнения. Наиболее важными будут следующие: перемещение в стойке игрока (высокой, средней, низкой) приставным скользящим шагом; упражнения, направленные на развитие подвижности плечевого, локтевого, лучезапястного суставов, а также суставов фаланг пальцев. (круговые движения, упражнения в замке, упражнения с использованием собственной массы тела и регулированием нагрузки за счет собственных усилий). При выполнении этих заданий следует обратить внимание на работу с максимальной амплитудой движений, работу под счет преподавателя, акцентировать внимание детей на работе в стойке при выполнении упражнений в движении.

Вторая группа – упражнения, позволяющие содействовать развитию координации движений и мелкой моторики. Сюда отнесем упражнения с теннисными мячами: перекатывание зажатого между ладонями или между ладонью и тыльной стороной кисти, перекладывания из руки в руку перед собой и за спиной, подбрасывание и ловля (можно с хлопками), ловля после отскока, жонглирование. Особое внимание следует уделить различным способам ловли: в две руки, в одну руку, развернутую вверх или вниз ладонью, при работе с двумя мячами - ловля «разнохватом».

Третья группа - упражнения с баскетбольными мячами №5 «школа мяча». Эти упражнения позволяют «выставить» правильное положение ладони, пальцев рук относительно мяча на начальном этапе обучения. К ним можно отнести: хлопки по мячу; ловлю напряженными пальцами (только фаланги) без контакта ладоней с мячом; перекладывания из руки в руку; вращения (прокатывание) мяча вокруг туловища; перекладывание мяча под ногой на каждый шаг. При выполнении заданий обращать внимание на отсутствие касания ладонью мяча.

В основной части урока переходим к непосредственному обучению ведению мяча.

Залог успеха заключается в движении от простого упражнения к сложному. Здесь будут использоваться: поточный, групповой, фронтальный, игровой методы, индивидуальный метод работы с учащимися; методы дидактического рассказа и непосредственной наглядности; метод строго регламентированного упражнения. Также в основной части урока будет использован экран, на котором во время выполнения упражнений будут транслироваться числа или простые математические примеры на сложение и вычитание чисел от одного до десяти. Вместо чисел можно использовать картинки животных, птиц, рыб. Класс во время выполнения заданий должен будет называть либо число, либо ответ примера, либо животное на картинке. Если в зале не предусмотрен экран или проектор, можно использовать заранее подготовленные картинки или просто пальцы рук. Это нужно для того, чтобы ребенок отвел взгляд от мяча. Таким образом решается проблема зрительного контроля.

Начинать следует с упражнений, которым уделяется очень мало внимания на школьном уроке при освоении темы «Баскетбол». Сюда относятся все возможные катания мяча по полу на месте и в движении. Именно с этих простейших упражнений начинают обучение ведению мяча в спортивных школах. Это связано с тем, что данные упражнения позволяют ребенку почувствовать мяч, а главное, выставить правильное положение руки относительно него. Данные действия позволят легче освоить сложные элементы ведения мяча, необходимые в игре. В этом блоке также необходимо акцентировать внимание на положении корпуса, слаженной работе рук и ног в отсутствие зрительного контроля.

На данном уроке первым блоком упражнений основной части будут катания мяча по полу на месте без зрительного контроля (учащиеся смотрят на экран, одновременно выполняя задание). Например: прокатывание мяча перед собой из стороны в сторону правой, а затем левой рукой; прокатывание мяча в передне-заднем направлении сбоку от себя правой, а затем левой рукой; прокатывание мяча перед собой из стороны в сторону со сменой рук. Здесь необходимо строго следить за постановкой руки на мяч, за стойкой игрока и положением корпуса. Во всех упражнениях данного блока касаться мяча могут только напряженные пальцы (три фаланги от указательного пальца до мизинца и одна фаланга большого). В первом упражнении рука должна касаться мяча с правого и левого бока. Ошибкой будет, если ученик кладет руку на мяч сверху. Во втором упражнении рука кладется на мяч спереди и сзади, мяч не зажимается между предплечьем и кистью. В третьем упражнении правая рука ложится на мяч справа сбоку, а левая - слева. Тут необходимо обратить внимание на ширину движения.

