|  |
| --- |
| Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования детей Усть-Удинский районный Дом детского творчества |
| Формирование навыков самоподготовки обучающихся |
| Доклад в секции дополнительного образования районного методического объединения |

|  |
| --- |
| Подготовил педагог ДДТ Исаченко И.Н.27.03.2013 |

Модернизация образования поставила своей целью создать все условия для того, чтобы ребенок в процессе обучения стал человеком инициативным, способным творчески мыслить, находить нестандартные решения. И педагог должен научить ребенка учиться. Эти тезисы в своей работе как педагог дополнительного образования я вижу в том, чтобы с самого начала, как только ребенок пришел в детское объединение, формировать у него навыки самоподготовки. И мою тему по самообразованию я определил так – «Формирование навыков самоподготовки обучающихся 10-12 лет».

Конечно, тема пришла не по требованию модернизации, а в связи с многолетними наблюдениями и анализом физического состояния ребятишек. Работать с детьми я начал в 1999 году как педагог дополнительного образования, и уже пять лет работаю учителем физической культуры МБОУ «Усть-Удинской СОШ №2».

В последнее время акселерация роста и нормального развития ребенка, о которой совсем недавно так много говорили, замедляется. Да, в младшем школьном возрасте (7–10 лет) современные дети опережают своих сверстников двадцатилетней давности. Но в период созревания современные дети сохраняют прежнюю активность ростового развития, но при этом начинают отставать в показателях массы тела, достигая в разнице 2–4 кг, а также в силовых показателях, достигая к 17 годам разницы в 18–20%.

Что, по мнению автора методического пособия «Современная подготовка юных спортсменов» В.Г. Никитушкина, указывает на серьезные, принципиальные ухудшения функциональных возможностей растущего организма современных детей с 12–13-летнего возраста, а также ухудшение состояния здоровья.

По данным НИИ гигиены детей и подростков, 43% учащихся страдают различными хроническими заболеваниями, 63% школьников имеют нарушения осанки, 22% - положительную реакцию на гипертоническую болезнь, 18% - повышенное давление, 63% учащихся ежегодно болеют респираторными заболеваниями.

Главной причиной такого ухудшения является снижение двигательной активности в этом возрасте. Телевизор, компьютер, Интернет сковывают по рукам и ногам возможных неплохих спортсменов. Это вторая по порядку, но первая по значению причина разработки мной вышеуказанной темы по самообразованию.

Что предполагает самоподготовка? Систему самостоятельных упражнений, которые помогут усвоить и углубить знания, полученные на занятии. Основной организационной формой и элементом структуры своего занятия я считаю тренировочное задание. В начале занятия я это задание довожу до обучающихся, и в течение занятия мы его выполняем или стремимся выполнить. Например, выполнить обводку фишек для футболистов, выполнить двадцать ударов по мячу способом «накат справа» для теннисистов, выполнить левый и правый вираж для хоккеистов. Иногда возможен набор заданий.

Разумеется, все под моим контролем. Причем контроль – это не только сбор информации, но сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами), анализ и принятие решения. Теперь поясню на примере, как это происходит. Начнем с футболистов. Каждое занятие мы начинаем с контрольного упражнения – жонглирования мячом. Футболист обязан чувствовать мяч, чтобы уметь владеть им. Поэтому любой обучающийся сдает жонглирование. Большинство обучающихся раньше выполняли данное упражнение от тренировки до тренировки. И, разумеется, владели мячом плохо. Я настоятельно советовал им репетировать дома. Моим советам следовали единицы. Ребята ленятся работать над собой, заниматься этим, довольно простым, элементом самоподготовки. Когда мы выходим из зала на стадион, задание усложняется: если обучающийся набил мяч меньшее количество раз, чем на предыдущей тренировке, он бежит дополнительный к разминке – штрафной – круг по стадиону. Теперь ребята, приходя на занятие, самостоятельно до начала тренировки «разогреваются» - выполняют жонглирование. Хотя этого мало, ведь занятия проводятся два раза в неделю. Понятно, что ребенка, который занимается дома дополнительно, видно сразу. Он может поднять ногой мяч, выполнить 30-50 раз жонглирования, и правой, и левой ногами, поднять мяч на колено с ноги в процессе жонглирования, на грудь и на голову. Пока такое удается 2-3 ребятам из группы в 12 человек. Кроме «штрафного» использую и соревновательный элемент – провожу мини-турнир по жонглированию. Здесь уже никто не хочет быть хуже всех и старается. Даже маленькие девчонки потихоньку наращивают количество раз. Причем я все время усложняю им задачу: жонглируем резиновым мячом, пытаемся удержать на ноге мяч для большого тенниса и так далее. Еще одно интересное наблюдение. Если сегодняшние обучающиеся не вполне понимают важность владения мячом, то выпускники совсем не понимают, почему школьники ленятся овладеть основным умением.

