

УДК 373.3.09:796.323.2

Еріка Катц,
старший викладач кафедри фізичного виховання;
Ольга Продан,
асистент кафедри фізичного виховання;
Наталя Фунтікова,
асистент кафедри фізичного виховання
Мукачівського державного університету

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті визначаються особливості навчання учнів молодшого шкільного віку технічних прийомів баскетболу. Для цього в статті проаналізовано особливості психофізіологічного та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку; узагальнено результати досліджень про вплив спортивного устаткування з різними характеристиками на техніку виконання ігрових прийомів баскетболу дітьми різного віку. Проведений аналіз дав можливість: визначити основні складові, які визначають успішність засвоєння технічних прийомів баскетболу.

Ключові слова: баскетбол, учні початкових класів, технічні прийоми, морфологічними характеристиками, спортивне обладнання.

В статье определяются особенности обучения учащихся младшего школьного возраста технических приемов баскетбола. Для этого в статье проанализированы особенности психофизиологического и физического развития детей младшего школьного возраста; обобщены результаты исследований о влиянии спортивного оборудования с различными характеристиками на технику выполнения игровых приемов баскетбола детьми разного возраста. Проведенный анализ позволил: определить основные составляющие, которые определяют успешность усвоения технических приемов баскетбола.

Ключевые слова: баскетбол, ученики начальных классов, технические приемы.

The main purpose of the article is to determine the peculiarities of the training of pupils of the junior school age of technical methods of basketball. For this purpose in the article the peculiarities of psychophysiological and physical development of children of elementary school; the results of research on the influence of sports equipment with different characteristics on the technique of playing basketball games by children of all ages are summarized. The analysis made possible: to determine the main components that determine the success of assimilation of technical methods of basketball; the morphological characteristics of the performer on which the effectiveness of the technique of the performance of gaming techniques of basketball depends. It has been established

that the use of basic reference points and sports equipment, which is adapted to the physical abilities of schoolchildren, helps to increase the effectiveness.

Key words: *basketball, elementary school students, technical techniques, morphological characteristics, sports equipment.*

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту одним з пріоритетних завдань держави у сфері фізичного виховання визначає охоплення всіх дітей системою навчання основних елементів певних видів спорту. На вирішення цього завдання спрямована розробка ефективних методик навчання техніки фізичних вправ з різних видів спорту, в тому числі й баскетболу.

Традиційною проблемою навчання технічних прийомів баскетболу на етапі початкової підготовки є невідповідність стандартного спортивного устаткування фізичним можливостям учнів. Особливо актуальною є зазначена проблема у початковій школі. Саме тому ряд фахівців (С. Волков, Л. Кофман, Г. Максимів, О. Сотник) вважають за доцільне розпочинати вивчення технічних прийомів баскетболу з 11–12 років, а то й пізніше – з 13–15 років (В. Бабушкін, В. Платонов, К. Сахновский).

Водночас, діюча програма з фізичної культури передбачає вивчення елементів баскетболу вже з 1-го класу. Є низка досліджень, у яких науково обґрунтовано можливість успішного засвоєння окремих технічних прийомів баскетболу дітьми 5–6 років (Е. Адашкявичене, Н. Колоскова, Л. Мордмільович). Окрім того, встановлено, що діти молодшого шкільного віку здатні оволодівати основними ігровими прийомами баскетболу, проте, вивчати ці вправи потрібно у спрощених умовах (А. Вальгін, П. Донченко, В. Іщухін, А. Леонов, Л. Поплавський, Ю. Портнов, А. Сапаркін, К. Суєтнов, О. Тимошенко, Ю. Травін, Б. Туркунов, В. Ульянов, Ю. Чуча).

На даний час фахівцями обчислено значення технічних характеристик спортивного устаткування з баскетболу, яке є адаптованим до фізичних можливостей дітей 11 років (Ж. Мінасян). Визначено також показники технічних характеристик спортивного устаткування, адаптованого для дівчат молодшого шкільного віку (Суада Абед Йед). Однак, одержані результати є неповними, суперечливими і не підтверджені експериментально.

Мета статті – визначити особливості навчання учнів молодшого шкільного віку технічних прийомів баскетболу.

