

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная
школа

Методические рекомендации

Развитие физических и личностных качеств, обучающихся
через использование здоровьесберегающих
и информационно-коммуникативных технологий

Подготовил:
Денисов С.А.,
тренер-преподаватель,
I кв. категория

2023 г.

В условиях стремительного развития современного мира, в эпоху быстрой смены технологий, глобального рынка, важными становятся такие качества личности, как конструктивность, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения.

В настоящее время баскетбол, и связанная с ним игровая деятельность, базируются на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Современная система образования содержит большой арсенал технических и информационных средств учебно-тренировочного процесса и моделирования соревновательной деятельности. Вместе с тем возрастает роль использования информационных и коммуникативных технологий на занятиях.

Применение ИКТ позволяет реализовать задачи развития коммуникативной компетентности в ходе изучения игры баскетбол с учетом принципов индивидуализации и дифференциации обучения, что особенно важно в условиях образовательного учреждения. Данный подход создаёт условия для получения и активизации теоретических знаний по физической культуре на основе использования средств ИКТ и повышает выразительность излагаемого материала, что в свою очередь влияет на уровень мотивации к занятиям спортом, росту эмоциональной выразительности учебного процесса.

Поэтому результативность в освоении обучающимися общеразвивающей программы достигнута благодаря использованию образовательных технологий: игровых и здоровьесберегающих, информационно-коммуникативных. Они создают условия для продуктивной работы на тренировках, формируют положительную мотивацию, активизируют учебную деятельность, вооружают обучающихся необходимыми знаниями, умениями, навыками здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников. Ее главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса.

Цель здоровьесберегающих технологий в тренировочном процессе – обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период занятия в секции, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии я использую через средства:

1. Санитарно-гигиенические:

- проветривание спортивного зала естественным сквозным способом;
- влажная уборка зала после занятий;
- соответствующее освещение, наличие аптечки;

- спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, набивные мячи);
- наличие у каждого обучающегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий и соответствующей формы во время учебно-тренировочных занятиях на свежем воздухе (осень-весна, зима).

2. Физические упражнения:

- это простые двигательные действия, направленные на решение задач вводно-подготовительной, основной и заключительной части занятия;
- это сложные двигательные действия, направленные на решение задач в подвижных и спортивных играх.

3. Естественные силы природы:

- разностороннее воздействие на организм обучающихся солнца, воздуха и воды;
- занятия на свежем воздухе (способствуют уничтожению микробов в организме);
- сочетание естественных сил природы с физическими упражнениями увеличивает их закаливающее действие на организм.

Использование здоровьесберегающих технологий напрямую связано с двигательной активностью обучающихся.

Двигательная активность восполняется при использовании различных форм занятий: даю возможность заниматься в спортивном зале, и на школьной площадке, организую и провожу физкультурные праздники и День здоровья, мои ребята участвуют в городской спартакиаде школьников по баскетболу.

Во время занятий планирую переход от одного этапа к другому с чередованием: разных видов деятельности, фаз напряжения и «разрядки».

В каждый урок включаю 20 приседаний в целях тренировки и повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.

Совершенствование занятий группы и повышение ее эффективности невозможно без дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе, я прежде всего определяю, с каким составом обучающихся предстоит работать в течение нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности воспитанников в овладении определённым двигательным действием я получил с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой.

Дифференцированный подход важен для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической подготовки. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных

причин неуспеваемости, обучающихся на занятиях. А обучающемуся с высоким уровнем не интересно на занятии, рассчитанном на среднего воспитанника. Помимо деления воспитанников на группы, я почти в каждой группе условно разделил детей ещё на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но "тучные" дети, не желающие трудиться;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься, если им будет очень легко и неинтересно.

Поэтому необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений.¹

Обучение двигательным действиям провожу целостным методом с выделением деталей техники и "разведением" их по сложности и затем объединению эти части разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Сильные обучающиеся внутри группы осваивают учебный материал в среднем на два занятия быстрее средних и слабых обучающихся.

Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на занятии я многократно использую специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменяю отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Для успешного выполнения учебных заданий на тренировке я также использую игровое обучение.

Игры часто сопровождаются неожиданными смешными ситуациями, вызывая искренний смех у детей, рождая положительные эмоции, жизнеутверждающий настрой психики. Я часто наблюдаю, чем больше приятных ощущений получают обучающиеся во время занятий, тем выше привлекательность, активность и результативность тренировки. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме. В процессе тренировки я ввожу в подвижные игры элементы баскетбола (игры с перемещениями, передачами, ловлей и ведением мяча «Салки спиной к щиту», "Вызов номеров", "Слушай сигнал" и т.д.).

¹ Педагогика: традиции и инновации // Михайленко Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий.pdf URL: [https://gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/Книги%20в%20формате%20\(pdf\)/Михайленко%20Т.%20М.%20Игровые%20технологии%20как%20вид%20педагогических%20технологий.pdf](https://gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/Книги%20в%20формате%20(pdf)/Михайленко%20Т.%20М.%20Игровые%20технологии%20как%20вид%20педагогических%20технологий.pdf)

При разучивании подвижных игр соблюдается принцип от «простого к сложному», возникает возможность для подготовки детей в ходе этих игр к игре в баскетбол. Такие методические приемы, как показ и объяснение являются ключевыми на занятии с обучающимися. Показав воспитанникам движение, предлагаю выполнить его в течение одной минуты, не акцентируя внимания на правильности выполнения. Ребята, более точно справившиеся с упражнением, демонстрируют свое умение. После такой нехитрой процедуры мы продолжаем выполнение упражнения, а ребята, у которых оно получилось, поправляют, объясняют ошибки своим партнерам.

Есть игры, используемые только на определенных этапах обучения. Так на начальном этапе обучения броски двумя руками от груди я использую игру «Не пропусти мяч». При проведении данной игры мне достаточно просто отследить правильность выполнения бросков, постановку ног. Воспитанники же отрабатывают бросок в упрощенных условиях.

При совершенствовании броска от груди двумя руками играем в «10 передач». В данной игре обучающиеся выполняют те же броски, но уже в условиях близких к игровым, где необходимо решать тактические задачи. Такие игры как «Ловишки», «Догонялки», обучающиеся играют практически на каждом занятии. Эти игры заменяют традиционный бег по залу. При выполнении общеразвивающих упражнений к знакомым играм типа «Воробьи – вороны» добавляю элементы баскетбола, упражнения с баскетбольными мячами. Так, в игре «15», дети выполняли броски в баскетбольный щит, стараясь быстрее другой команды набрать 15 очков. Таким образом, они выполняли два движения: прицельный бросок в щит, ловля мяча после отскока. Играя в «Салки в два круга» ребята совершенствуют стойку баскетболиста, ведение мяча правым, левым боком, остановку. В играх стараюсь, чтобы в роли водящего побывали все дети, т. к. выполнение обязанности водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. В ходе игры слежу за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, поощряя детей словами и принимая во внимание их умение, физическое и психическое состояние. По окончании занятия дети получают звания самых прыгучих, терпеливых, упорных, трудолюбивых, ловких, смекалистых, шустрых.

Подвижные игры позволяют развить такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Решаю эту задачу при помощи подвижных игр: «Десять передач», «Мяч капитану» и др. Формировать некоторые элементы техники позволяют такие игры, как «Играй, играй, мяч не теряй», «Подбрось-поймай», «Мяч в стену» и др.

Выполняю соотношение темпа и информационной насыщенности. Кроме физической нагрузки ведётся теоретическая подготовка детей. Нагрузка чередуется с теорией физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный процесс включает большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет эффективно решать эту проблему.

Компьютерная коммуникация позволяет мне и моим обучающимся получить доступ к практически неограниченным массивам информации, хранящейся в централизованных банках данных.

Коммуникационный образовательный контент применяется нами в учебно-тренировочном процессе не только как источник информации, но и как образовательные ресурсы широкой практической направленности, способствующие развитию познавательной деятельности.

