**Элементы баскетбола в повышении физической подготовленности детей специальной медицинской группы**

Стребкова Оксана Владимировна,

учитель физической культуры,

МБОУ «СОШ №9», Московская обл., г.Кашира

**Введение**

На фоне сложной и нестабильной социально экономической ситуации, характерной для развития страны в последние десятилетия, сформировались устойчивые негативные тенденции динамики состояния здоровья детей всех возрастных групп. Ухудшение состояния здоровья наиболее выражено среди подростков – детей в возрасте от 10 до 17 лет включительно. Исследования показывают, что более чем у половины подростков выявляется хроническая патология. Неблагоприятные изменения в состоянии здоровья детей подросткового возраста в настоящее время привели к серьёзным медико – социальным последствиям – ухудшению репродуктивного здоровья, ограничению возможности получения профессионального образования, трудоустройства, уменьшению числа юношей, годных к военной службе. Именно поэтому проблема сохранения, укрепления и восстановления здоровья детей имеет высокую социальную значимость. Уже в недалёком будущем современные подростки будут обеспечивать возможность прогрессивного развития российского общества. Следствием ухудшения детского здоровья несомненно будет значительное увеличение экономических и социальных потерь общества и государства.

На основе анализа научной и методической литературы было выявлено, что имеется тенденция увеличения количества заболеваний у детей школьного возраста. В связи с этим оздоровительно-коррекционная и лечебно-реабилитационная функции физического воспитания школьников приобретают особое значение. К числу мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, повышение физического развития и физической подготовленности детей, следует отнести повышение двигательной активности, применение современных лечебно-оздоровительных коррекционных технологий, обеспечивающих увеличение рациональных, функциональных возможностей организма и профилактику заболеваемости школьников. Одним из важных факторов выступает планирование занятий для детей с различными заболеваниями в общеобразовательной школе. Данное обстоятельство требует использования разнообразных оздоровительно-коррекционных и лечебно-реабилитационных программ, направленных на укрепление здоровья учащихся. Интерес к регулярным занятиям физической культурой способствует укреплению здоровья, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием; повышению устойчивости и сопротивляемости организма; постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок. Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста; систематические занятия баскетболом способствуют всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость.

**Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста**

*Средний школьный возраст (11—14 лет).* Этот возраст (под­ростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчи­ков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интен­сивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

Характерно, что девочки-подростки, половое созревание которых начинается раньше, чем у мальчиков, как правило, опережают мальчиков по показателям длины и веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается го­раздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одно­временно увеличиваются показатели абсолютной и относитель­ной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержани­ем веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирова­ние скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэто­му подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения. Однообразные длительные физические упражнения могут при­вести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулату­ры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, пре­пятствующие возникновению «круглой» спины и сутуловатости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функ­ций в этот период продолжают развиваться и совершенствовать­ся. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми воз­будимости и подвижности нервных процессов, способствует от­носительно быстрой врабатываемости организма. Возрастные морфофункциональные особенности мышечной, сердечно - сосуди­стой, дыхательной и других систем организма также обеспечи­вают более быструю, чем у взрослых, врабатываемость. Но, не­смотря на это, подростки быстрее, чем взрослые, устают от од­нообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокраще­ний и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взросло­го человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражне­ний. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, по­этому учащиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности. На нагрузки различного характера организм подростков реа­гирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, свя­занные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно бла­гоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых ка­честв.

ЦНС и ее функции, а подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный конт­роль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но ус­тойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбужде­ния, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физиче­ской утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить на­грузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка.

Бурное развитие двигательной функции, присущее подрост­ковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным пока­зателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значи­тельного ухудшения координации движений, снижение их точно­сти. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торо­питься с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обу­чения.

