

**С. М. Телебей, М. В. Прозар**

## **ПОБУДОВА І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навичок, що забезпечують її вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо, що 40% захворювань у дорослих були закладені в дитинстві, у віці 5-7 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини.

**Ключові слова:** баскетбол, вихователь, рухова активність, рухливі ігри.

**Постановка проблеми.** Вирішальною умовою навчання є раціональність обраної методики, яка будується на основі обліку вікових особливостей дітей і їх фізичної підготовленості. При цьому повною мірою необхідно враховувати інтереси і можливості дітей.

**Аналіз останніх досліджень.** Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на наступні етапи: первинне навчання, поглиблене вивчення, закріплення і вдосконалення рухів. На кожному з них ставляться певні завдання, які здійснюються за допомогою відповідних засобів і методів фізичного виховання. Дуже важливо забезпечити поступове ускладнення умов виконання дій залежно від навиків поведінки з м'ячем, що є у дітей. Чітка послідовність і взаємозв'язок засобів і методів навчання створює оптимальні умови для формування рухових дій.

**Результати досліджень.** Фізичне виховання – одна з необхідних умов правильного розвитку дітей. Залучення до спорту з раннього дитинства дає людині фізичний гарт, виховує спритність і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває відчуття дружби. Повноцінний фізичний розвиток дітей можливий лише при комплексному використанні засобів фізичного виховання: природних чинників, гігієнічних заходів і фізичних вправ. Оволодіння всіма видами спортивних вправ має важливе значення для різносторонньої фізичної підготовленості дітей.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних та вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників за умови вмілого керівництва

ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи, збуджують апетит і сприяють міцному сну.

З дітьми дошкільного віку слід починати розучувати елементи баскетболу в спеціально створених умовах (поза грою) на місці, для чого підбираються легкі вправи. Наприклад, при навчанні кидкам м'яча в кошик першою вправою є звичайна передача м'яча, потім – виконання передачі з високою траєкторією, далі передача м'яча через різні високо розташовані перешкоди (сітка, мотузок, планка) з попаданням в горизонтальну ціль (щит баскетбольної корзини) і, нарешті, – безпосередньо кидки в кошик. Як бачимо, всі ці вправи включають кидок м'яча, але умови його виконання поступово ускладнюються.

При навчанні прийомам гри в баскетбол дуже важливо засвоїти наступні головні елементи рухових дій: при ловлі м'яча – оволодіння положенням рук, пальців у момент зіткнення з м'ячем; при передачі і кидках м'яча – оволодіння рухом рук; при веденні м'яча – оволодіння положенням рук і пальців у момент зіткнення з м'ячем.

На різних етапах навчання співвідношення прийомів показу і пояснення змінюється. Наприклад, на початковому етапі формування передачі м'яча, коли складаються загальні уявлення про дію з м'ячем, провідну роль відіграє показ, який обов'язково повинен бути підкріплений поясненнями. Тому на початку навчання передачі м'яча доцільно багаторазово демонструвати його на найбільш високому рівні. Це створює у дітей загальне уявлення про дію з м'ячем, що вивчається.

Стійку баскетболіста, пересування по майданчику, зупинки, ведення м'яча, кидки в корзину і інші дії вихователь сам показує дітям. А такі дії, як передача і ловля м'яча, можуть показувати і самі діти, що найкраще засвоїли їх. Вихователь підкреслює, на що необхідно звернути увагу.

Трохи пізніше слід перейти до демонстрації передачі м'яча у поєднанні з поясненням, звертаючи увагу дітей на важливі моменти дії: на початкове положення, а потім на кидок. На етапі вдосконалення передачі м'яча у вправах і іграх пояснення дають у вигляді коротких вказівок: «Проводжай м'яч на рівні грудей партнера», «Опусти лікті вниз» і так далі

При навчанні можна використовувати прийом практичного виконання дітьми рухів за вихователем, наприклад, пересування убік приставним кроком. Деякі нескладні і знайомі дії з м'ячем вони в змозі виконати по словесній вказівці, наприклад, кидати м'яч вниз і ловити, перекинути м'яч товаришеві.

При формуванні дій з м'ячем доцільно застосовувати певні зорово-чуттєві орієнтири, що інформують дитину про протікання руху і його результати.

Крім того, дітей необхідно спонукати до словесних пояснень, які він виконує та спостерігає. Це допомагає усвідомити рухи, закріплювати уявлення про дії з м'ячем.

