**Описание педагогического опыта тренера-преподавателя по баскетболу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Инсарская районная спортивная школа»**

**Инсарского муниципального района**

**Серминой Натальи Сергеевны**

**1.Введение.**

Чтобы плодотворно трудиться в рамках избранной профессии, чтобы твердой и уверенной поступью шагать по своему жизненному пути, нужно вступить на этот путь здоровым и сильным. «В здоровом теле – здоровый дух» - гласит известное латинское изречение, которое выражает идею всестороннего гармоничного развития человека.

Воплотить эту идею в жизнь мне помог баскетбол – настоящий спортивный друг всех мальчишек и девочонок любого возраста. Предварительная подготовка к баскетбольным соревнованиям и участие в них способствовали укреплению физического развития, вызвали интерес к систематическим тренировкам, помогли в дальнейшем выбрать «свой» вид спорта и любимую профессию. Так я попала в спортивную школу.

Свою трудовую деятельность я начала в 2002 г. в Муниципальное учреждение дополнительного образования детей «Инсарская районная детско – юношеская спортивная школа» тренером – преподавателем по баскетболу. Где и работаю на данный момент.

Методическая проблема, над которой я работаю -  
гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

**Основной задачей** моей работы является укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры.

**Актуальность**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.Но в соответствии с Законом “Об образовании” именно здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Появление и использование игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни.

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.

Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обусловливают возможность работать в данном направлении.   Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта.

**Теоретическая база опыта**

  Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития.

Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства (М.Я. Набатникова, 1982).

Обучение в баскетболе опирается на основные педагогические положения, к которым в первую очередь относятся принципы, отражающие закономерности педагогического процесса, и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся:

- сознательность и активность в баскетболе,

-наглядность преподавания и доступность информации,

-последовательность и систематичность тренировок,

-обязательно связь теории с практикой.

Важный принцип сознательности и активности в баскетболе заключается в целенаправленном, активном восприятии и сознательном овладении знаниями, умениями и навыками.

Сознательное освоение изучаемого материала, заинтересованность, понимание сущности получаемых заданий и активное их выполнение, анализ движений, их самооценка ускоряют ход обучения в баскетболе, обязательно способствуют глубокому совершенствованию и творческому использованию приобретенных спортивных знаний, умений и навыков.

Соблюдение принципа сознательности и активности требует от меня как от тренера-преподавателя четкой постановки задач. Поэтому, объясняя новый материал, я вначале рассказываю, а затем детально знакомлю детей с изучаемым элементом.

Принцип наглядности в баскетболе помогает создать у занимающихся юных баскетболистов ясное и четкое представление об изучаемых приемах и действиях с помощью разнообразных наглядных пособий и современных средств обучения. Это облегчает усвоение материала, повышает интерес к занятиям.

Принцип наглядности применяю на всех этапах обучения. При его осуществлении использую такие методические приемы, как показ упражнений, демонстрация схем, рисунков, макетов, использование тренажеров и новейших технических средств обучения, наглядный просмотр и анализ соревнований и учебных игр.

Принцип доступности в баскетболе часто обусловлен необходимостью соответствия изучаемого материала возможностям занимающихся баскетболистов, что способствует активному их отношению к занятиям. Обучение сложным приемам техники игры и тактическим действиям проходит с помощью подготовительных игр и упражнений.

На своих тренировках по баскетболу я применяю словесные, наглядные и практические методы обучения.

Одними из ведущих методов в процессе обучению баскетболу являются игровой и соревновательный методы, создающие благоприятный эмоциональный фон и интерес к систематическим занятиям.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных искусственно установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Соревновательный метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Особенно эффективен этот метод на этапе совершенствования. Он может быть представлен соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, играми по упрощенным правилам, двусторонними учебными, контрольными играми и, наконец, официальными соревнованиями.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. Поэтому на занятиях по баскетболу я использую несколько методов организации занимающихся: фронтальный, поточный, групповой, метод круговой тренировки и индивидуальных заданий.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно или посменно всеми занимающимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

Поточный метод также предполагает выполнение одного и того же задания всеми участниками, но поочередно.

Для группового метода характерно распределение занимающихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

Метод круговой тренировки - распределение на группы и чередование заданий производится в зависимости от их подготовленности, амплуа, ростовых данных; разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках площадки (станциях) в определенной последовательности; смену станций производят через заданные интервалы времени и с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами. Этот метод я довольно часто применяю на занятиях для развития скоростно-силовой выносливости.

Метод индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым занимающимся.