**Методика физкультурных занятий в специальной медицинской**

**группе общеобразовательного учреждения**

Любое общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым и жизнерадостным. Но, к сожалению, медицинская статистика говорит об обратном. Около 80% детей рождаются с патологией центральной нервной системы, из них 60% имеют и другие отклонения в состоянии здоровья.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребёнка. В последнее время появилось много школ-гимназий, школ с различной направленностью. Дети в школе проводят по 6-8 уроков. Они мало двигаются, много сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, увеличивается статическое напряжение, при этом возникает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации и, следовательно, напряжение зрительного аппарата. Все эти факты создают у учащихся предпосылки к отклонениям в состоянии здоровья: нарушению осанки, ухудшению зрения, повышению кровяного давления, накоплению избыточного веса, что, в свою очередь, предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, нарушению обмена веществ и т.д. Исходя из этого, все учащиеся на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, которые не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Не секрет, что определённая часть учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), часто пропускает уроки физической культуры под различными «благовидными» предлогами. Опыт работы показал, что это связано со следующими причинами:

* у учащихся складывается ощущение неполноценности, если они не занимаются физической культурой со своим классом;
* занятия в СМГ, как правило, проводятся после всех уроков, что не всегда стимулирует выбор учащегося в пользу урока физической культуры;
* убеждённость учащегося в том, что из гуманных соображений, несмотря на пропуски уроков физической культуры, неудовлетворительной оценки ему не поставят;
* низкий мотивационный уровень, вызванный малой привлекательностью и однообразием занятий физической культуры в СМГ.

Наиболее важной из перечисленных причин является последняя в силу того, что, если обучающимся не интересно на занятиях по физической культуре, то они под различными предлогами будут уклоняться от них.

*Специальная медицинская группа.* В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами ревматизма, при хроническом воспалении легких и др.) у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

Физическое воспитание учащихся специальных медицинских групп представляет собой длительный организованный педагогический процесс, имеющий целью укрепление здоровья; ликвидацию или стойкую компенсацию нарушений, вызванных заболеванием; постепенную адаптацию организма к воздействию физических нагрузок; расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма. Организация и проведение уроков со школьниками в специальной медицинской группе намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми. Группы формируются из учащихся разных классов, разного пола и возраста, с различными заболеваниями, что затрудняет процесс обучения. Ребята, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья, психологически не готовы к занятиям физической культурой. Всё это является основанием для изучения технологии организации и проведения занятий со школьниками специальных медицинских групп.

Ведущий принцип занятий физической культурой в СМГ – это дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учётом патологии и индивидуальных особенностей учащихся.

Выполняя данный принцип и осуществляя личностно ориентированный подход к учащимся при построении урока, необходимо соблюдать следующие условия:

а) перед каждым уроком у школьников определяется частота сердечных сокращений (ЧСС);

б) на каждом уроке, в его подготовительной части, при проведении комплекса общеразвивающих упражнений необходимо применять упражнения на формирование правильной осанки;

в) в основной части целесообразно давать упражнения для мышц спины и живота, а также координации движений для закрепления навыка правильной осанки;

г) широкое использование подвижных игр для повышения интереса учащихся к занятиям физической культуры.

Одновременно требуется и углубленная разработка современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию ослабленных и больных детей. И самое главное – учебный процесс прежде всего должен носить оздоровительно-лечебную направленность. Одно из приоритетных направлений эффективного решения задач физического воспитания данного контингента обучающихся – максимальное использование в учебном процессе физических упражнений, тщательно подобранных с учётом характера и тяжести заболеваний, физической подготовленности, пола и возраста занимающихся. Специально составленные комплексы упражнений, регулярно применяемые в сочетании с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, позволяют целенаправленно «управлять» состоянием здоровья обучающихся, повышать их умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни. При этом необходимо строго соблюдать дидактические принципы обучения (сознательности, доступности, постепенности, повторяемости, индивидуализации, прочности). При проведении занятий с учащимися СМГ принцип индивидуального подхода является основным. При этом необходимо применять построение детей не по росту и возрасту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге находятся более подготовленные, на левом – менее. Это позволяет точно дозировать все упражнения. Перед каждым уроком у школьников определяется ЧСС. Дети, у которых ЧСС выше 90 уд./мин, становятся на левый фланг. Количество повторений упражнений у них уменьшается, бег заменяется ходьбой.

В процессе работы по реабилитации ослабленных детей необходимо, чтобы они забыли о своих недугах, почувствовали себя здоровыми, чтобы занятия приносили им радость, бодрость, эстетическое наслаждение. Желательно занятия проводить с музыкальным сопровождением. Специально подобранная музыка благотворно влияет на физиологические процессы организма и создаёт положительный эмоциональный настрой у занимающихся. Мелодии подбирают с учётом требуемого ритма и рисунка выполняемых упражнений. В подготовительной части занятия должны быть включены мелодии бодрые, жизнерадостные, в заключительной, наоборот, - спокойные, умиротворяющие. В основной же части занятия может звучать музыка, используемая в качестве приятного звукового лидера, к которому занимающиеся приспосабливают свой ритм движений.

