

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ



Чжан Бовэнь

Белорусский
государственный
университет
физической культуры



Логвина Т.Ю.

канд. пед. наук, доцент,
Белорусский
государственный
университет
физической культуры

Статья посвящена особенностям организации и содержания процесса обучения китайских детей дошкольного возраста элементам игры в баскетбол. Обсуждены роль, проблемы и перспективы современного развития баскетбола для детей, начиная с трехлетнего возраста. Описаны способы популяризации занятий и игры для детей с элементами видов спорта. **Ключевые слова:** баскетбол; дети дошкольного возраста; игры; баскетбольная ассоциация Китайской Народной Республики; программа «Маленький баскетбол».

ORGANIZATIONAL AND CONTENT FEATURES OF BASKETBALL TRAINING FOR 5–6 –YEAR-OLD CHILDREN IN THE PEOPLE’S REPUBLIC OF CHINA

The article is devoted to the peculiarities of the organization and content of the process of teaching Chinese preschool children the elements of the game of basketball. The role, problems, and prospects of basketball modern development for children starting from the age of three are discussed in the article. Ways to popularize the classes and games for children with elements of sports are described.

Keywords: basketball; preschool children; games, basketball Association of the People’s Republic of China; Little Basketball program.

В современном обществе на смену увлекательным коллективным играм и подвижным играм на спортивных площадках пришли конструкторы, настольные и компьютерные игры. У ребенка в процессе обучения остается меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между двигательной, игровой, учебно-познавательной, музыкальной, изобразительной, трудовой деятельностью и разными видами игр (обучающие, обрядовые, сюжетные, модельные, досуговые и др.) негативно сказывается на состоянии здоровья и уровне развития двигательных умений у детей.

В Китайской Народной Республике в последние годы популярны детские фитнес-программы, которые широко внедряются в детские сады. Они одобрены Министерством образования, родителями, поскольку направлены на развитие физического здоровья детей и молодежи. Вовлечение детей в занятия физическими упражнениями является основой развития спорта в Китае, а различные спортивные ассоциации продвигают популярные виды спорта для разных категорий населения страны, в том числе для детей [1]. Одним из популярных и традиционных

видов спорта для Китайской Народной Республики является баскетбол. «Баскетбол делает жизнь лучше» – таков девиз Китайской баскетбольной ассоциации [2]. Игра в баскетбол популярна в Китайской Народной Республике, начиная с дошкольного возраста. Однако в настоящее время реже используется в детских садах из-за нехватки профессиональных воспитателей, способных проводить занятия с детьми и отсутствия специально организованных мест для занятий с мячом. В 2017 году Китайская баскетбольная ассоциация официально утвердила программу «Маленький баскетбол» для детей младше 12 лет [3]. Девиз этой программы «Маленький баскетбол, большие мечты», а «Распространение влияния баскетбола в Китае» – это ее миссия. Содержание программы учитывает особенности организации тренировочного процесса для детей по сравнению с тренировками взрослых спортсменов. Китайская баскетбольная ассоциация проводит рекламные акции по всей стране для привлечения детей к занятиям баскетболом и создания условий для желающих заниматься [4].

Баскетбольные виды спорта охватывают основные движения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками и бросками. Игра в баскетбол способствует

тренировке всех мышц тела, углублению дыхания, увеличению объема легких, ускорению обмена веществ в организме, повышению аппетита, уменьшению содержания жира в организме. Обучение игре в баскетбол содействует всестороннему развитию физических качеств, улучшает быстроту реакции, скоростные, силовые, координационные способности, общую выносливость, гибкость и др. [5]. В игре дети учатся понимать и соблюдать правила, уважать победу соперника, у них формируется опыт командных действий, умение согласовывать свои действия со сверстниками и напарниками по команде. В спорте развиваются индивидуальность, командный дух, способность адекватной психологической реакции на игровые действия и социальная приспособленность. Игра в баскетбол поднимает настроение, создает позитивный настрой, жизнерадостность, стимулирует всестороннее и гармоничное развитие [6].

Анализ публикаций, посвященных изучению проблем и перспектив развития баскетбола, свидетельствует о том, что в качестве нового продукта реформы Баскетбольной ассоциации проект «Маленький баскетбол» имеет гибкую и разнообразную организационную форму, содействует физическому и умственному развитию детей, создает возможность и условия для занятий баскетболом с детьми до 12 лет, используется в качестве соревновательного проекта [6, 7].