Навчання елементам баскетболу протікають успішніше при реалізації всіх загально дидактичних принципів, але особливо важливо забезпечити свідоме їх засвоєння. Розуміння дітьми

сенсу дій прискорює процес формування рухових навичок, а також, що особливо важливе, сприяє умінню в подальших іграх самостійно підібрати ефективні дії і доцільно їх застосовувати. Свідоме відношення до дій з м'ячем виникає у дітей тільки за умови, якщо вихователь роз'яснює їх значення в різних ситуаціях, пояснює, чому саме так вони повинні виконуватися. Дитина повинна знати, чому в тій або іншій ігровій обстановці доцільніше застосовувати ті або інші дії, виконувати їх певним способом, з певною швидкістю і в певному напрямі. Наприклад, дітям потрібно пояснити, що вести м'яч в грі «М'яч капітанові» потрібно лише в тому випадку, якщо не можеш його передати партнерові; при наблизненні захисника безпечніше вести м'яч дальньою від нього рукою і з низьким відскоком і так далі.

Для свідомого відношення дитини до дій з м'ячем необхідно після роз'яснення і показу дати йому можливість тренуватись, діяти, активно застосовувати отримані знання в ігровій діяльності. Наприклад, після пояснення, що висота відскоку м'яча залежить від сили, що додається, дитині треба дати переконатися в цьому: запропонувати відбивати м'яч, міняючи висоту відскоку. Тільки при поєднанні пояснення техніки дій з показом і вправами дітей в діях з м'ячем формується уміння доцільного користуватися ними в ігровій діяльності.

Вихователь прагне довести до свідомості дітей, що кожен може добитися результатів, якщо гратиме чесно, дружно, дотримуючись всіх правил. Він відзначає хлоп'ят, які допомагають товаришам своєї команди, іноді хвалить і менш спритних, слабких хлоп'ят, якщо вони проявили наполегливість, правильно виконали дії.

Як один з тактичних елементів в багатьох іграх з м'ячем допускається (і навіть заохочується) застосування гравцями відволікаючих дій. Вони направлені на те, щоб відвернути увагу супротивника шляхом помилкових дій, передуючих основним, з метою обіграння його. Діти 5-6 років засвоюють такі дії цілком успішно. За відволікаючі дії хлоп'ята заохочуються тоді, коли це допомагає звільнитися від опіки товариша, вийти на вільне місце для отримання м'яча, зайняти зручну позицію для кидка м'яча в корзину або його передачі і так далі.

Часто в іграх з м'ячем виникає необхідність надавати допомогу гравцеві, що потрапив в скрутне положення, при цьому іноді доводиться проявляти і винахідливість. Гравець повинен швидко і цілком самостійно обирати відповідний спосіб дії для досягнення позитивного результату гри (наздогнати, кинути, пробігти і так далі).

Навчання елементів гри в баскетбол можна включати в основну частину занять по фізичній культурі. Проте, найбільш ефективною формою навчання дітей елементів баскетболу є спеціально організовані заняття на ділянці дитячого садочка під час прогулянок. Вони будуються відповідно до загальних принципів занять фізичною культурою, складаються, зазвичай, тільки з вправ і ігор з м'ячем.

Кожне таке заняття проводиться з урахуванням вікових особливостей, фізичних можливостей та наявних рухових навичок у дітей. Воно повинне бути емоційним, привабливим і сприя-

ти всебічному розвитку дитини. Заняття по навчанню елементам баскетболу направлені на зміцнення здоров'я, поліпшення загальної фізичної підготовленості дітей, задоволення потреб в рухах. Їх необхідно наближати формою до спортивних розваг, ігор.

Заняття будуються з урахуванням поступового наростання, а потім зниження фізичного навантаження, чим і зумовлені зміст вправ і ігор з м'ячем, послідовність їх розподілу, а також методика проведення. Всі дії з м'ячем, що виконуються на місці, наприклад передача м'яча, ведення його на місці, кидок м'яча в кошик з місця, навіть при тривалому виконанні (7-8 хв.), ненабагато збільшують навантаження, лише на 20-40% від початкового рівня. Виконання цих дій в русі, у поєднанні з бігом при такій же тривалості підвищує навантаження від 50 до 90%. Велике навантаження дають і рухомі ігри, де часто використовуються біг, підскоки, ведення м'яча.

Заняття на прогулянці, навіть нетривалі і достатньо різноманітні, повинні забезпечити нормальний розподіл фізичного навантаження на організм дитини.

Для дітей привабливіші ті ігри з м'ячем, які їм добре відомі. При повторенні ігор дії дітей стають вільнішими, значно менше спостерігаються порушення правил гри. На одному занятті необхідно передбачити від одного до трьох видів основних дій з м'ячем та гри – одну більш інтенсивну, іншу малорухливу. Кількість вправ і ігор залежить від ступеня новизни і рівня їх засвоєння, а також від способів організації дітей.