При проведении занятий с учащимися СМГ необходимо давать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что обеспечит всестороннее развитие ребёнка и совершенствование всех его органов и систем. Важно, чтобы нагрузку получало большинство мышечных групп, так как в неработающих мышцах происходит понижение обменных процессов. Для занимающихся должен быть создан режим постепенного наращивания нагрузок. На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях при хорошем самочувствии школьников можно использовать кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости. Важным является постепенное увеличение нагрузки как на одном уроке, так и от урока к уроку.

В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, упоры, подвижные игры, спортивные игры и их элементы. Играм необходимо уделять особое внимание. Применяя подвижные игры, следует соблюдать большую осторожность в дозировании нагрузок, назначая их строго индивидуально и, что не менее важно, осуществляя постоянные врачебно-педагогические наблюдения за влиянием упражнений на организм занимающихся. Игры лучше проводить за 12-15 мин до окончания урока. Время игры не должно превышать 5-7 мин. После игры обязательно проводятся медленная ходьба, дыхательные упражнения.

Необходимо помнить, что работа с учащимися СМГ – это прежде всего педагогический процесс, поэтому здесь актуальны все методы обучения и воспитания, применяемые в работе по физическому воспитанию детей вообще. Однако особое физическое и психологическое состояние этих детей требует повышенной чуткости, такта, внимания со стороны учителя, который должен хорошо знать своих подопечных как в педагогическом, так и в медицинском аспекте.

**Построение уроков с использованием элементов баскетбола**

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

На основании годового плана учитель разрабатывает поурочные. Перед проведением каждого урока составляет план-конспект. Учебные задания подбирает не только в зависимости от состояния здоровья, но и от особенностей физической подготовленности учащихся. Учащимся, отнесённым по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, дают задания в соответствии с индивидуальными особенностями каждого. Нагрузку регулируют, снижая количество повторений и темп выполнения упражнений, сокращая время участия в подвижных играх, чаще привлекая к судейству баскетбольных поединков. Учитель обязан так организовать и проводить урок, чтобы предусмотреть и исключить возможность получения травм. Он должен постоянно контролировать действия всей группы учащихся и своевременно регулировать физическую нагрузку. Нарушение координации движений, обильное потоотделение, резкое учащение дыхания, изменение цвета лица – внешние признаки утомления.

Уроки баскетбола также состоят из вводной части, основной и заключительной.

*Во вводной* части урока предлагают упражнения на внимание, различные виды ходьбы, бега, комплексы общеразвивающих и подготовительных упражнений. Особое внимание уделяют разминке кистей рук, голеностопных и коленных суставов. Урок начинают с построения: в шеренгу с направляющим на правом или на левом фланге; вдоль одной из сторон зала или по диагонали; в 2 или 3 колонны и т.д. Параллельно с общеподготовительными задачами решают специфические задачи совершенствования технико – тактических элементов игры. После начального обучения основным стойкам и передвижениям баскетболистов в нападении и в защите учащиеся в ходе всего урока должны стремиться выполнять ходьбу, бег, прыжки, перемещения приставными шагами только рациональными с точки зрения техники игры способами. Вид передвижения меняют с помощью разных сигналов. Их можно подавать свистком, но лучше определёнными движениями. Например, левая рука учителя поднята вверх – рывок вперёд, опущена вниз – остановка, вытянута в сторону – бег со сменой направления и т.п. При этом развивается внимание учеников, улучшается периферическое зрение, быстрота реакции.

По мере овладения такими техническими приёмами, как ловля, ведение и передачи мяча, эти элементы совершенствуются в ходе разминки, сопутствуя разученным видам перемещений. Например: в ходьбе и беге мяч переводится с руки на руку вокруг туловища, шеи или ног; мяч подбрасывается двумя руками от груди или одной от плеча вверх – вперёд и затем ловится по ходу движения; при перемещении приставными шагами в защитной стойке мяч держится двумя руками за спиной; ведение с изменением направления, ритма, высоты отскока мяча. При проведении вводной части занятия применяют фронтальный способ организации занимающихся, когда все одновременно выполняют одинаковые упражнения.