Министерство образования Китайской Народной Республики стимулировало развитие занятий баскетболом, сформировав список национальных баскетбольных школ. Так, например, в контексте реализации программы «Маленький баскетбол» было организовано строительство 42 баскетбольных школ в городе Цзинане, который обладает уникальными политическими, экономическими, культурными, географическими условиями. Задачи программы «Маленький баскетбол», направленные на развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в реализации двигательной активности, содействие укреплению физического и психического здоровья занимающихся, обеспечение широкого распространения и развития баскетбола в Китае [8, 9].

В детском саду содержание обучения баскетболу ориентировано на детей в возрасте от 3 до 6 лет. Систематические повседневные тренировки на хорошей материально-технической базе с современным инвентарем и оборудованием, разнообразными пособиями стимулируют всестороннее развитие детей, формируют у них личностные качества, такие как: целеустремленность, настойчивость, умение взаимодействовать со сверстниками, развивают любопытство и находчивость, позволяют демонстрировать ловкость, координационные и скоростно-силовые способности. В процессе обучения игре в баскетбол дети от 5 до 6 лет учатся выполнять согласованные упражнения с мячом, стараются выполнять задание лучше сверстников, учатся друг у друга уважать по-

беду соперника, достойно проигрывать и т. п. Обучение игре в баскетбол помогает детям подготовиться к обучению в начальной школе, сформировать умение учиться, согласовывать свои действия, проявлять личностные качества. Баскетбол входит в учебную программу обучения в школах. Занятия баскетболом стимулируют интерес родителей к улучшению собственных физических кондиций на занятиях, направленных на развитие мышечной координации, пространственной ориентации, оптимизации физических качеств и расширение двигательных способностей [10].

Чэнь Синхун – основатель баскетбольного клуба Feiyue Peak и детского спортивного клуба Surperkid. В 2013 году Чэнь Синхун развил индустрию фитнеса на основе баскетбольных тренировок с детьми, которая была активно поддержана родителями. Содержание занятий фитнесом в баскетбольном клубе Feiyue Peak вошло в концепцию развития баскетбола в 2014 году. Баскетбольный стадион Feiyue Peak и детский спортивный зал Surperkid стали площадками, предназначенными для создания универсальных тренировочных услуг для детей, что отражено в направлениях развития Планов четырнадцатой пятилетки в спортивной индустрии [1]. Планы пятилетнего социально-экономического развития утверждаются пленумом Центрального комитета Коммунистической партии Китая. Пятилетние планы принимают на сессии Всекитайского собрания народных представителей (высшего органа государственной и законодательной власти КНР). Для Китайской Народной Республики план пятилетки – ключевой документ, который определит основные векторы развития национальной экономики на среднесрочную перспективу.

Детский спортивный клуб Surperkid имеет баскетбольную, футбольную площадки и места занятий для общефизической подготовки. Учебная программа в нем отличается от других учреждений, которые занимаются только физической подготовкой, содержанием, направленным на баскетбольную подготовку средствами фитнеса. Курсы рассчитаны на детей 3, 4–5, 5–6 и 6–7 лет, занимающихся баскетболом по специальным программам. Как правило, дети начинают обучаться спортивным упражнениям из фитнеса с раннего возраста и приступают к занятиям по программам спортивных тренировок по видам спорта с 7 лет [8].

В провинции Гуандун построен баскетбольный стадион Leaping и 16 тренировочных площадок по баскетболу, 7 детских спортивных залов Surperkid и более 4000 зарегистрированных детей младше 12 лет. Конвергенция двух брендов, баскетбольного стадиона Leaping и детского спортивного зала Surperkid позволила трехлетним детям выбрать занятия по интересу по видам спорта, чтобы продолжить свои специальные тренировки после 7 лет.

Универсальный спортивный зал позволяет детям заниматься разнообразными видами спорта и выбирать тот, в котором ребенок проявляет большие способности. Так, например, ребенок может заниматься физкультурой, баскетболом и футболом в дошкольном возрасте. Всестороннее развитие физических качеств происходит в процессе занятий разными видами спорта, позволяет учитывать интересы и увлечения ребенка, повышает осведомленность родителей о содержании занятий и различных достижений их детей. Оптимальное развитие физических качеств и опыт занятий разными видами спорта позволяют выбрать занятия в соответствии с потребностями.