Закономірності фізичного виховання неможливо виявити без пізнання фізіологічних основ рухової діяльності людини. Глибоке розуміння механізмів, які лежать в основі вікових змін, допомагає уникнути помилок в методиці, у підборі та дозуванні фізичних вправ.

Для розробки методики навчання баскетболу молодших школярів важливого значення набувають вікові особливості розвитку психічних, фізіологічних та фізичних можливостей дитячого організму, які обумовлюють здатність опанувати основні елементи гри.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що успішність засвоєння

технічних прийомів баскетболу визначається комплексом індивідуальних особливостей дитини: функціональним станом органів і аналізаторних систем; морфологічними особливостями будови тіла; рівнем розвитку швидко-силових якостей; координаційними здібностями; оперативністю розв'язання рухових завдань і тактичним мисленням; психічною стійкістю [4].

Основи методик навчання технічних прийомів баскетболу, які використовуються на етапі початкової підготовки, широко представлені у науково-методичній літературі. У залежності від особливостей застосування, зазначені методики дозволяють більш або менш успішно вирішувати головне завдання даного етапу – формувати основи техніки і тактики баскетболу.

Навчання ігрових прийомів баскетболу будується з урахуванням загальних закономірностей формування рухової навички. Відповідно до них, процес вивчення окремих технічних прийомів гри складається з трьох етапів, тривалість яких залежить від конкретних умов навчання, складності прийому і обраних методів.

Переважною більшістю методик передбачено розпочинати навчання баскетболу із паралельного вивчення техніки окремих ігрових прийомів. Вивчення тактики рекомендовано здійснювати як одночасно із розучуванням техніки, так і дещо пізніше.

У відповідності до традиційних методик навчання, розучування будь-якого технічного прийому доцільно здійснювати у такій послідовності:

- 1) створення позитивної мотивації учнів;
- 2) створення уявлення про прийом;
- 3) вивчення прийому у спрощених умовах;
- 4) вивчення прийому в ускладнених умовах;
- 5) удосконалення вивченого прийому в грі [3].

Під час вивчення технічного прийому у спрощених умовах передбачається головну увагу приділяти оволодінню правильною структурою рухової дії. Для засвоєння техніки ігрового прийому баскетболу традиційні методики навчання передбачають виконання значної кількості підвідних вправ. Розучування основних технічних прийомів гри рекомендовано здійснювати методами вивчення вправи в цілому та по частинах, а також ігровим методом [2].

Вивчення технічного прийому в ускладнених умовах передбачає його багаторазове виконання із зміною вихідного положення, відстані, напрямку руху, швидкості руху, із перешкодами та протиборствами. На цьому етапі значна увага приділяється вивченню взаємодій між гравцями.

Удосконалення вивченого прийому здійснюється за допомогою проведення навчальних та двосторонніх ігор.

Отже, аналіз літературних джерел засвідчує, що більшість традиційних методик навчання технічних прийомів баскетболу, які застосовуються на етапі початкової підготовки, базуються на репродуктивних методах навчання. Для них характерними є пояснювально-

ілюстративні методи передачі знань з наступним практичним виконанням фізичних вправ. Тобто засвоєння та відтворення рухової дії здійснюється на основі зорових сприйнятів. Як показали результати теоретичного дослідження, такі методики навчання суттєво поступаються результативністю методикам, у яких вивчення техніки складнокординованих вправ базується на кінестетичних відчуттях [8].

Необхідно також зауважити, що традиційні методики навчання баскетболу розраховані на те, що початкове вивчення гри повинно розпочинатися з 10–11 років [4]. Проте, як засвідчує аналіз навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, вік дітей, з якого розпочинають вивчати баскетбол помітно зменшився.

Внесення розділу «Баскетбол» до програм початкової школи з фізичної культури зумовили необхідність розробки ефективних методик навчання технічних прийомів баскетболу у відповідності до вікових можливостей молодших школярів. Проте, як показало дослідження літературних джерел, на даний час у початковій школі для вивчення технічних прийомів баскетболу застосовуються традиційні методики навчання у «класичному» вигляді, або із незначними змінами [7].

Дослідження літературних джерел, проведене нами, показало, що основні відмінності типових методик навчання техніки баскетболу є незначними. Різниця полягає у рекомендованій фахівцями послідовності розучування технічних прийомів гри. Також суттєво відрізняються відстані, рекомендовані для вивчення ловіння та передач м'яча. Такі відмінності, очевидно, зумовлені не тільки віковими особливостями учнів, але й характеристиками спортивного устаткування.