*Основную* часть урока начинают с разучивания одного из специальных двигательных действий. Затем закрепляют и совершенствуют ранее пройденный материал по технике и тактике игры. Далее выполняют комплекс упражнений на развитие физических качеств и подвижную или двустороннюю игру в баскетбол. Теоретические сведения, как правило, следует сообщать учащимся непосредственно в процессе изучения соответствующих действий. Подбирая средства и форму проведения вводной части урока, учителю нужно отдавать предпочтение таким упражнениям, которые наилучшим образом согласуются с первыми упражнениями основной части. Так, если для воспитания двигательных качеств применяют комплекс упражнений без предметов, со скакалкой или с баскетбольным мячом, то и в разминке целесообразно использовать соответствующий инвентарь. То же самое относится и к способу организации занимающихся. Когда основная часть урока проводится фронтальным, поточным или групповым методом, тогда аналогичным способом заканчивается и проведение вводной части.

*В заключительной* части урока для снятия физического и эмоционального напряжения применяют спокойную ходьбу, упражнения и малоподвижные игры на внимание, фигурную маршировку, задания, вырабатывающие умение ориентироваться во времени. Например: в ходьбе за 20с сделать 20 или 10 шагов; выполнить 10 шагов на месте, затем 10с замереть в основной стойке баскетболиста; стоять в строю, сохраняя правильную осанку ровно минуту, после чего сделать шаг вперёд (время ученики определяют приблизительно, не глядя на часы). По мере овладения учащимися двигательными навыками, характерными для игровой деятельности, в заключительную часть включают упражнения в жонглировании мячом, выполнение разными способами штрафных бросков, ведение мяча на месте с переводами перед грудью, за спиной, вокруг ног и пр.

Завершая урок, учитель подводит итоги, сообщает полученные оценки и объявляет задания. Для самостоятельных занятий дома предлагает упражнения, направленные на устранение недостатков в физической или технической подготовленности.

**Обучение баскетболу на основе правил программирования**

Уроки физической культуры с использованием средств игровых видов спорта широко используются в системе физического воспитания. Освоение техники игровых приёмов осуществляется на уроках физической культуры в формах группового (традиционного) обучения. При этом в условиях коллективного обучения, как показывают исследования, метод программированного обучения является достаточно эффективным.

Сущность программирования учебной деятельности связана с определением шагов обучения и разработкой обучающих и контролирующих программ по шагам обучения. Система организации и управления процессом обучения техническим действиям в баскетболе на основе метода программирования состоит из трёх функционально взаимосвязанных блоков: обучающего, контролирующего и коррекции.

В структуре обучающего блока были определены основные шаги обучения (всего 7 шагов): ловля мяча, переход от ловли мяча к ведению, ведение мяча, остановка в два шага, прыжок вверх (без сопротивления защитника), шаг с броском мяча, приземление с вектором движения.

*Методические рекомендации по разработке программированных заданий для обучения базовым техническим действиям в баскетболе таковы.*

**Первый шаг обучения** – ловля мяча. Опорные точки техники: положение рук при ловле мяча; положение ног (стойка); положение туловища.

*Методические рекомендации:* устойчивая стойка ноги врозь левая (правая) впереди; ноги полусогнуты, общий центр массы тела переносится к ноге, выставленной вперёд на переднюю часть стопы; руки не напряжённы, вытянуты вперёд, пальцы разведены, ладони обращены к мячу.

**Второй шаг обучения** – плавный переход от ловли к ведению мяча. Опорные точки техники: стойка баскетболиста.

*Методические рекомендации*: ноги полусогнуты в стойке ноги врозь левая (правая) впереди; мяч держать двумя руками перед грудью; перевод мяча в правую (левую) руку; туловище наклонено вперёд; рука без мяча согнута и выставлена вперёд – в сторону.

**Третий шаг обучения** – ведение мяча. Опорные точки обучения: стойка баскетболиста в динамике; ведение мяча в движении (движение кистью); коэффициент ведения.

*Методические рекомендации*: мяч располагается сбоку; кисть накладывается на мяч сверху; мягким движением кисти мяч направляется вперёд – вниз; ведение мяча выполнять на уровне пояса сбоку; мягким движением кисти и разгибанием руки мяч посылается в площадку; ноги полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд.

*Проверка готовности к обучению.* Учащиеся должны знать:

- при выполнении ведения мяча не следует бить ладонью по мячу;

- надо контролировать мяч пальцами;

- снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику;

- увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения;

- держать голову поднятой и осуществлять ведение мяча без зрительного контроля;

- быть готовым выполнить передачу или бросок мяча в корзину.