Содержание занятий на баскетбольном стадионе Leaping и детской гимназии Surperkid были стандартизированы и не зависели от того, какой тренер их проводил. Кроме организации занятий с детьми, в клубе проводят повышение уровня профессионального мастерства тренеров баскетбольного стадиона Feiyue Peak и детского спортивного зала Surperkid для повышения качества курсов от одного до двух месяцев и услуг. В настоящее время баскетбольный стадион Leaping и детский спортивный зал Surperkid развиваются самостоятельно, однако в будущем они присоединятся к модели в виде городских партнеров, а опорным центром станет детский спортивный центр Surperkid. Для увеличения количества детей, занимающихся баскетболом, обучение будет начинаться с 3 лет. Занятия баскетболом в детском саду являются базовой технологией и основой для сотрудничества. В дошкольном образовании в Китае есть детские сады, в которых проводят баскетбольные тренировки. У каждого тренера есть свой стиль обучения, который меняется в соответствии с условиями проведения занятий, уровнем подготовленности детей и их возрастом, имеет свои особенности. Тренеры имеют многолетний опыт преподавания детского баскетбола, понимают и учитывают детскую психологию, возрастные особенности развития детей. Основу методики занятий с детьми составляет последовательное обучение следующим упражнениям: передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его; броски мяча вверх и ловля его; ведение мяча правой (левой) на месте.

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с разведенными пальцами свободно охватывают мяч, удерживают на уровне пояса, локти внизу; движением рук мяча по кругу (к себе – от себя) подтягивают к груди и бросают вперед, при этом резко выпрямляют руки, дополняют движением кистей, придающих мячу обратное вращение. Броски мяча вверх и ловля его. Подбрасывание мяча вверх прямыми руками ладонями вверх из положения ноги слегка согнуты в коленях, локти прижаты к туловищу.

Ведение мяча правой (левой) на месте. В стойке игрока (нога разноименная ведущей руке впереди) выполняют ведение мяча на месте. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье

параллельно полу, пальцы руки разведены; ведение мяча осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. Выполнение упражнений можно сопровождать ритмичной музыкой, выполнять пластические движения плечами вверх-вниз, вперед-назад.

Для детей в 3 года создают условия для подвижных игр с мячом, в которых дети учатся выполнять разные способы катания, ведения, передачи и бросков мяча. Эти игры формируют у детей интерес к баскетболу. На начальном этапе освоения двигательных действий у детей формируют умение бросать мяч попеременно левой и правой руками, с разной силой, на разное расстояние. После освоения основных двигательных действий переходят к выполнению упражнений с мячом в парах и группах.

Методику тренировок в детском баскетболе разделяют на несколько этапов. В первую очередь дети осваивают основы игры в баскетбол в соответствии с баскетбольной программой за соответствующий период обучения. У детей, научившихся выполнять специальные упражнения, стимулируют интерес к демонстрации своих умений владения мячом и показывают им возможности для улучшения техники двигательных действий. Демонстрация красивого баскетбольного представления, систематические занятия, постепенное усложнение упражнений являются основными условиями для успешного освоения элементов игры в баскетбол.

На втором этапе обучения тренер больше уделяет внимания каждому ребенку, особенно тем, у кого получаются не все детали техники. С помощью дополнительного объяснения, «проведения» по упражнению, показа и выполнения подводящих упражнений, неоднократного повторения достигается техничное выполнение специальных упражнений.

Формирование интереса у детей к игре в баскетбол происходит в процессе игровых действий и подвижных игр, а техничное выполнение специальных упражнений происходит в процессе баскетбольной практики. Игры могут решать задачи по воспитанию физических качеств: координационные способности – за счет попадания в цель из разных исходных положений, способов ведения и бросков мяча; скоростно-силовых способностей – за счет выполнения бросков вдаль, гибкость в суставах и позвоночнике – за счет наклонов и поворотов по максимальной амплитуде движений, а также соревновательных заданий «кто больше попадет мячом в корзину», «кто дальше бросит мяч», «кто дольше сможет вести мяч одной (двумя руками поочередно) и т. п. Такие задания составляют основу народных игр, среди которых «Нокауты», «Вокруг света», «Расстрельная команда», «Гольф».

