

**Прикладная аэробика
на уроках баскетбола
в начальной школе**

А.А. Гайворонская

Увлекательная атлетическая игра – баскетбол является эффективным средством физического воспитания и оздоровления детей. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских комитетов образования и отделений при добровольных спортивных обществах.

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы – **воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями**. Для решения этой задачи учитель физической культуры должен проявить настойчивость, творческие способности. И прежде всего надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела продолжение в форме самостоятельных занятий дома с целью физического самосовершенствования. А для этого надо хорошо знать реальные возможности своих воспитанников.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Элементы игры в баскетбол и соответствующие физические упражнения выступают эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации. Они могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни

в самостоятельных занятиях физкультурой.

Физическая подготовка – неотъемлемая часть и одна из сторон воспитания баскетболистов. Характер игры в баскетбол требует от участников способности быстро выполнять различные по направлению игровые действия, умения многократно использовать стартовые рывки на короткие отрезки, по первому требованию игровой ситуации изменять направление перемещения и его скорость, быстро и своевременно оценить ту или иную обстановку и правильно сориентироваться в ней. Для овладения всем арсеналом требующихся игровых средств необходим достаточно высокий уровень развития физических качеств. Без их своевременного и целенаправленного формирования баскетболист не в состоянии результативно выполнять современные технические приемы [2].

Физическую подготовку трудно отделить от других сторон подготовки баскетболиста, и в первую очередь от овладения специальными двигательными навыками. В этом ее особенность.

Период начальной подготовки характеризуется интенсивным развитием общей выносливости, гибкости, скоростных и координационных способностей [4]. В программе для ДЮСШ по баскетболу для развития, например, ловкости предлагается использование гимнастического инвентаря: батут, подкидные мосты, гимнастическое бревно [1]. Не каждой спортивной школе по баскетболу это доступно. Кроме того, предлагаемый перечень оторван от специфических элементов технической стороны данного вида спорта. Для развития выносливости рекомендуются равномерный и переменный бег, кросс, бег по пересеченной местности, что в свою очередь является монотонным и малоинтересным упражнением для детей групп начальной подготовки.

Предлагаемая нами **система прикладной аэробики для баскетболистов** –

эффективное средство подготовки на начальном этапе обучения, она объединяет общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Разработанная нами программа по прикладной аэробике в баскетболе для мальчиков 8–11 лет направлена на развитие общей выносливости, координационных способностей, гибкости, скоростных качеств и состоит из комплексов упражнений для разминки, основной – аэробной части и упражнений на растягивание и расслабление.

Программа рассчитана на игровой сезон, за исключением соревновательного этапа подготовки. Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю продолжительностью 60 минут. В них есть аэробная часть и комплекс упражнений на растягивание.

Программа состоит из двух частей: тестирующей и развивающей. Тестирующая часть предусматривает оценку уровня развития выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты и выявление изменений показателей здоровья. Развивающая часть предусматривает проведение специальных занятий, направленных на развитие общей выносливости, координационных и скоростных способностей и гибкости.

В основе методики – построение занятия с использованием средств базовой и танцевальной аэробики. Занятия прикладной аэробикой тесным образом сопряжены с технической подготовкой, включают элементы перемещений, заслонов, стоек, поворотов, прыжков, имитации бросков и передач, а также других действий, изучаемых на данном этапе тренировочного процесса. Разучиваемые комплексы соответствуют задачам конкретного цикла подготовки и находятся во взаимосвязи с ними.

По ходу освоения базовых шагов аэробики вводятся усложнения в хореографии, перемещениях, изменения в ритмотемповых характеристиках движений и исполнение

танцевальных связок с мячом. Таким образом, прикладная аэробика, объединяя несколько сторон подготовки баскетболистов, позволяет не только оптимизировать учебно-тренировочный процесс, но и повысить эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность аэробной части занятия 25–30 мин.

Авторская методика прикладной аэробики прошла успешную апробацию на учебно-тренировочных занятиях баскетболистов групп начальной подготовки СДЮШОР № 2 и № 12 г. Волгограда, а также используется при проведении занятий с юными баскетболистами в МОУ СОШ № 21 г. Волгограда.

Литература

1. Баскетбол: Программа для ДЮСШ олимпийского резерва. – М.: Сов. спорт, 2004.
2. Баскетбол: Уч. для вузов физ. культуры/Под общ. ред. Ю.М. Портнова. – М., 1997.
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе. – М.: ФиС, 2006.
4. Колесникова С.В. Детская аэробика: базовые комплексы. – Ростов/н/Д.: Феникс, 2005.
5. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. – М., 1997.

Анна Александровна Гайворонская – аспирант кафедры теории и методики физического воспитания Волгоградской государственной академии физической культуры.