Важливою умовою підвищення рухової активності дітей є підбір і поєднання вправ і ігор з м'ячем, раціональне використання устаткування майданчика, способів організації дітей. Доцільно поєднувати інтенсивні вправи і ігри з м'ячем з менш інтенсивними, знайомі дітям вправи з новими.

В цілях підвищення щільності занять необхідно так їх організувати, щоб одночасно були задіяні всі діти під керівництвом вихователя. У випадках, коли для вправ в одному виді руху не вистачає інвентарю, можна одночасно проробляти 2-3 види вправ. Особливо це доцільно використовувати при навчанні кидкам м'яча в кошик. Дітей розподіляють на чотири підгрупи, дві підгрупи стають навпроти одного кошику, інші дві – навпроти іншого. Діти кидають м'яч у кошик по черзі з однієї і іншої підгрупи: поки один ловить, інший кидає.

Вихователь здійснює керівництво всіма підгрупами, стежить за кидками м'яча в кошик. Вибір способу організації дітей залежить від змісту вправ і ігор, устаткування майданчика, ступеня освоєння дій з м'ячем, організаторських умінь вихователя. Рухова активність дітей, а також моторна щільність занять збільшуються за рахунок застосування фронтального і потокового методів організації дітей. Вправи і ігри, в яких діти поодиноко або по-двоє діють з м'ячем, в старшій групі можуть займати 50% часу. Особливу рухову активність забезпечують командні ігри (такі, як «Захист фортеці», «М'яч капітанові», «Боротьба за м'яч»), вони повинні займати 15-20% часу занять з м'ячем в підготовчій групі.

Треба правильно поєднувати ігри з м'ячем і заняття фізичною культурою. Якщо заняття проводяться з ранку, то ігри з м'ячем краще організовувати під час прогулянки після денного сну. Після занять малюванням, музикою та ін. не рекомендується одразу ж під час прогулянки проводити навчання елементам баскетболу, краще дати дітям можливість якийсь час займатися іншими видами діяльності.

Деякі ігри доцільно проводити, поєднуючи їх з іншими іграми і вправами або з іншими видами діяльності, що не вимагають постійного контролю вихователя. Після оволодіння певними діями з м'ячем і структурою гри можна підвести дітей до самостійних ігор з м'ячем, без безпосереднього керівництва вихователя.

Постійне ускладнення дій передач, ловлі, ведення і кидків м'яча забезпечується їх систематичним виконанням у вправах на місці, а потім в русі, з додатковими завданнями, при протидії іншого гравця, в поєднанні окремих дій з м'ячем і без м'яча, а також в іграх. На початку підбираються ігри, в яких виконуються окремі дії з м'ячем, потім їх поєднання і, нарешті, такі ігри, в яких дитина самостійно вибирає раціональне поєднання дій для досягнення поставленої мети.

Ускладнення взаємодій гравців забезпечується при підборі ігор в такій послідовності: 1) індивідуальні ігри, в яких кожен з дітей діє незалежно від інших гравців; 2) групові, у яких гра ведеться між групами дітей, але кожна дитина діє незалежно від інших; 3) командні, в яких гра ведеться між командами, а результат її залежить від взаємодій гравців всієї команди (такою є власне гра в баскетбол).

Вправи і ігри з м'ячем необхідно підбирати так, щоб вони сприяли швидкому формуванню навичок оволодіння м'ячем; забезпечували високу рухову активність дітей і були доступними, емоційними і привабливими для дітей; сприяли їх всебічному розвитку.

Керування заняттями по навчанню дітей діям з м'ячем має деякі відмінності від керування рухомими іграми на заняттях по фізичній культурі. Найемоційніше проходять ігри з м'ячем, коли вихователь сам стає активним учасником їх, тому педагог може тимчасово приймати на себе роль того, що водить. Можливість для активної участі педагога у вправах з м'ячем створюється тоді, коли діти засвоюють основний малюнок руху. Але і на цьому етапі необхідно показувати окремим дітям ті або інші дії, спільно виконувати вправи. Надаючи допомогу дитині в засвоєнні дій з м'ячем, вихователь підвищує його інтерес до рухів даного типу. Виконуючи вправу в парі з технічно слабкою дитиною, він має можливість полегшити або ускладнити завдання.