Второй блок упражнений - ведение мяча на месте. Необходимо проговорить учащимся, что ведение мяча - это толкательное движение от плеча предплечья и кисти вниз, вперед или вбок. Это движение плавное, а главное - находиться в тесной взаимосвязи со стойкой игрока. Ноги при выполнении ударов в пол работают как пружинка. Рука на мяч может ложиться только сверху, по бокам, спереди и сзади. Выполняя упражнения второго блока, класс продолжает работать с экраном.

Первое упражнение - ведение мяча на месте правой рукой, а затем левой. Важным этапом здесь является исправление базовых ошибок, таких, как отведенный в сторону локоть, шлепки по мячу расслабленной ладонью, попытки контролировать мяч двумя руками либо ловить его и продолжать упражнение. Запрещается зажимать мяч между кистью и предплечьем, между кистью и корпусом. Обратить внимание детей, что в этом задании рука ложится на мяч сверху, а ладонь не касается мяча. Второе упражнение – ведение мяча из стороны в сторону перед собой и сбоку от себя в передне-заднем направлении правой, а затем левой рукой. Это упражнение является логическим продолжением упражнений на прокатывание мяча. Следует обратить внимание детей на работу ног, а также на то, что направление задается мячу от плеча. Локоть сгибается гораздо меньше, в отличие от обычного ведения мяча. Третье упражнение - ведение мяча из стороны в сторону перед собой со сменой рук, то есть широкий перевод перед собой или «crossover». Это упражнение лежит в основе прямых переводов под ногой и за спиной. Ошибкой будет, если ребенок вместо того, чтобы двигать мяч из стороны в сторону, будет просто менять руки на мяче, прикладывая напряженную кисть сверху, а не с боку.

Третий блок упражнений - ведение мяча в движении. Они повторяют упражнения первого и второго блока. Эти упражнения необходимы для закрепления базового умения, а в дальнейшем формирования навыка двигательного действия. Здесь следует обратить внимание на соблюдение правильной дистанции между учениками и скоростью выполнения упражнений (вначале шагом, потом все быстрее и быстрее).

Далее можно выделить игровые задания.

Важно понимание, что все вышеуказанные упражнения, за исключением разминочного блока, помогают детям улучшить контроль над мячом и являются сложными применительно к игровой ситуации в начальной школе. Задания игрового блока на уроке физической культуры должны показать увеличение контроля за мячом в выполнении основного элемента, изучаемого на уроке. Отличием будет только то, что учитель создает условия, в которых выполнение элемента осложняется.

Например: игровое задание «Поменяйся мячами», где все участники выполняют ведение мяча по правилам баскетбола в произвольном направлении. В случае встречи участник свободной рукой должен «дать пять» партнеру, не теряя при этом ведения мяча, после чего поменяться мячами, передав их из рук в руки (либо не теряя ведения), и продолжить движение по правилам игры. Обратить внимание на то, что учащиеся должны вести мяч по правилам баскетбола.

Следующее задание - игра «Пятнашки с ведением мяча». В этом задании водящий и убегающие обязаны вести мяч бегом или шагом по правилам баскетбола. Водящий касанием свободной руки осаливает убегающих игроков. Осаленный игрок становится водящим. Следует обратить внимание на соблюдение правил баскетбола при выполнении ведения мяча. Также можно сократить пространство, например, играть на одной половине зала.

В заключительной части применяются игры для восстановления ЧСС, а также концентрации внимания.

Сочетание всех этих упражнений в совокупности с опытом работы дает возможность научить ребенка ведению мяча как неотъемлемой части школьной программы и научить его применять этот элемент в нестандартных игровых ситуациях и, как следствие, подтолкнуть занимающегося к выбору такого образа жизни, как баскетбол.

Список используемой литературы:

1. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2004 – 127 с.
3. Базовая методика тренера / Шиханов А. Чепасов Ю.: Баскетбольные тренировки детей от 3-х до 8-ми лет, издательство «Шатон», 2019 - 137 с.
4. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / СПб.ГАФК им П.Ф. Лесгафта, издательство «Шатон», 2002 – 66с.