Выбор метода организации занимающихся на занятиях зависит от уровня их подготовленности, направленности и степени сложности решаемых задач, используемых средств и методов обучения и совершенствования условий проведения занятия.

**2.Технология опыта**

Заинтересовать, привлечь ребят в баскетбол можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого, должна помочь им я – тренер- преподаватель, и в первую очередь на тренировках. Достичь повышения уровня физической подготовленности можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке.

Так же обязательны на каждой тренировке общеразвивающие упражнения, включающие упражнения на все группы мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения высокого результата я, как тренер, постоянно совершенствую специальную, техническую и тактическую подготовку баскетболистов.

Рассмотрим основные этапы подготовки баскетболистов:

***Этап начальной подготовки.***

В группу начальной подготовки принимаются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

-отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом;

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-укрепление здоровья, закаливание организма;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-обучение основным приемам и техники игры;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

***Тренировочный этап*** (период базовой подготовки и спортивной специализации).

На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

-повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; -индивидуализация подготовки;

-определение игрового амплуа;

-формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

На своих занятиях учитываю основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

-усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирую с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Формы занятий по баскетболу определяю в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности, содержанию учебного материала.

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под моим руководством, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка провожу в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяю на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитываю возраст занимающихся и излагаю материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по цели:

-учебные тренировочные, контрольные и соревновательные;

-по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки использую общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися учитываю требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-провожу тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовлю баскетбольную площадку, предусматриваю и устраняю возможности получения травм;

-использую во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовываю занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провожу инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-веду журнал учета инструктажа, слежу чтобы все ознакомились с инструкцией и расписались в специальном журнале;

-провожу занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выясняю самочувствие занимающихся;

-приступаю к занятиям только после разминки, подготовив мышечносвязочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности занимающихся;

-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

-оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, я должна знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Большое внимание уделяю психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

-привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование установки на тренировочную деятельность;

-формирование волевых качеств спортсмена;

-совершенствование эмоциональных свойств личности;

-развитие коммуникативных свойств личности;

-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

**3.Результативность опыта**

Основной показатель работы секции по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Мои воспитанники являются неоднократными победителями и призерами муниципальных соревнований не только по баскетболу, но и по легкой атлетике, футболу, волейболу. Выполняют нормативы ВФСК ГТО, имеют бронзовые, серебряные и золотые знаки.

Мои баскетболисты успешно принимают участие во всех республиканских соревнованиях по баскетболу.

Многие воспитанники, окончив школу, продолжают тренироваться и выступать на соревнованиях за свои ВУЗы.

Я думаю, мы смогли бы добиться больших спортивных результатов при улучшении материально-технической базы нашей спортивной школы. Во многих районах функционируют современные ФОКи, а у нас даже нет стандартной баскетбольной площадки и покрытие не соответствует требованиям стандарта. Хотелось бы выезжать на товарищеские турниры в соседние районы, для приобретения соревновательного опыта.

Многие называют баскетбол игрой гигантов. В какой – то степени это верно, но совсем не значит, что дети небольшого роста должны быть отлучены от баскетбола. В отличии от крупных городов, у нас отсутствует система отбора. Мы занимаемся с теми детьми, которые проявляют интерес и желание заниматься баскетболом, а в сельской школе порой даже невозможно собрать команду для участия в районных соревнованиях. Но это не значит, что баскетболом не нужно заниматься.

Мы не остановимся на достигнутом и несмотря ни на что будем пробиваться «через тернии к звездам».

Полюбите баскетбол – и вы станете выше, стройнее, сильнее.

**Список литературы**

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;

3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».

4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водянникова, В.Б. Гапов, Москва,1984 г.

5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с.

6. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;

7. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;

8. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог.Иркутск, 2009 г.;

9. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил. 10. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил. 11. Общая педагогика физической культуры и спорта»,М.:ИД«Форум», 2007;

12. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам»;

13. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

14. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

15. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»;

16. Федеральный закон"О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ;

17. Федеральным законом «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-Ф3;

18. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений/Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.

19..Ковалёв, В.Д. Спортивные игры. -М.: Просвещение, 2008.

20. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2007.

21. Портной, Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. - М. Физкультура и спорт, 2007.

22. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. - М. : Академия, 2004.

23. Степанов, А. Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие - Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015.

24. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е. Р. Яхонтов, Л. С. Кит. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

25. Солодов, Г.В. Упражнения, подводящие к баскетболу// Физическая культура в школе № 6, 2000г., с.23.

**Интернет источники**

<http://pro-basketball.ru/teoreticheskaya-podgotovka-basketbolistov/osnovnye-principy-obucheniya-v-basketbole.html>