Теннисисты в качестве домашнего задания получают два упражнения: прыжки через скакалку и имитация элементов игры в настольный теннис (накат справа-слева и подрезка справа-слева). Почему прыжки важны для теннисиста, думаю, доказывать не стоит. Это основа перемещений. За матчевую встречу теннисист пробегает до пяти километров у стола. Вопреки распространенным представлениям теннисист не стоит на месте. Даже для того, чтобы принять мяч слева, например, он должен выбрать определенное положение у стола, переместившись так, чтобы правая нога была чуть впереди левой. Голова, ноги, руки – именно так должен работать теннисист. Имитация ударов – занятие крайне скучное и неинтересное, но очень важное. Движения теннисиста должны быть доведены до автоматизма, чтобы во время игры он не думал, как принять тот или иной мяч. Настольный теннис – очень динамичный вид спорта, мыслить теннисист должен молниеносно. Не зря размер мяча для настольного тенниса было решено увеличить, чтобы зритель смог его увидеть во время игры. Чтобы заинтересовать обучающихся выполнением упражнений самоподготовки, регулярно провожу мини-зачеты и мини-турниры по прыжкам через скакалку и по игре на количество ударов и приемов. Из двух упражнений дети выбирают, конечно, прыжки для самостоятельных занятий. Чтобы разнообразить имитацию, даю на дом ребятишкам ракетку без накладок, то есть деревянное основание. И предлагаю потренироваться на велосипеде – выполнять накат и подрезку касаниями по колесу. В результате ребенок видит, какое вращение придается мячу при выполнении этих приемов, и понимает, как надо правильно действовать. Думаю, интерес к упражнениям по самоподготовке возрастет, когда удастся приобрести для объединения специальный робот.

Прыжки через скакалку и различные приседания рекомендую и хоккеистам. Поскольку мы занимаемся первый год, то основной упор делаем на общую физическую подготовку.

И результаты я оцениваю по итогам мониторинга физической подготовленности и по итогам мини-турниров и соревнований внутри объединения, в первую очередь.

И, разумеется, по участию в открытых первенствах, районных, межрайонных и областных соревнованиях. В текущем учебном году девушки-футболистки заняли второе место в соревнованиях в городе Саянске. Сейчас в объединении девчоночий бум – на занятия приходят до девяти девчонок. Надо сказать, что они намного дисциплинированней своих сверстников-мальчишек. В мае на родительском собрании Геля Гусева успешно выступила с показательным номером – жонглированием мячом.

Теннисисты у меня пока маленькие, теннис в начале этого учебного года тоже переживал бум. Пока мы ограничились соревнованиями внутри объединения, планируем открытое первенство Дома детского творчества, в выходные отправим ребят на межрайонный турнир среди школьников в Жигалово. Где и проверим, насколько хорошо отработаны упражнения самоподготовки. Ну а хоккеем выстрелим в следующем году.

Использованная литература

1. Верхозина О.А. Поддержка одаренных детей. – Иркутск, 2009
2. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – Москва, 2009