Учащиеся должны уметь выполнять:

- ведение мяча правой и левой рукой по прямой без зрительного контроля;

- ведение мяча с изменением направления;

- ведение мяча при сближении с соперником,

- при ведении – укрывать мяч от защитника телом.

*Серии учебных заданий.*

1. 1. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, коснуться ладонями пальцев ног. 6-8 раз.

2. Сидеть друг против друга, сцепив руки, качаться вперёд, назад. 6-8 раз.

3. Передвигаясь вперёд в упоре на руках, упереться плечом друг в друга и постараться сдвинуть партнёра с места.

4. Присев и взявшись за руки, прыжки вперёд, назад.

5. Взявшись за руки, передвижение приставным шагом вправо, влево, бег вперёд, назад.

6. Полуприсед, имитация ведения мяча правой, левой рукой.

**II.** 1. Перебрасывание мяча с руки на руку.

2. Вращение мяча вокруг туловища.

3. В трёх – четырёх шагах от стены, передача мяча сериями в стену. Четыре серии по 6 раз.

4. Ведение мяча на месте правой, затем левой рукой. Четыре серии по 8 раз.

5. Ведение с переводом мяча с правой руки на левую.

**III.** 1. Ведение мяча по прямой с остановкой по сигналу. При ведении смотреть вперёд.

2. Ведение мяча, у обозначенных точек ведение мяча с пониженным отскоком.

3. Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления, с обводкой гимнастических обручей.

4. Ведение мяча по указателям с броском мяча в корзину.

**IV.** 1. Шесть передач мяча в стену с расстояния 1 – 1,5м, ведение мяча произвольным способом до второго щита.

2. «Салки» в парах.

3. Ведение мяча, по сигналу поворот по часовой стрелке, следующий сигнал – поворот против часовой стрелки.

4. Ведение мяча с противодействием защитника.

**V.** 1. Ведение двух мячей на месте.

2. Игра «Салки» с ведением мяча. Выбирают четырёх водящих, у них зелёные мячи, раскладывают гимнастические обручи. Если играющий успел встать в обруч с ведением мяча, его салить нельзя.

3. Взаимодействие в тройках: два нападающих, один защитник. Если защитник касается мяча, находящегося у нападающего, то они меняются ролями.

**Четвёртый шаг обучения** – остановка в два шага. Опорные точки обучения: прекращение движения с вектором скорости, направляемым вперёд (остановка).

*Методические рекомендации*: первый шаг – длинный с захватом мяча двумя руками; шаг правой (левой) ногой; нога ставится на пятку с переходом на всю стопу; второй шаг – короткий, обеспечивает торможение и остановку; ноги согнуты, общий центр массы тела смещён на ногу, находящуюся сзади; положение туловища – вертикальное.

**Пятый шаг обучения** – прыжок вверх. Опорные точки обучения: положение ног; вынос мяча вверх и подготовка к броску.

*Методические рекомендации*: ноги в положении врозь, одна впереди; отталкивание вверх; поворот тела к кольцу; вынос мяча вверх над головой; перенос мяча на руку (руки) для броска в кольцо.

**Шестой шаг обучения** – бросок мяча с места или после остановки. Опорные точки обучения: перевод мяча вверх; бросок мяча в кольцо; безопорная фаза (зависание).

*Методические рекомендации*: поддержка мяча сверху – сбоку; локоть бросковой руки направлен к кольцу; снятие руки, поддерживающий мяч; бросок мяча по траектории вперёд – вверх; бросок мяча проходит через указательный палец кисти бросковой руки; рука выпрямляется по траектории полёта мяча; равноускоренное разгибание ног, руки, включая кисть; фиксация положения руки.

**Седьмой шаг обучения** – приземление. Опорные точки обучения: мягкое и устойчивое приземление с переходом движения в разные направления.

*Методические рекомендации*: приземление на обе ноги; мягкое сгибание и выпрямление ног; сочетание работы ног с перемещением туловища и рук.

Поэтапное освоение технических приёмов (элементов) связано с разработкой обучающей программы для отдельного элемента с учётом воспроизведения технических действий, которые определяют предмет игровой деятельности в баскетболе. Элементы баскетбола, их сочетание составляют «звенья» цепи игровой деятельности в связи с тактическими, теоретическими знаниями и психическими свойствами занимающихся.