Однією з характерних ознак традиційних методик навчання баскетболу є використання стандартного спортивного устаткування. Однак, розміри і маса м'яча, висота кошика, відстань від місця штрафних кидків до щита, розміри майданчика необґрунтовано великі для того, щоб учні молодших класів могли успішно опанувати технічні елементи баскетболу. Це зумовлено тим, що у дітей молодшого шкільного віку основні показники фізичного розвитку суттєво відрізняються від аналогічних показників у дорослих [7]. Тобто, дітям 7–10 років доводиться опановувати рухові дії в умовах, які не відповідають їх фізичним можливостям. Під впливом цих факторів у дітей суттєво спотворюються показники техніки прийомів баскетболу. Це стосується, перш за все, кінематичних та динамічних характеристик техніки.

Слід підкреслити, що вже на етапі початкового вивчення навчальні завдання для окремих груп учнів є малодоступними. Результатом цього є або неможливість виконання певних рухових дій взагалі, або неправильне їх виконання. До таких вправ, насамперед, належать ловіння і передачі м'яча однією та двома руками, кидки м'яча однією та двома руками. Тобто вже на першому етапі навчання учні зустрічаються з труднощами, які вони самі не можуть подолати. Це породжує в них зневіру у власні сили, значно знижує інтерес до навчання, робить учнів пасивними учасниками навчального

процесу. Така побудова процесу навчання суперечить принципам доступності, емоційності, свідомості і активності [1].

Разом з тим, у педагогічному процесі необхідно враховувати, що процес окостеніння фаланг пальців верхньої кінцівки завершується в 11 років, а зап'ястя – у 12 років. Тому ще одним аспектом проблеми застосування традиційних методик навчання технічних прийомів баскетболу у початковій школі є те, що використання стандартних баскетбольних м'ячів несе певну небезпеку для молодших школярів. Вона пов'язана із значними навантаженнями, які припадають на несформовану дитячу кисть під час ведення, ловіння, передач і кидків надміру важкого стандартного баскетбольного м'яча. Внаслідок цього можливі різноманітні травми та приховані мікротравми, які на етапі початкового вивчення можуть стати причиною негативного ставлення дітей до навчання елементів техніки та гри загалом.

Варто також наголосити, що остаточно не сформована дитяча кисть швидко втомлюється. Використання стандартних баскетбольних м'ячів лише прискорює цей процес у дітей 7–10 років. Тому діти допускають велику кількість помилок, адже втома негативно впливає на ефективність процесу навчання рухових дій, особливо на першому етапі.

На основі результатів експериментальних досліджень встановлено, що всіх рухових дій, які складають основи гри баскетбол, доцільно навчати дітей вже з 5–6 річного віку. Таким вправами є: передачі м'яча однією та двома руками; передачі м'яча з відскоком; ловіння м'яча; ведення правою та лівою руками; кидки м'яча в кошик різними способами [8].

Фахівці Т. Вознюк, Ж. Мінасян, Н. Семашко, Суада Абед Йед, К. Суєтнов, Б. Туркунов вважають, що діти 7–10 років здатні оволодівати окремими ігровими прийомами баскетболу, проте перешкодою для їх опанування є невідповідність характеристик стандартного спортивного устаткування показникам фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Тому вивчення основних технічних прийомів рекомендують проводити у спрощених умовах (із зменшеними висотою кошика, розмірами та масою м'яча), які, здебільшого, чітко не обумовлені, або потребують наукового обґрунтування.

Для усунення невідповідності стандартного спортивного устаткування фізичним можливостям молодших школярів, фахівці рекомендують під час вивчення розділу «Баскетбол» у початковій школі використовувати спортивне устаткування для міні-баскетболу.

