

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Спортивні ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Правильно підібрані, вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, усебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Різноманітні рухи та дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним із видів спорту у наступні шкільні роки [1].

Однією з таких спортивних ігор є баскетбол. У ході цієї гри діти не лише вчаться кидати та ловити м'яч, закидати його в корзину, метати на дальність і ціль, а й вправляються у ходьбі, бігові, стрибках. У них формуються швидкість рухів, стрибучість, м'язова сила. Ловлячи та кидаючи м'яч, дитина діє обома руками. Це сприяє гармонійному розвитку центральної нервової системи й усього організму, а також удосконаленню дрібної моторики. Водночас гра в баскетбол потребує відповідної розумової роботи: аналізу ситуації, прийняття рішення, передбачення можливих дій суперника. Колективний характер гри створює сприятливі передумови для виховання морально-вольових якостей [2].

Дані досліджень, а також практика роботи дитячих садків свідчать про те, що діти старшої та підготовчої груп із задоволенням опановують елементи ігор спортивного характеру, зокрема баскетболу [3].

Хоча за останні роки значно підвищився інтерес до спортивних ігор, однією з актуальних проблем залишається сучасний підхід до методики навчання елементам баскетболу у дошкільних навчальних закладах. Тому за мету маємо на підставі аналізу наукової літератури визначити особливості

методики та розробити деякі рекомендації щодо оптимізації процесу навчання елементам баскетболу дітей старшого дошкільного віку, враховуючи їх фізіологію.

Результати підготовки старших дошкільників до гри в баскетбол більшою мірою залежать від того, наскільки вдало зможе педагог організувати навчання, зробити цікавим та доступним цей процес для розуміння дітьми цієї вікової групи.

Одним із пріоритетних завдань початкового тренування дітей в баскетболі є техніка гри. Умовно вона поділяється на два види дій: рухи, які виконуються без м'яча і з м'ячем без партнера (до них належать стійка, зупинки, повороти, стрибки, хибні рухи) та дії, більш специфічні для баскетболу (ловля, передача, ведення і кидки м'яча у корзину) [4].

Найважливішим принципом відбору вправ для початкового навчання елементарним баскетбольним рухам дітей дошкільного віку є виділення тих дій, що є основою техніки будь-якої рухливої або спортивної гри з м'ячем чи без нього. Варто зазначити, що відібрані для розучування дії мають забезпечувати відповідність напруги сил при їх виконанні до рівня фізичного розвитку дітей.

Далі вивчаються такі технічні елементи, як ловля, передача, ведення і кидки м'яча у корзину. На цьому етапі формування навичок володіння м'ячем увага дитини має спрямовуватися на якість виконання руху, а не на досягнення з допомогою цього руху певного результату. Якщо діти ще не засвоїли новий рух, навик ще не є сформованим, то змагання на швидкість виконання руху сприяє неправильному їх закріпленню. Але це не означає, що на початковому етапі формування дій з м'ячем основним методом навчання має бути лише вправа. Широке застосування ігрового методу можливе вже від початку. Використовуючи ігри та ігрові вправи, які можуть становити 60-70%, ми задовольняємо бажання дітей грати [5].

Коли діти навчаться правильно ловити, передавати, вести і кидати м'яч чітко, без особливих зусиль, з'являється можливість витратити час на складніші

вправи, ближчі до баскетболу. У цих вправах діти повинні навчитися взаємодіяти один з одним. Взаємодії між собою з використанням м'яча та без нього, розташування на ігровому майданчику є тактикою гри. Для її засвоєння пропонується використовувати комплексні вправи в парах, трійках, четвірках, у колі та ін. [6].

Експериментальні роботи ведучих спеціалістів показали, що ігрові дії та елементи техніки баскетболу вдосконалюються дітьми під час рухливих ігор («Гонка м'ячів по рядах», «М'яч об стінку», «Естафета з веденням м'яча» та ін.) [7]. Також доцільно застосовувати рухливі ігри, в яких результат команди залежить від участі кожної дитини, незалежно від своїх партнерів. Такі ігри підвищують відповідальність дитини перед командою, спонукають її діяти найбільш ефективним способом, мобілізуючи максимальні зусилля задля досягнення найкращого результату.

Особливо важливим моментом у навчанні елементів баскетболу дошкільнят є свідоме їх засвоєння. Свідоме ставлення до дій з м'ячем виникає у дітей лише за умови, якщо вихователь роз'яснює їх значення і застосування у різних ситуаціях. Дитина обов'язково мусить знати, чому в тій чи іншій ігровій ситуації доцільніше застосовувати ті чи інші дії, виконувати їх у певний спосіб, з певною швидкістю й у певному напрямку.

Але цього недостатньо. Дитині треба дати можливість тренуватися, діяти, активно застосовувати отримані знання в ігровій діяльності. