

### **III. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ЭРГОТЕРАПИЯ, ЛЕЧЕБНАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

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

*Т.Н. Давидович, Э.А. Лапухина,*

Белорусский государственный университет физической культуры

*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 вузах, а также при повышении квалификации педагогов, организующих двигательную деятельность дошкольников.*

#### **TRAINING OF 5–6 YEAR OLD CHILDREN TO PLAY BASKETBALL AT EXTRA CLASSES**

*Research results allowing to extend a theoretical base for training specialists in the sphere of preschool physical culture are presented in the article. The results can be used to improve the content of specialists training in preschool physical culture in pedagogical colleges and higher educational establishments, and also at raising the level of teachers' proficiency engaged in organizing motor activity of preschool children.*

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 влияют на физическое раз-

витие 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 важны 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. Мащенко, 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, бросков 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). Составляющим 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 приняло участие 40 детей старшего дошкольного возраста. В процессе проведения эксперимента были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. В состав контрольной группы вошло 20 детей, занимающихся физическими упражнениями в соответствии с перспективным планированием физического воспитания в дошкольных учреждениях. В состав экспериментальной группы также вошло 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 проведения эксперимента было проведено тестирование в обеих группах и 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 основным 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 приводится 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 экспериментальной и контрольной групп 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 тулов. вперед, см		Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3×10 м, с		Наклон тулов. 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	9,96	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

Примечание – 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 показателей 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 то же 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 : учебник / 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. Машенко, М. В. Физическая культура дошкольника / М. В. Машенко, В. А. Шишкина. – Минск : Ураджай, 2000. – 156 с.

7. Нестеровский, Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол : учеб.-метод. пособие / Д. И. Нестеровский. – Пенза, 1997. – 211 с.

8. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стереотип. – 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.