

Совершенствование методики обучения баскетболу учащихся младших классов*

А.А. Борисов

В статье рассматриваются аспекты обучения баскетболу учащихся младших классов с использованием системы упражнений и подвижных игр комплексного воздействия. Представлены результаты исследования двигательной и физической сфер младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, физическое воспитание, баскетбол, технология обучения, способности.

В настоящее время среди наиболее актуальных проблем образования следует выделить физическое воспитание. Особую значимость эта проблема приобретает у младших школьников. Именно в этом возрасте формируются основы здорового образа жизни, да и физическое здоровье детей вызывает тревогу. В этой связи остро стоит задача повышения эффективности методики обучения спортивным играм, в частности баскетболу [4, с. 19].

Мы убеждены, что баскетбол в начальной школе является одним из наиболее востребованных средств физического воспитания. Он широко используется для формирования умений и навыков, для совершенствования физических способностей, помогает решать воспитательные задачи [3, с. 35, 56; 5, с. 13].

Анализ программ по физическому воспитанию младших школьников позволяет сделать заключение о том, что в одних программах раздел «Баскетбол» представлен отдельным блоком, в других включён в общий раздел подвижных игр. Таким образом, единство подходов к методике обучения баскетболу отсутствует [1, с. 25; 2, с. 28].

* Тема диссертации «Методика обучения баскетболу школьников младших классов на уроках физической культуры». Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент А.А. Чуркин.

Организация учебного процесса требует определения количества часов, выделяемых на освоение техники игры, уточнение объёма работы, нацеленной на изучение соответствующих двигательных действий в 1-м, 2-м, 3-м и 4-м классах. Требуется научного обоснования последовательности освоения элементов баскетбола с использованием наиболее технологичных способов обучения элементам этой игры учащихся младших классов [6, с. 2; 7, с. 65].

Для устранения существующих противоречий был проведён пилотный эксперимент, предусматривавший диагностику и оценку технической, физической подготовленности и познавательной сферы младших школьников. Исследование было проведено на базе НОУ «Школа Разговорных языков», школы № 543 Московского района и школы «Талант» Красносельского района г. Санкт-Петербурга. В исследовании принимало участие 90 испытуемых. В результате была выявлена проблемная зона физической подготовленности младших школьников – недостаточный уровень развития их силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, а также быстроты и точности восприятия информации; концентрации и устойчивости внимания; объёма и точности памяти, быстроты мышления.

Предложенная нами методика носит комплексный характер. Она включает в себя четыре учебных

блока, составленных с учётом половозрастных особенностей детей. Это блоки «Ловкие руки», «Послушный мяч», «Быстрые ноги» и «Снайперы». Каждый блок состоит из подвижных игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств, технических элементов и познавательных процессов. Мы провели отбор и систематизацию подвижных игр в соответствии с возрастными особенностями и возможностями учащихся 1–3-х классов, характером учебного материала (табл. 1).

Полученные результаты отбора и классификации игр послужили основой для разработки комплексного подхода к решению основных задач физического воспитания младших школьников средствами баскетбола (табл. 2 на с. 88). Для удобства использования той или иной игры автором данной работы была предложена сводная система игр образовательной и развивающей направленности. В таблице представлены игры, которые позволяют не только формировать умения и навыки начинающего баскетболиста, но и одновременно развивать физические качества согласно сенситивным периодам младшего школьного возраста, а также положительно влиять на развитие познавательных психических процессов, состояния и свойств личности.

Кроме того, была составлена примерная систематизация игр, направленная на формирование определён-

Таблица 1

Классификация игр при обучении основам баскетбола младших школьников

Формируемые навыки	Названия игр
Передача и ловля мяча	«Ягоды, фрукты, овощи», «Мяч через круг с вызовом», «Быстрая передача», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – центру», «Передал – садись», «Рывок за мячом», «Гонка мячей над головой», «Борьба за мяч», «Пятнашки с мячом»
Ведение мяча	«Прокати мяч», «Обведи мячом», «Гонка мячей под ногами», «Пятнашки с мячом», «Пятнашки с ведением», «Вытолкни за круг», «Футбол-баскет», «Дриблёр», «Старт с мячом»
Перемещение	«Ручеёк», «Защита кеглей», «Сумей догнать», «Бездомный заяц», «Пятнашки по линиям», «Стой», «Пятнашки с мячом», «Салки обезьян», «Караси и щука», «Невод», «Ска-куны», «Воробы и вороны», «Охотники и лисицы», «Светофор», «День и ночь»
Бросок мяча	«Подбрось-поймай», «Попади в мяч», «Залётный мяч», «Кто быстрее», «Дуга», «Дуэт», «Старт с мячом», «Снайпер», «Круг»

ных творческих характеристик младших школьников. В ходе учебного процесса подвижные игры включались во все уроки по формированию основ баскетбола, кроме контрольных. Объём игр определялся из расчёта 2–4 игры в течение урока. При планировании предусматривались последовательность и повторность использования игр: те из них, которые проходили в предыдущем учебном году, закреплялись и усложнялись. Разучивались и новые подвижные игры. С учётом современных нормативных документов и рекомендаций мы разработали **экспериментальную программу по физическому воспитанию в начальных классах**, которая включает

- годовой план физического воспитания младших школьников (по классам) с определением количества часов на год и на четверть по каждому разделу «Школы мяча»;

- четвертной план учебно-воспитательной работы по разделу «Основы баскетбола», в котором представлены программы решения образовательных задач и развития физических, психодинамических и сенсорных способностей, а также распределены по

урокам и классам подобранные средства (подвижные игры);

- классификацию упражнений и подвижных игр для учащихся младших классов, составленную с учётом половых возрастных особенностей детей;

- систему подвижных игр для младших школьников, реализующую комплексный подход к развитию физических способностей, познавательных психических процессов и обучению баскетболу.