Разом з тим, у рекомендаціях щодо параметрів устаткування, необхідного для гри в міні-баскетбол існує певна неоднозначність. У міні-баскетболі чітко регламентується лише дистанція штрафних кидків – 4,0 м. Відносно решти характеристик устаткування правилами передбачено значні коливання їх числових значень. Так, майданчик може мати такі розміри: 28x15 м, або 26x14 м, 24x13 м, 22x12 м, 20x11 м, або від 26x14 м до 12x7 м у цих же пропорціях. Дітям віком до 9 років рекомендованими є м'ячі масою 300-330 г та окружністю 55-58 см, а для 9–12 річних – масою 450-500 г та

окружністю 68-73 см. Водночас, відповідно до офіційних правил міні-баскетболу для дітей 9–11 років слід використовувати м'ячі окружністю від 66 до 73 см і масою від 450 до 500 г. Ми припускаємо, що в учнів, після переходу з молодшої вікової групи у групу 9–12 річних, виникають значні труднощі у роботі з м'ячами, маса яких різко збільшена – приблизно на 50 %.

Таблиця 1.1

Характеристики спортивного устаткування для гри в міні-баскетбол дітьми різного віку (за Суада Абед Йед [6])

Вік дітей, роки	Маса м'яча, кг	Окружність м'яча, м	Висота кошика, м
7-9	0,3	0,5	2,15
10-12	0,4	0,6	2,45
13 і більше	0,5	0,7	2,75

Ж. Мінасян сформулював рекомендації відносно розмірів ігрового майданчика для дітей 11 років. На думку дослідника вони мають бути на 1/3 менші у порівнянні зі стандартними. Водночас, сам автор зауважує, що в учнів виникають труднощі при переході від навчальних умов до змагальних. Це наводить нас на думку, що розміри майданчика також повинні відповідати віковим особливостям учнів і для дітей віком 7–13 років збільшуватися поступово. Такий підхід у адаптації розмірів майданчика до вікових особливостей учнів сприятиме усуненню проблем в опануванні ігрового простору.

Проведений аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку дає нам підстави стверджувати, що рівень розвитку психічних, фізіологічних та фізичних можливостей забезпечує молодшим школярам необхідні передумови для успішного опанування складнокординованих рухів, у тому числі і технічних прийомів баскетболу.

Основними складовими, які визначають успішність засвоєння технічних прийомів баскетболу є: морфологічні особливості будови тіла; рівень розвитку швидкісно-силових якостей; координаційні здібності; функціональний стан органів і аналізаторних систем; оперативність розв'язання рухових завдань і тактичне мислення; психічна стійкість.

Ефективність техніки виконання ігрових прийомів баскетболу визначається наступними морфологічними характеристиками виконавця: довжиною тіла, довжиною і шириною кисті, розмахом пальців, довжиною та розмахом рук. Найінформативнішим показником, серед вказаних, є довжина тіла, оскільки зазначеною величиною обумовлені розміри окремих ланок тіла та рівень розвитку рухових якостей.

Встановлено, що підвищенню результативності засвоєння координаційно складних рухових дій сприяє використання основних опорних точок та спортивного устаткування, яке є адаптованим до фізичних

можливостей школярів.

Основними недоліками традиційних методик, що застосовуються для вивчення баскетболу у початковій школі, є використання репродуктивних методів навчання та стандартного спортивного устаткування, яке не відповідає фізичним можливостям учнів.

Перспективами подальших розвідок з даного напрямку дослідження є: виявлення особливостей навчання технічних прийомів баскетболу дітей з особливими потребами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вознюк Т. В. Функціонально-структурний підхід до удосконалення шкільної програми з фізичної культури (з розділу баскетбол) / Т. В. Вознюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 124–126.
2. Камышов О. Н. Баскетбол. Бросок мяча по кольцу / О. Н. Камышов, В. Ф. Пугачев // Физическая культура в школе. – 1989. – № 3. – С. 39–43.
3. Минасян Ж. А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста : автореф. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / Ж. А. Минасян. – М., 1987. – 25 с.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения : [учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. – М.: Академия, 2001. – 520 с.
6. Суада Абед Йед. Педагогическое и биомеханическое обоснование правил и размерных признаков спортивных снарядов для занятий мини-баскетболом с девочками 8–17 лет в условиях Ирака : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Суада Абед Йед. – М., 1986. – 133 с.
7. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу / Р. В. Чопик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 2. – С. 20–26.
8. Чопик Р. В. Характеристика методики навчання технічних прийомів баскетболу учнів молодших класів з комплексним використанням основних опорних точок та адаптованого спортивного устаткування / Р. В. Чопик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 1. – С. 142–145.