Сочетания приёмов (шагов обучения) составляют дидактические «цепочки» при освоении технических действий игры в баскетбол, например, ловля мяча и переход к ведению (соединение шагов 1 и 2); ведение мяча и остановка в два шага (соединение шагов 3 и 4) и так далее. Но все соединения приёмов игровой деятельности завершаются броском мяча в кольцо. Поэтому контролирующую программу обучения определяет точность броска мяча в кольцо. Как контролирующие программы качества освоения технических приёмов используют: время ведения мяча на расстояние 10м; точность бросков в кольцо с места на расстоянии 1,5м от кольца – три серии по 10 бросков в каждой; ведение мяча и бросок с двух шагов (5 попыток); ведение мяча, ловля мяча после передачи и бросок с двух шагов (5 попыток). По количеству точных бросков мяча в кольцо можно определить надёжность, стабильность выполнения технических приёмов в условиях отсутствия сопротивления.

**Использование игровых средств на уроках баскетбола**

Всё многообразие игровых средств, используемых на уроках физкультуры, можно представить в виде подвижных игр для воспитания быстроты, прыжковой выносливости и скоростно – силовых качеств, игр для обучения двигательным умениям и навыкам, игр для постепенной подготовки занимающихся к баскетболу, а также в виде самой игры в баскетбол. При выборе той или иной игры нельзя не учитывать возрастных особенностей детей, их физической и технико – тактической подготовленности, количества учеников, организованности и дисциплинированности, условий проведения данного урока, наличия инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже освоенных игр постепенно усложняют за счёт введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменения способа перемещений. Например, в игре «Охотники и утки» можно разрешить пятиклассникам передавать мяч партнёрам только двумя руками или только одной рукой от плеча, в шестом классе – выполнять передачи с шагом, а затем проводить эту игру с двумя мячами.

Проведение игры начинают с размещения участников на площадке, назначения капитанов и водящих. Непосредственно перед объяснением желательно снизить физическую нагрузку в предыдущем упражнении. Тогда учащиеся немного отдохнут и лучше воспримут сказанное. Объясняя игру, нужно так разместить учащихся, чтобы они хорошо видели и слышали учителя. В ряде случаев объяснение игры сопровождают показом типичных двигательных действий и наиболее выгодных, тактических приёмов и комбинаций. В ходе игр надо постепенно приучать детей к точному соблюдению правил, развивать у них активность и творческую инициативу, добиваться сознательной дисциплины. Во время игры учитель внимательно наблюдает за поведением игроков. Если большинство учеников совершает одну и ту же ошибку, он приостанавливает игру и вносит необходимые поправки.

Кроме контроля за соблюдением правил, учитель следит и за тем, чтобы учащиеся правильно выполняли технические и тактические приёмы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый удачный технический приём можно начислять дополнительные очки или отдать ещё раз мяч той команде, которая осуществила запланированную комбинацию. Продолжительность одной игры на уроке физической культуры колеблется в довольно широких пределах. Чаще всего на игру отводят от 5 до 15 минут. Очень важно успеть выполнить поставленные перед игрой задачи, не переутомив при этом детей. Игру заканчивают в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении заинтересованности играющих, появлении вялости в движениях, невнимательности, более частом нарушении правил, увеличении количества технических ошибок при бросках и передачах, а также в покраснении кожи, резком учащении дыхания, потоотделения и т.д..

Для успешного обучения баскетболу необходимо привить учащимся основные технические навыки баскетболиста: ловить и передавать мяч на различные расстояния разными способами, вести мяч по прямой и с изменением направления движения. Овладение детьми этими навыками позволит в дальнейшем уделить больше времени обучению технике броска в кольцо с места и в движении для тактической подготовки. Для решения этих задач на уроках физической культуры я использую различные эстафеты с мячами. Эстафеты позволяют не только обучать техническим навыкам, но и развивать физические качества – быстроту, силу, выносливость, координацию. При использовании на занятиях подвижных игр дети получают высокий эмоциональный заряд, хорошую физическую нагрузку, у них тренируются сердечно – сосудистая, дыхательная и нервно – мышечная системы, укрепляются сухожилия. Не стоит сбрасывать со счетов и тот факт, что в эстафетах развиваются волевые и нравственные качества, формируется чувство коллективизма. При проведении эстафет достаточно иметь 2 – 3 мяча (по числу команд), а также дополнительно можно применять всё, что есть под рукой: обручи, гимнастические маты и т.д.