Для оценки эффективности разработанной программы был проведён сравнительный педагогический эксперимент продолжительностью один год. Контрольные классы занимались по Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Опытные классы занимались под руководством автора по экспериментальной методике 3 раза в неделю (2 урока + секционное занятие).

Предварительное тестирование не обнаружило различий в уровне физической подготовленности опытной и контрольной групп. Зато в ходе исследования была выявлена тенденция к снижению результатов от 1-го к 3-му классу.

Таблица 2

Подвижные игры для освоения основ баскетбола младшими школьниками

Название игры	Направленность двигательных действий
«Бездомный заяц»	Телесная ловкость, передвижение игрока в защитной стойке
«Быстрая передача»	Предметная ловкость, скоростно-силовые способности, координационная выносливость, передача и ловля мяча на месте и в движении (одной и двумя руками от груди и от плеча)
«Борьба за мяч»	Скоростно-силовые способности, передача одной и двумя руками от груди, передача мяча с сопротивлением защитника, логическое мышление
«Борцы»	Динамическая сила
«Воробьи и вороны»	Быстрота простой двигательной реакции
«Вьюны»	Телесная ловкость
«Гол – бол»	Ориентация в пространстве, передача одной и двумя руками от плеча (в определённое место)
«Гонка мячей по кругу»	Предметная ловкость, телесная ловкость, передача мяча одной и двумя руками любым способом, передача двумя мячами, быстрое переключение с одного предмета на другой
«Догони партнёра»	Общая выносливость, передвижение приставным шагом
«Догони мяч»	Скоростная выносливость, передвижение приставным шагом и в стойке баскетболиста
«Дриблёры»	Скоростная выносливость, ведение мяча на месте и в движении, попеременно левой и правой рукой, объём внимания

В результате проведения формирующего эксперимента были получены достоверные различия по физической подготовленности учащихся в опытной группе по сравнению с контрольной. Прирост в опытной группе составляет 28% у мальчиков и 35% у девочек, а в контрольной – 15% у мальчиков и 13% у девочек. Что касается степени освоения основных двигательных умений по разделу «Основы баскетбола», то анализ полученных данных дал возможность установить, что наибольший прирост (38%) произошёл в опытных группах. Педагогический эксперимент показал, что совершенствование технологии обучения баскетболу эффективно влияет на развитие интеллектуальных способностей детей младшего школьного возраста (прирост показателей составил 19%).

Итак, резюмируя изложенное, можно сделать следующие выводы.

1. Согласно результатам педагогического эксперимента наиболее эффективным методом обучения младших школьников игре в баскетбол на уроках физической культуры является комплексный метод.

2. Применение предлагаемого содержания программного материала оказывает положительное влияние на физическое развитие и состояние здоровья детей.

3. В процессе физического воспитания младших школьников необходимо предотвратить возможные деформации позвоночника и других звеньев опорно-двигательного аппарата, обеспечив формирование правильной осанки. Комплекс уроков с элементами баскетбола способствует физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, а у наиболее одарённых создаёт базовые навыки игры в баскетбол для возможной дальнейшей специализации в этой спортивной игре.

4. Очень важно целенаправленно воздействовать на физическое развитие детей, чтобы придать ему оптимальное направление. От того, насколько рационально в младшем школьном возрасте проводится физическое воспитание, зависит весь последующий ход физического совершенствования.

Однако ещё не изобретены «волшебные» упражнения или схемы периодизации для каждого конкретного случая. Ни один тренер, спортсмен или учёный не знает «секрета победы», «тайны успеха». Тем не менее существуют эффективные системы тренировок. Предложенную нами методику отличает взаимосвязь всех компонентов. Это не просто «коллекция правильных упражнений». Все части эффективной программы тесно взаимосвязаны и взаимозависимы. Более того, все они связываны между собой внутренней философией, которая делает эту программу по-настоящему сбалансированной.

Литература

1. *Болыненков, В.Г.* Подвижные игры с мячом / В.Г. Болыненков, Р.Д. Нарбаев // Физическая культура в школе. – 1995. – № 3.
2. *Бондаревский, Е.Я.* О школьных программах по физической культуре / Е.Я. Бондаревский, А.В. Кадетова // Физическая культура в школе. – 1987. – № 5.
3. *Коджаспиров, Ю.Г.* Игровая рационализация уроков / Ю.Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1998. – № 4, 5.
4. *Коузи, Б.* Анализ и концепции в современном баскетболе / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : Физкультура и спорт, 1975.
5. *Лепёшкин, В.А.* Баскетбол : Подвижные и учебные игры / В.А. Лепёшкин – М. : Сов. спорт, 2011.
6. *Ливанов, В.* Учить учиться / В. Ливанов // Спорт в школе. – 1999. – № 11–12.
7. *Шитикова, Г.Ф.* Место подвижной игры в общем, физкультурном образовании детей младшего школьного возраста / Г.Ф. Шитикова // Проблемы физкультурного образования учащейся молодёжи на рубеже XXI века. – СПб. : СПбГАФК, 1999.

Антон Александрович Борисов – ст. преподаватель кафедры физического воспитания Государственного университета экономики и финансов, г. Санкт-Петербург.