

Фізичне виховання та спорт різних груп населення
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ В
СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Ю.С. Костюк

Актуальність дослідження. Спортивні ігри є важливим засобом фізичного виховання всіх верств населення, від дітей дошкільного віку до людей зрілого віку. Вони займають провідне місце в програмах фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, позакласній роботі, у відділеннях зі спортивних ігор ДЮСШ, вищих навчальних закладах, виробничих та сільських колективах фізичної культури [6].

Баскетбол, як один з найбільш популярних видів спортивних ігор на сьогоднішній день, продовжує набувати все більшої популярності в світі і в Україні. При цьому не тільки як видовищний вид спорту, але і як ефективний засіб фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку. На думку Поплавського Л.Ю., баскетбол за своєї стрімкості, емоціям і напруженням боротьби найкраще відображає темпи сьогодення [7].

Мета дослідження – проаналізувати місце і значення баскетболу в системі фізичного виховання школярів.

Викладення основного матеріалу. Баскетбол відрізняється від інших видів спорту своєю динамічністю, швидкою змінюваністю гострих ситуацій, готовністю до сміливих рішень і певного ризику, необхідністю вирішувати складні багатоходові завдання, емоційною насиченістю, витримкою та завзятістю [2]. Цікавими є дослідження Мандюка А., який у своїй роботі проаналізував особливості фізичного виховання в системі середньої освіти США. За словами автора вивчення досвіду фізичного виховання провідних світових країн може стимулювати вдосконалення національної системи освіти, зокрема, й фізичного виховання.

Як стверджує автор, у школах США не має єдиних обов'язкових програм з фізичної культури. Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні складати власну програму, враховуючи

положення та рекомендації урядових програм. Цікавою, на думку автора, була інформація щодо видів спорту та різновидів рухової активності, де баскетбол був представлений на першому місці з 10 найпоширеніших видів спорту в школах США. Так, у початковій школі на вивчення баскетболу відводиться 91%, у середній школі – 96%, у старшій школі – 94%, а загалом – 93% приділяється цьому виду спорту в школах США [5].

Для визначення місця баскетболу у вітчизняній системі фізичного виховання Максимів Г.З. [4] проаналізувала шкільні навчальні програми 1993 та 2001 років. Автор у своїх дослідженнях стверджує, що наявність стійкої тенденції до збільшення ролі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів проявляється не тільки у збільшенні обсягу часу на їхнє вивчення, але й у розширенні вікового діапазону навчання спортивних ігор(табл. 1.1.)

Таблиця 1.1

Порівняльний аналіз початку вивчення основних технічних дій з баскетболу у навчальних програмах з фізичної культури 1993р., 2001р. та чинної програми 2009 р.

Матеріал з баскетболу	Програма		
	1993 р.	2001 р.	2009 р.
	Початок вивчення (клас)		
Ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей	5	2	5
Ловіння м'яча однією рукою	-	4	5
Передача м'яча однією рукою	7	3	5
Ведення м'яча	5	3	5
Кидок з-під щита однією та двома руками	5	4	5
Штрафний кидок	8	4	6
Кидок з подвійного кроку	6	5	5
Кидок в стрибку	9	5	5
Опікування гравця	8	6	6
Персональний захист	9	7	7

Нова чинна програма 2009 року з фізичної культури для учнів 5-9 класів спрямована на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі і передбачає вивчення модуля «Баскетбол» з 5-го класу [3].

Таким чином, порівнюючи усі три програми, можна зробити висновки, що програма 1993 р. дійсно рекомендувала вивчати елементи баскетболу