*Комплекс упражнений для развития физических качеств,*

*используемый в работе.*

Основными методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над развитием координационных способностей является обязательная разминка перед выполнением упражнений.

Разминка имеет профилактическое предупреждающее значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняются движения, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение мускулатуры тела и главным образом значение для выполнения движений.

В экспериментальной группе урок по баскетболу строился следующим образом:

**Подготовительная часть урока 15 минут (разогрев, разминка)**

Задачи подготовительной части занятия:

- организация занимающихся;

- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;

- упражнения на внимание;

- различные виды ходьбы, бега, прыжков;

- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;

- проводить подготовительную часть без значительных пауз;

- при проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;

- чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;

- чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;

- использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу;

- начинать занятие с построения и постановки задач.

**Специальные упражнения для разминки.**

1. Во время бега передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.

2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.

3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.

4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.

5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.

6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.

7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.

**Упражнения в парах с ведением мяча**

1. Ведение мяча.

2. Ведение с изменением высоты отскока.

3. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.

4. Ведение мяча приставными шагами.

5. Ведение мяча с разворотами.

6. Ведение мяча в приседе.

7. Ведение мяча с использованием паса в стену в определенных местах.

8. Ведение мяча с использованием танцевального шага.

9. Ведение с ускорением в определенном месте.

**Упражнения в парах**

1. Пас партнеру, наклон вперед.

2. Пас партнеру, наклон в сторону.

3. Пас партнеру, наклон назад.

4. Пас партнеру, приседание.

5. Пас партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.

6. Пас партнеру, прыжок вверх.

7. Пас партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.

8. Пас партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуть­ся в и. п.

9. Мяч поймать в прыжке и тут же вернуть его партнеру.

**Основная часть 20-25 минут**

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности занимающихся;

- воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;

- обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;

- подвижные игры;

- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;

- применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;

- при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;

- учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ране разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

**Заключительная часть 5 минут** **(период охлаждения)**

Предназначена для завершения работы преподавателя, приведения организма учащихся в оптимальное для последующей деятельности состояния. Период охлаждения – это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационный;

- на внимание;

- на координацию движений;

- на дыхание и расслабление;

- малоподвижные игры.

Включённые в программный материал элементы баскетбола требуют строгой дозировки. Необходимо помнить, что игра на занятии специальной медицинской группы должна быть закончена за 7-10 мин до его окончания. Повышенное эмоциональное состояние при проведении спортивных игр может вызвать незаметное для учителя утомление учащихся, поэтому он должен пристально следить за первыми его признаками, своевременно заканчивать игру, предупреждая переутомление.

В сентябре 2014 года и в апреле 2015 года на уроках физкультуры в группе был проведён мониторинг эмоционального состояния учащихся. В конце уроков они показывали карточки определённого цвета:

- зелёный цвет – отличное настроение;

- красный – хорошее;

- синий – удовлетворительное.

В процессе уроков в были проведены подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Таким образом, получились следующие результаты:

*сентябрь 2013г. апрель 2014г.*



Для оценки уровня развития физических качеств в практике физической культуры и спорта существует множество тестов и контрольных упражнений.

Чтобы повысить мотивацию к выполнению задания, нами, согласно возрасту занимающихся были подобраны необходимые упражнения, за их выполнение выставляется не оценка, а балл. Затем баллы, полученные за каждое выполненное упражнение, суммируются и выставляется соответствующая итоговая оценка за технику выполнения задания. У учеников появляется соревновательный азарт. Они стремятся выполнить задание быстрее и лучше соперников. И даже те ученики, которые технически подготовлены слабее, показали хорошие результаты.

Ещё один момент – психологический. Если оценивать выполнение каждого из нескольких заданий выставлением промежуточной оценки, то, например, при объявлении ученику за задание оценки «3» или «2» у него может произойти психологический спад, понизится интерес к последующим заданиям. Это может ухудшить его окончательную оценку. А наши тесты – задания такую ситуацию исключают, поскольку ученик за задание получает не оценку, а балл. И только когда подсчитываются в конце урока набранные баллы, ученику выставляется соответствующая оценка. В нашей работе мы придерживались системой оценивания, изложенной Прокопчуком Ю.А..