Так, в игре «Нокауты» с двумя баскетбольными мячами все участники выстраиваются в колонну. Начинает игру первый из колонны, если он не попал в корзину с места и не успел забросить мяч со второй

попытки до того, как следующий за ним игрок бросил мяч, он выбывает и отдает мяч другому игроку. Игра длится до тех пор, пока в нокауты не отправятся все, кроме одного.

Игра «Вокруг света» представляет собой соревнование снайперов. Каждый из игроков выполняет серию бросков из разных концов площадки: ближние, средние, дальние или трехочковые броски. После выполнения бросков, их повторяют, передвигаясь в обратном направлении. Каждый из игроков останавливается в той точке, в которой не попал в корзину, с нее начинается следующий круг бросков.

Правила игры «Точный снайпер» напоминают «Вокруг света», только дети не ждут своей очереди, а одновременно пытаются попасть в корзину из разных точек на поле разными способами.

В игру «Гольф» играют два игрока одним баскетбольным мячом. Игрок бросает мяч с определенной точки поля и в случае попадания получает одно очко. Если первый бросок оказался неудачным, игрок бросает мяч снова с того места, где он его поймал. В результате игрок получает столько очков, сколько попыток было сделано, чтобы попасть в корзину. Выигрывает участник, набравший наименьшее число очков.

В игре «Музыкальный баскетбол» мяч в руках у каждого игрока. Все мячи кладут в круг, под музыку дети ходят по кругу, после ее остановки быстро берут мячи и бросают в корзину. Каждый попавший в корзину игрок должен присесть. Проигрывает тот, кто последним остается стоять.

В игре «Акулы и рыбы» двое или более игроков, находятся в центре поля, исполняют роли «акул», не пропускающих к концу поля «рыб», у которых в руках есть мячи. «Рыбки» должны провести мяч из одного конца поля в другое так, чтобы «акулы» не смогли его забрать или выбить. «Рыба», у которой забрали мяч, в следующей игре тоже становится «акулой». Последний участник из команды «рыб» побеждает.

В игре «Хоум-ран» детей делят на две команды: одна будет вести мяч, а другая – делать броски. У первой команды дриблеров будет только один мяч. Ведя мяч, одному из участников команды нужно пройти до середины поля и вернуться. В это время в него могут «стрелять» участники атакующей команды. Если дриблер выбит, он выбывает из игры, отдавая мяч игроку своей команды. Если же ему удастся вернуться в исходное положение, команда получает одно очко, а сам игрок – возможность еще раз вести мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все дриблеры. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

В игре «Баскетбольный квач» дети делятся на две команды. Первая – квач – перебрасывают друг другу мяч так, чтобы коснуться им одного из участников другой команды. Каждый, кого коснется мяч, покидает игру. Игра длится до тех пор, пока не будут выбиты все участники второй команды.

Смысл игры «Лимбо» заключается в том, чтобы проверить, насколько низко каждый из игроков может вести мяч. Двое участников держат на уровне плеч длинный шест, под которым должны пройти все игроки, ведя при этом мяч. С каждым повторением планку опускают ниже и ниже. Тот, кто потеряет мяч, проходя под препятствием, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто сможет пройти под самой низкой планкой.

В игре «Свисток» детей делят на несколько равных команд. Все участники располагаются на одной линии перед корзиной. Каждому игроку дается 10 секунд, чтобы выполнить как можно больше точных бросков. После свистка мяч переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто попадал в корзину чаще всех.

В «Эстафете» две команды строятся в шеренгу по разным краям площадки, у каждой по баскетбольному мячу. Первый человек в шеренге проводит мяч до середины поля и затем, вернувшись таким же образом, отдает его следующему участнику своей команды. Победит та команда, которая быстрее пройдет всю эстафету.

Игры и спорт неразделимы в работе с детьми. Дети дошкольного возраста не обладают достаточной силой для выполнения упражнений с баскетбольным мячом, поэтому в содержание занятий для развития силовых и скоростно-силовых способностей включают упражнения на развитие силы локальных мышечных групп, таких как сила мышц ног – приседания, плечевого пояса – висы, туловища – наклоны, отжимания и т.п. Китайская баскетбольная ассоциация разработала серию стандартов для тренерской деятельности, в том числе руководство для тренеров по «Маленькому баскетболу». В группу разработчиков вошли учителя начальных классов, эксперты в области психологии, фитнеса и другие ученые. Содержание занятий рассчитано на два года. Руководство устанавливает стандарт обучения баскетболу в детском саду. Оптимизация содержания «Руководства для тренеров по баскетболу в возрасте от 3 до 6 лет» позволила понять и освоить способы игры в баскетбол воспитателям детского сада, улучшить способность тренера обучать игроков, а детям – почувствовать удовольствие от игры в баскетбол [3].

