

вершалось больше. Баскетболисты, которые совершали меньше ошибок при выполнении ведении мяча, входили в состав экспериментальной группы, в которой применялась разработанная методика развития телесной ловкости сопряженно с совершенствованием ведения мяча.

В соответствии с результатами проведенного исследования можно сделать вывод о том, что предположение об успешном внедрении в методику совершенствования техники ведения мяча упражнений, направленных на развитие ловкости, подтвердилось.

Занимающиеся в экспериментальной группе сократили количество совершаемых ошибок при выполнении ведения мяча, тем самым повышая эффективность его использования. Стоит отметить, что модернизация методики путем включения упражнений, направленных на развитие ловкости, значительно увеличила надежность использования ведения мяча юными баскетболистами в соревновательной деятельности.

1. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10–13 лет / Л. В. Костикова [и др.]. – М.: Физкультура и спорт. 1999. – 231 с.

2. Линдсберг, Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдсберг. – М.: Физкультура и спорт. 1971. – 279 с.

3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.

4. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Давидавич Т.Н., Лапухина Э.А.

В статье приведены результаты исследования, которые позволяют расширить теоретическую базу подготовки специалистов по физической культуре дошкольников. Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы при совершенствовании содержания подготовки специалистов по физической культуре дошкольников в педагогических колледжах и УВО, а также при повышении квалификации педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.

Игра в баскетбол направлена на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Она выполняет задачи физического воспитания и частично задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания [9, 13].

Упражнения в бросании мячей развивают глазомер, координацию, ловкость, ритмичность, согласованность движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают выразительность движения, пространственную ориентировку. Баскетбол развивает физические качества ребенка: быстроту, прыгучесть, силу, благоприятно влияет на физическое развитие и

работоспособность ребенка. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества [1, 6, 12].

Баскетбол заставляет ребенка думать: анализировать ситуацию, принимать решения, предвидеть возможные действия противника. Игра в баскетбол – командная и совместные действия обусловлены единой целью. Она включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, все это осуществляется в различных комбинациях.

У ребенка гармонично развивается центральная нервная система и весь организм, когда он действует обеими руками при ловле и бросании мяча. В игре баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка и особенно важные мышцы, удерживающие позвоночник для формирования правильной осанки [2, 14].

Для эффективного использования действий с мячом как составной части двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста необходимо прежде всего знание содержания и структуры доступных детям приемов, способов владения мячом и особенностей их формирования. У этих детей при систематическом обучении значительно улучшаются навыки владения мячом. Они свободно его держат, передают, бросают. Дети умеют следить за полетом мяча и устремляются в сторону летящего мяча, стараясь поймать его. Такие движения с мячом, как перебрасывание друг другу, ловля, бросание в цель, у детей старшего дошкольного возраста становятся правильнее, свободнее по сравнению с младшими детьми, достигают определенного уровня совершенства. Поэтому на базе уже имеющихся движений появляется возможность формировать достаточно сложные действия с мячом, навыки выполнения их определенными способами. Ребенок старшего дошкольного возраста в состоянии понять сущность коллективной игры с мячом, цель и правила ее [3, 9, 16].

Ю.Д. Железняк, М.В. Машенко, Э.Й. Адашкявичене указывают на важное значение игры в баскетбол для всестороннего развития ребенка. Однако воспитательно-образовательное влияние данной игры не ограничивается только уровнем развития двигательных действий детей, характерных для данной игры (передача, ловля и ведение мяча). Изменения в технике, скорости, точности выполнения действий с мячом зависят от умения детей быстро бегать, прыгать в длину и вверх с места [1, 2, 4].

Среди спортивных игр с мячом особое место занимают игры с элементами баскетбола. Играя в баскетбол, дети упражняются не только в передачах мяча, ведении мяча, бросках мяча в корзину, но и совершенствуют такие важные виды основных движений, как бег и прыжки. Причем передвижение по площадке упражняет ребенка в беге самыми различными способами (с изменениями направлений, скорости, остановками). Составляющей игры в баскетбол являются различные виды прыжков, особенно прыжок в высоту с разбега и с места. От умения детей владеть этими видами прыжковых упражнений зависит развитие игровой ситуации и результат игры.

Д.И. Нестеровский утверждает, что упражнения в бросании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. Они формируют умения схватить, удержать, бросить предмет, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилия с расстоянием, развивают

выразительность движения, пространственную ориентировку. В играх с мячом развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила. У детей дошкольного возраста еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к обучению в школе. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма [7, 8].

При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом, что обеспечивает необходимую физическую нагрузку на все группы мышц ребенка. Особенно важны мышцы, удерживающие позвоночник при формировании правильной осанки [11]. В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций в баскетболе привлекают детей старшего дошкольного возраста к этой игре [10].

Игра в баскетбол – командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре. Игра в баскетбол отличается от подвижных игр большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Она имеет установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводится при участии судьи. Обязательными являются правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь [5, 13].

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам игры в баскетбол детей дошкольного возраста является выделение тех действий с мячом и без него, которые составляют основу техники любой подвижной и спортивной игры с мячом; доступны детям старшего дошкольного возраста; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди детей. Баскетбол как важное средство физического воспитания и оздоровления детей включен в общеобразовательные программы дошкольных учреждений. Элементарные действия игры в баскетбол могут широко использоваться в старших и подготовительных группах детского сада. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение

благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом в доступной форме для создания общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Работа выполнена с **целью** изучения особенностей обучения детей 5–6 лет на дополнительных занятиях элементам игры в баскетбол [15].

Непосредственно в процессе педагогического эксперимента исследовательскими **задачами** стали: 1) раскрыть теоретические основы методики обучения детей элементам спортивных игр; 2) провести оценку уровня развития физических качеств дошкольников, необходимых для успешного обучения элементам игры в баскетбол на дополнительных занятиях; 3) разработать систему физических упражнений и подвижных игр для обучения детей 5–6 лет элементам игры в баскетбол на дополнительных занятиях, проверить ее эффективность.

Поставленные в работе задачи решались при помощи следующих **методов** исследования: анализа и обобщения данных специальной литературы; педагогического наблюдения; педагогического эксперимента; тестирования уровня физической подготовленности; методов математической статистики.

В исследовании приняли участие 40 детей старшего дошкольного возраста. В процессе проведения эксперимента были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. В состав контрольной группы вошли 20 детей, занимающихся физическими упражнениями в соответствии с перспективным планированием физического воспитания в дошкольных учреждениях. В состав экспериментальной группы также вошли 20 детей. Эта группа занималась по экспериментальной методике, включающей дополнительные физкультурные занятия, на которых дети осваивали элементы игры в баскетбол.

В осуществлении практического этапа четко выступали три стадии, имеющие свои конкретные цели: констатирующая, формирующая и контролирующая.

На первой стадии основной целью являлось определение (констатация) начального уровня всех параметров и факторов, которые подлежат отслеживанию в эксперименте. Проводилось изучение уровня физической подготовленности дошкольников и степени владения техническими приемами игры в баскетбол.

В соответствии с намеченной программой различные виды экспериментальных воздействий на объект осуществлялись в ходе занятий по физической культуре с экспериментальными объектами.

Третьей стадией практического этапа являлся тщательный сбор и регистрация (измерения, описание, оценки) всех конечных физических показателей подготовленности дошкольников и показателей уровня владения элементами игры в баскетбол.

После четырех месяцев эксперимента было проведено тестирование в обеих группах. Сравнивались обработанные результаты двух групп до и после эксперимента для выявления общих сдвигов и определения эффективности экспериментальной методики.

В рамках формирующего этапа исследования ежедневно с детьми экспериментальной группы планировалась и проводилась индивидуальная работа по формированию умений действий с мячом.

Процесс обучения детей 5–6 лет на дополнительных занятиях элементам игры в баскетбол и развития физических качеств осуществлялся постепенно. Упражнения, направленные на обучение элементам игры в баскетбол, а также развития быстроты, скоростно-силовых качеств и координационных способностей применялись систематически, на каждом занятии. Для самостоятельной двигательной деятельности детям предлагалось следующее оборудование: мячи разных размеров, горизонтальные и вертикальные мишени. Занятия строились с учетом постепенного нарастания, а затем снижения физической нагрузки, чем и обусловлено содержание упражнений и игр с мячом, последовательность их распределения, а также методика проведения.

Выполнение таких действий, как передача мяча, ведение, бросок мяча в корзину в движении, в сочетании с бегом при такой же продолжительности повышает нагрузку от 50 до 90 %. Большую нагрузку дают и подвижные игры, где часто используются бег, подскоки, ведение мяча. Занятие на прогулке, будучи недлительными и достаточно вариабельными, должны обеспечить нормальное распределение физической нагрузки на организм ребенка. Основной целью вводной части занятий является подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки, а также формирование навыков действий с мячом. В связи с этим во вводной части (длительность 4–5 мин) подбираются 1–2 упражнения с мячом, чаще всего игрового характера. Обычно эти движения являются сходными по своей структуре с основными движениями игр, которые проводятся в основной части занятия. Это дает детям возможность овладеть навыками действий с мячом в более стабильных условиях. Основная часть занятий (8–10 мин) отводится подвижным играм, упражнениям с элементами соревнования, обеспечивающим высокую двигательную активность детей. В этой части занятия формируются навыки действий с мячом, а также умения применять их в игровых условиях. В заключительной части (3–5 мин) организм ребенка приходит в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения, поэтому проводится малоподвижная игра или игровое упражнение с мячами или без них.

При планировании учитывалось место подвижных игр и эстафет в режиме дня. Игры и эстафеты малой подвижности проводились утром и в конце прогулки, средней подвижности – утром и вечером, большой – на прогулке, физкультурных занятиях, часе двигательной активности, утренней гимнастике и вечером. Подвижные игры с элементами баскетбола были включены в самостоятельную двигательную деятельность детей, спортивные и физкультурные праздники.