За основу тестов - заданий мы взяли следующие:

1. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой линии (10м одной рукой, 10м – другой). Если задание выполнено правильно, занимающийся получает 5 баллов; допущена одна ошибка (например, школьник уронил мяч) – 4; небольшие ошибки при ведении мяча – 3; значительные ошибки – 2.
2. Ловля мяча после отскока от стены (5 раз). Необходимо сверху двумя руками или одной рукой от плеча выполнить бросок мяча в стену в шаге с расстояния 2 – 3м. После отскока мяч поймать. Каждый последующий бросок мяча надо выполнять с установленной отметки, не заходя за линию. При потере мяча баллы снижаются в зависимости от количества пойманных мячей с отскока. Оценивание то же, что и в первом упражнении.
3. После ведения мяча – остановка прыжком с броском мяча в кольцо. Если задание выполнено правильно и есть попадание в кольцо – 5 баллов; всё правильно, но нет попадания – 4; задание выполнено с небольшими ошибками – 3; есть грубые ошибки – 2.
4. Штрафные броски в кольцо с 3м (5 раз): 3 попадания – 5 баллов; 2 попадания – 4; 1 попадание или броски в щит с задеванием кольца без попадания – 3; если мяч не добрасывался до кольца 2-3 раза – 2.

*Примечание.* Чтобы заслужить за выполнение четырёх заданий оценку «5», необходимо набрать 17 – 20 баллов, оценка «4» - 13 – 16 баллов, оценка «3» - 10 – 13 баллов, оценка «2» - 9 и менее баллов.

**Список литературы**

1. Абдувахобов, А.А. Эффективность средств и методов физического воспитания на уроках физической культуры для профилактики и коррекции отклонений сводов стопы у детей / А.А. Абдувахобов, З.Д. Ахмедова // Материалы XXV Международной научно – практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире – Коломна: ГСГУ, 2015. – С.122-123.

2. Антохин, А.С. Анализ аспектов состояния здоровья учащихся / А.С. Антохин // Материалы XXV Международной научно – практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире – Коломна: ГСГУ, 2015. – С.135-136.

3. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры/ Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик.- Ташкент, 2005. – 76с.

4. Богомолова, Е.С. Гигиеническое обоснование мониторинга роста и развития школьников в системе «здоровье – среда обитания»: автореф. дис…докт. мед. наук: 14.02.01/ Богомолова Е.С. – Н. Новгород,2010. – 43с.

5. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол/ А.И. Бондарь. — Минск: Полынья, 2006. – 55с.

6. Былеев, Л.В., Подвижные игры/ Л.В. Былеев, И.М. Коротков. - М.:ФиС, 2002. – 81с.

7. Вальтин, А.И. Мини-баскетбол в школе/ А.И. Вальтин. — М.: Просвещение, 2001. – 164с.

8. Джон, Р. Современный баскетбол/ Р. Джон. — М.: Физкультура и спорт,2001. – 21с.

9. Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол/ В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. — Волгоград, 2004. – 67с.

10. Кретти Брайент, Дж. Психология в современном спорте/ Дж. Кретти Брайент, пер. с англ. Ханина Ю.Л. — М.: Физкультура и спорт, 2000. – 26с. 11. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 1999. – 124с.

12. Кучма, В.Р. Изменение показателей заболеваемости школьников в процессе завершения общего образования / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт // Материалы I Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья. – Москва, 2008. – С.94-95.

13. Матвеев, А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура" 1-11 кл./ А.П.Матвеев.- Москва: Дрофа, 2006г.

14. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

15. Прокопчук, Ю.А. Физическая культура в школе: Тесты – задания по баскетболу/ Ю.А. Прокопчук // Школьная пресса. – 2009. - №2. – С.11-12.

16. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие/ К.В. Суетнов. — Алма-Ата, 2005. – 91с.

17. Суетнов, К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: учебное пособие/ К.В. Суетнов. — Алма-Ата, 2001. – 76с.

18. Федосеев, В.В. На уроках баскетбола: Физкультура в школе/ В.В. Федосеев//Школьная пресса. - 1999. – №2. - С. 17-19.

19.Фельдштейн, Д.И. Психология современного подростка/ Д.И. Фельдштейн. - М.: Педагогика, 1987. – 112с.

20.Шарапова, О.В. Охрана здоровья школьников РФ // Педиатрия – 2006. - №3.- С.4-6.