Особливо сприятливі умови активної участі вихователя в іграх створюються при вдосконаленні дій з м'ячем. Вихователь допомагає тій команді, яка не уміє організувати розподіл дій з м'ячем, не стільки своїми діями, скільки вказівками: вийти на вільне місце для ухвалення м'яча, не затримуючись, передати його партнерові, і тому подібне. Він може тимчасово приєднатися до гри або вправи, в зручний момент вийти з неї, перейти на

вправу з іншою дитиною і т.д. При цьому вихователь не повинен втрачати з поля зору всіх дітей і кожної дитини окремо.

Коли всі діти одночасно грають в залі або на майданчику з дерев'яним покриттям, створюється сильний шум від ударів м'ячів об підлогу, і в таких умовах вихователь вимушений зупинити гру, щоб дати чергові вказівки. При цьому для полегшення керівництва грою, дітей необхідно навчити реагувати на звукові і зорові сигнали точно і швидко. Перш за все, вихователь повинен навчити дітей реагувати на свисток, а потім і на такі сигнали, як показ рукою на місце, з якого треба вести в гру м'яч, позначення жестом помилок, які зробила дитина.

### **Висновки**

Аналізуючи проведену роботу можна констатувати наступні факти: що при навчанні гри в баскетбол можна підвищити рухову активність дітей, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів дитини. Так само розвивається швидкість, стрибучість, сила.

Баскетбол залишається однієї з найкращих ігор у закритих приміщеннях для розвитку майже усіх фізичних якостей учнів. Більшість шкіл в Україні мають достатню матеріально-технічну базу для проведення гри в баскетбол як в закритому приміщенні, так і на відкритих майданчиках.

Питання навчання дітей дошкільного віку в сучасній педагогічній літературі висвітлюється достатньо широко. Більшою мірою всі підходи навчання гри в баскетбол різних джерел однакові.

### **Список використаних джерел:**

1. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников / Э.И. Адашкявичене. – М. : Просвещение, 1983.
2. Денисенко Н.Ф. Управление системой физического воспитания детей у дошкольных навчальных заведениях / Н.Ф. Денисенко. – Запорижжя : Ліпс ЛТД, 2001.
3. Денисенко Н.Ф. Педагогические условия активации двигательного режима детей 5–7 лет в дошкольных учреждениях / Н.Ф. Денисенко. – К., 1994.
4. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов / Т.А. Зельдович, С.А. Кераминас. – М. : Физкультура и спорт, 1964.
5. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1980.
6. Мартынов С.М. Здоровье ребенка – в ваших руках / С.М. Мартынов. – М. : Просвещение, 1991.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1978.
8. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1978.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет / Л.И. Пензулаева. – М. : Просвещение, 1988.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М. : Академия, 2001.

- 11 Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1976.

A pre-school age period is considered to be the one of the most important in human's life when physical health and cultural skills are forming, which guarantee the improvement, strength and safety in future. Nowadays, it is known that 40% of the adults' diseases were laid in the childhood, at the age of 5-7. That's why the pre-school age physical education must form a good level of the child's health and a good base of physical culture of the future adult.

**Key words:** basketball, educator, activity, outdoor games.

*Отримано 5.09.2011*

УДК 37916:796:613

**А. О. Федірко, О. П. Петров**

### **ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Проблемам, які стосуються збереження й зміцнення здоров'я людини надавалося важливе значення за всіх часів людського розвитку. У працях видатних філософів, вчених, педагогів античності й Середньовіччя чітко простежується динаміка поглядів від визнання самооцінності здоров'я людини через встановлення взаємозв'язків і взаємовпливів її фізичного й психічного здоров'я до визначення шляхів, засобів і методів попередження хвороб і свідомого формування здорового способу життя.

**Ключові слова:** історичний аналіз, здоров'я школярів, проблема формування.

**Актуальність.** Першочерговим завданням системи освіти є виховання людини в душі усвідомленого, відповідального ставлення до свого здоров'я як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей та школярів. Це обумовлено негативними тенденціями стану здоров'я дітей, учнів і студентів. Негативні показники здоров'я стосуються й психічного та духовного рівня, що свідчить про низький рівень сформованості культури здоров'я сучасних школярів [1, 2].

У плані формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл зроблено важливий крок – згідно з законом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи» у навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження нового навчального предмета «Основи здоров'я», що сприяє оволодінню знань з валеології й безпеки життєдіяльності й має на меті навчити школярів вести здоровий спосіб життя. Але це потребує нового підходу до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в плані формування культури здоров'я школярів.

Відомо, що добре володіння своїм предметом, готовність учителя до його викладання сприяє підвищенню якості в систе-