набагато пізніше, ніж програма 2001 р., де розпочиналось вивчення елементів баскетболу вже з першого класу. Слід зауважити, що у програмах 2001р. та 2009 р. такі складні елементи баскетболу як кидок з подвійного кроку (5 клас), кидок в стрибку (5 клас), опікування гравця (6 клас) та персональний захист (7 клас) розпочинали вивчати з одного і того ж класу (табл.1.1.). На нашу думку, буде неправильним розпочинати вивчення баскетболу з першого класу (програма 2001 р.), тому що в цьому віці через недостатній розвиток фізичних якостей діти не можуть докинути м'яч в кошик, чи правильно виконати передачу. Також слід зауважити, що і безпосередньо стандартні баскетбольні м'ячі занадто важкі для учнів першого класу. Використання стандартних баскетбольних м'ячів не тільки створює об'єктивні перешкоди в опануванні технікою основних прийомів дітей молодшого шкільного віку, але й несе певну небезпеку для учнів. Це зумовлено тим, що кисть у дітей продовжує формуватися. За даними Хрипкової А.Г., окостеніння фаланг пальців завершується в 11 років, а зап'ястя і п'ястя – в 12 [8]. В цьому випадку, актуальним буде використання міні-баскетболу для дітей молодшого шкільного віку, який відрізняється від звичайного баскетболу розмірами майданчика та спортивним інвентарем. Слід зауважити, що переважній більшості загальноосвітніх шкіл присутні стандартні спортивні майданчики та спортивний інвентар. Тому розучування елементів баскетболу з 1-го класу є неефективним, що підтверджує чинна програма 2009 р.

Крім того, як показав аналіз навчальних програм та досвід практичної роботи, вивчення складних технічних прийомів з баскетболу слід розпочинати з основної школи, оскільки рівень фізичної підготовленості сприяє більш кращому засвоєнню навчального матеріалу. При цьому, окремі елементи технічних прийомів, які не пов'язані з витривалістю та розвитком силових здібностей, можна застосовувати в початковій школі (ведення, передача на малі дистанції, ловіння). Всі ці елементи бажано

використовувати під час проведення рухливих ігор та естафет з метою підвищення мотивації в цей віковий період.

Практична значущість занять баскетболом визначається комплексним характером впливу гри на основні функції організму і прояв рухових здібностей. Так, кидки з різних дистанцій сприяють розвитку координації рухів та формують правильну поставу; біг і стрибки сприяють активному росту тіла; передачі на далекі відстані та боротьба за м'яч розвивають силу м'язів, при чому, не стільки ізометричну силу, скільки динамічну, так як статичні зусилля в баскетболі нетривалі і не мають визначального значення [4]. Висока рухливість і лабільність нервових процесів визначає швидку орієнтацію гравців на майданчику і термінове виконання дій, швидкість тактичного мислення, яке проявляється при тактичних взаємодіях гравців. Багаторазові стрибки в грі сприяють подовженню трубчастих кісток та розвивають силову витривалість, а постійні ривки – швидкісну. Автор Базілевський А.Г. у своїх дослідженнях при індивідуальній тактичній підготовці юних баскетболістів 10-17 років стверджує, що у динаміці показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем спостерігаються виражені позитивні зміни [1].

Головне те, що визначає питому вагу баскетболу у системі фізичного виховання - це його цінність як комплексного засобу фізичного розвитку і виховання молоді, здорового способу життя, адже здоров'я допомагає людині реалізувати свої плани, успішно розв'язувати життєві завдання та долати труднощі.

В подальшому плануємо розробити модель диференційованого навчання учнів основної малокомплектної школи руховим діям у баскетболі.

Список використаної літератури:

1. Базілевський А.Г. Індивідуальна та тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій: Дис. канд. Наук з фіз. вих. і спорту:

- 24.00.02 / А.Г. Базілевський, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2012. – 186 с.
2. Ворогова В.И., Шутова С.Е. Психологические особенности обучения детей среднего школьного возраста игре в баскетбол / В.И. Ворогова, С.Е. Шутова // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації: III Міжн. наук.-практ. конференція, Київ-Вінниця, 1998. – Ч.І. – С. 254-256.
 3. Лакіза О.М. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / О.М. Лакіза, 2009. – 64 с.
 4. Максимів Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи: Дис. канд. Наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Г.З. Максимів, Тернопільський нац. ун-т. – Т., 2006. – 313 с.
 5. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 210-213 с.
 6. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самостійної роботи зі спортивних ігор: Навч. посібник / В.І. Наумчук. – Тернопіль. – Астол, 2010. – 160 с.
 7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 448 с.
 8. Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія / А.Г. Хрипкова. – К.: Вища школа, 1982. – 272 с.