В системе используется коллекция ЦОР для сопоставления иллюстрировано-хронологических материалов «Из истории баскетбола и его правил».



В соответствии с содержательной линией занятия электронные программы сети Интернет варьируются мною как тренингов, учебно-познавательные.

Востребованы обучающимися видео уроки на сайте Национальная Федерация баскетбола (Рис.1)

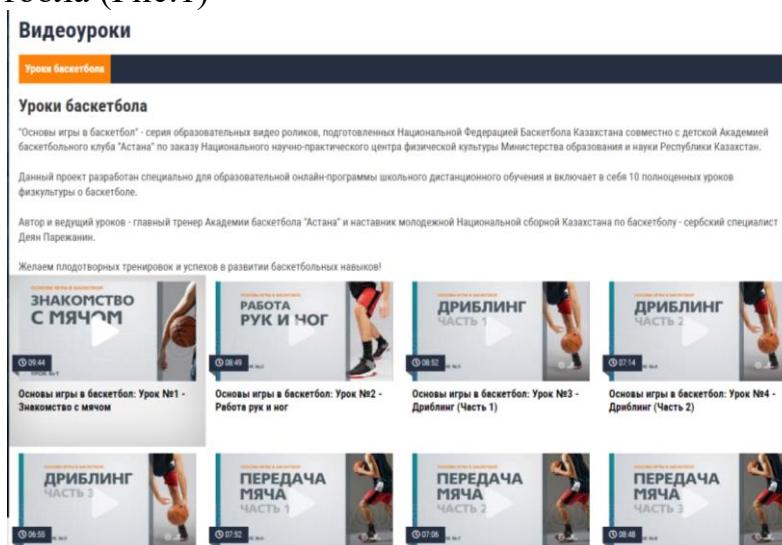


Рис.1 Сайт «Национальная Федерация баскетбола»

Для меня они представляют единую методическую систему, предлагают обучающимся самостоятельное наблюдение приемов и этапов игры, с высоким побуждающим мотивом к познавательной деятельности.

С целью повышения уровня развития предметных и универсальных способов деятельности обучающихся включал в содержательную структуру занятий интерактивные модели по баскетболу. (Рис.2)



Рис.3 Тактическая панель баскетбола



Рис.2 Интерактивная игра

Востребована обучающимися компьютерная проектная среда «Тактическая панель баскетбола». Она позволяет более наглядно представить абстрактные идеи и теоретические построения. При этом нет необходимости использовать громоздкое оборудование.

Возможности и содержание дистанционных платформ «Zoom», АИС «Сетевой город», WhatsApp позволило сохранить стабильно положительные результаты физической подготовки воспитанников, повысить уровень предметных и универсальных способов деятельности.

Подобные технологии активно применяются для передачи информации и обеспечения взаимодействия преподавателя и обучаемого в современных системах открытого и дистанционного образования.

Они позволяют мне достичь стабильных результатов в решении таких задач, как:

1. Учебно-воспитательного процесса:
 - повышение эффективности и качества процесса обучения;
 - повышение активности познавательной деятельности;
 - увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации.

2. Развитие личности обучающегося:

- развитие коммуникативных способностей;
- формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;

3. Работа на выполнение социального заказа общества:

- подготовка информационно грамотной личности;
- осуществление профориентационной работы в области физической подготовки.

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе // Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе | Pirate Books URL: <https://piratebooks.ru/threads/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovatelnom-processe.192901/>
2. Педагогика: традиции и инновации // Михайленко Т. М. Игровые технологии как вид педагогических технологий.pdf URL: [https://gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/Книги%20в%20формате%20\(pdf\)/Михайленко%20Т.%20М.%20Игровые%20технологии%20как%20вид%20педагогических%20технологий.pdf](https://gpa.cfuv.ru/courses/os-ped-mast/Doc/Книги%20в%20формате%20(pdf)/Михайленко%20Т.%20М.%20Игровые%20технологии%20как%20вид%20педагогических%20технологий.pdf)