Китайская баскетбольная ассоциация в 2018 году создала профессиональную лигу, которая организует соревнования в 25 провинциях, автономных областях и пяти отдельных городах. В них принимают участие более 100 000 детей. Программа развития малого баскетбола позволила организовать региональный летний лагерь, поддерживаемый общественной благотворительной деятельностью. Кроме малой баскетбольной лиги Китая Баскетбольная ассоциация пропагандирует другие мероприятия, такие как маленький баскетбольный карнавал и «Чемпионат мира по баскетболу FIBA». На основе

социальных мероприятий: «Нет баскетбола, нет детства»; интерактивные мероприятия, посвященные Дню защиты детей и т. д. Недавно созданная Китайская баскетбольная ассоциация запустила проект «Китайский учебный лагерь для маленьких баскетболистов – 2019». Содержание занятий баскетболом в возрасте от 3 до 6 лет составляют игры, ориентированные на формирование интереса детей к занятиям спортом, физическое и умственное развитие.

В настоящее время в Китае насчитывается более 60 школ, представлена оригинальная игровая система баскетбольных курсов для детей, в каждом из которых представлены 72 стандартные профессиональные презентации. Для детей в возрасте от 5 до 8 лет Harlem Show King специально организовал инструктаж по командной игре и разработал для детей эксклюзивный баскетбольный игровой контент для отработки базовых умений, чтобы развить интерес к баскетболу, повысить командную осведомленность, а также позволить детям учиться лучше, чем их сверстники. Курс также организует тренировки в соответствии с эргономикой, позволяя детям выполнять аэробные упражнения, тренировать его основную мышечную силу, силу мышц, координационную способность и улучшить уровень функционирования сердечно-сосудистой системы и др.

Обучение игре в баскетбол предназначено для освоения базовых движений, улучшения физических качеств, формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и получения удовольствия от занятий. Благодаря систематическим занятиям баскетболом стимулируется заинтересованность детей в участии в спортивных состязаниях, повышается инициатива в обучении, развивается уверенность в себе и способности в преодолении трудностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Правила маленького баскетбола / Китайская баскетбольная ассоциация. – Пекин : Изд-во Пек. ун-та спорта, 2017. – 41 с.
2. Дебин, Ю. Говоря о маленьких баскетбольных мероприятиях / Ю. Дебин, Чэнь А // Журнал естествознания Харбинского педагогического университета. – 1981. – № 1. – С. 125–128.
3. Лу Шимин. Исследование текущей ситуации и контрмер развития малого баскетбола в Китае / Лу Шимин, Цзин Ф // Современная спортивная наука и техника. – 2019. – № 4. – С. 33–35.
4. Китай приступил к разработке плана XIV пятилетки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ekd.me/2019/11/kitaj-pristupil-k-razrabotke-plana-xiv-pyatiletki/>. – Дата доступа: 15.01.2020.
5. Маленький баскетбол. Спортивные объекты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://super.ua/11-zabavnykh-detskikh-igr-s-basketbolnym-mjachom-11801/>. – Дата доступа: 15.01.2020.
6. Хуан Лицзюань. Об организации и руководстве детскими баскетбольными играми / Хуан Лицзюань // Education Guide. 2014. – № 7. – С. 41–44.
7. Лу Шимин. Исследование статус-кво и контрмер развития малого баскетбола в Китае / Лу Шимин, Цзин Фэйюэ // Современные спортивные технологии. – 2019. – № 4. – С. 127–131.
8. Цзэн Чжи. Анализ развития и практики детского баскетбола / Цзэн Чжи, Чен Цзе, Цзэн Вэй // Движение. – 2017. – № 18. – С. 27–30.
9. Лю Сяопин. Анализ развития отечественного малого баскетбола / Лю Сяопин, Фу Хао // Современные спортивные технологии. – 2018. № 5. – С. 53.
10. Ван Лэй. Практика и изучение малых баскетбольных видов спорта / Ван Лэй // Руководство по составлению композиции в начальной школе. – 2018. – № 11. – С. 15–17.

20.01.2020