Каждую неделю разучивалась одна новая игра, которая закреплялась в последующие 2–4 недели в зависимости от сложности, а потом вносилась в самостоятельную двигательную деятельность, час двигательной активности, подвижные игры на воздухе. Менее знакомые игры и упражнения включались как составная часть физкультурного занятия в соответствии с поставленными на нем задачами. Подобранные игры, эстафеты и упражнения, наряду с развитием физических качеств, предусматривали реализацию своего основного назначения – формирование основных навыков игры в баскетбол. Также включались в занятия упражнения подготавливающие к обучению технике.

По завершении опытного обучения был проведен контрольный эксперимент.

Уровневые показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста в экспериментальной и контрольной группах до и после эксперимента представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Средние показатели физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Контрольная группа								Экспериментальная группа							
Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3×10 м, с		Наклон туловища вперед, см		Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3×10 м, с		Наклон туловища вперед, см	
до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
6,75	6,71	90,6	93	10,92	10,8	4,85	5,55	6,78	5,96	90,5	99,4	10,78	9,94	5,5	7,5

Таблица 2 – Уровневые показатели физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, %

Группа	Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3×10 м, с		Наклон туловища вперед, см	
	до	после	до	после	до	после	до	после
КГ	Н – 30 %	Н – 20 %	Н – 40 %	Н – 30 %	Н – 25 %	Н – 20 %	Н – 75 %	Н – 55 %
	С – 65 %	С – 70 %	С – 35 %	С – 50 %	С – 60 %	С – 65 %	С – 25 %	С – 45 %
	В – 5 %	В – 10 %	В – 15 %	В – 20 %	В – 15 %	В – 15 %	В – 0 %	В – 0 %
ЭГ	Н – 15 %	Н – 0 %	Н – 40 %	Н – 0 %	Н – 20 %	Н – 0 %	Н – 25 %	Н – 15 %
	С – 75 %	С – 40 %	С – 40 %	С – 55 %	С – 65 %	С – 30 %	С – 75 %	С – 75 %
	В – 10 %	В – 60 %	В – 20 %	В – 45 %	В – 15 %	В – 70 %	В – 0 %	В – 10 %

Примечания
 Н – низкий уровень развития,
 С – средний уровень развития,
 В – высокий уровень развития

Средние количественные и качественные показатели степени владения техническими приемами представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Среднее значение степени владения техническими приемами, %

Степень владения	Бросок мяча в корзину		Ведение мяча	
	до	после	до	после
Низкий уровень	55	5	60	5
Средний уровень	45	65	30	40
Высокий уровень	0	30	10	55

Исходя из полученных данных, очевидно, что экспериментальная работа по направленному развитию физической подготовленности и обучению детей дошкольного возраста 5–6 лет игре в баскетбол была достаточно эффективной.

Таким образом, баскетбол как спортивная игра в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из эффективных факторов всестороннего физического развития дошкольников [2, 7].

В ходе исследования был проведен цикл занятий с детьми старшего дошкольного возраста, направленных на формирование навыков владения мячом посредством подвижных игр и упражнений, и установлено, что разработанная программа для обучения старших дошкольников элементам игры в баскетбол является достаточно эффективной.

1. Адашкявичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992. – 168 с.
2. Адашкявичене, Э. Й. Баскетбол для дошкольников / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1983. – 78 с.
3. Анискина, С. Н. Методика обучения технике игры в баскетбол / С. Н. Анискина. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 244 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 344 с.
6. Мащенко, М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Мащенко, В. А. Шишкина. – Минск: Ураджай, 2000. – 156 с.
7. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: учеб.-метод. пособие для учителей и студентов фак-та физ. культуры / Д. И. Нестеровский. – Пенза, 1997. – 211 с.
8. 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. – 336 с.
9. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э. Я. Степаненкова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 365 с.
10. Смирнов, Р. И. Физкультура для дошкольников / Р. И. Смирнов. – Мозырь: Содействие, 2007. – 64 с.
11. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с.
12. Теория и методика физической культуры дошкольников / под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 656 с.
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 480 с.
14. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В. Н. Шебеко [и др.]. – Минск: Полымя 1998. – 322 с.
15. Шишкина, В. А. Методика физического воспитания / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Минск: Літгарагура і мастацтва, 2011. – 176 с.
16. Семенова, Т. А. Воспитание ловкости у старших дошкольников: физическое воспитание дошкольников / Т. А. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 12. – С. 59–65.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ КОМАНДЫ БГУФК

Давидович Т.Н., Хорошилов К.А., Лапухина Э.А., Пеньковский А.С.

В статье представлены материалы исследования по разработке пятиразрядной параметрической шкалы для педагогической оценки технической подготовленности квалифицированных баскетболистов. В ходе исследования авторами была произведена дифференцированная и интегральная рейтинговая оценка технической подготовленности игроков мужской команды БГУФК с практической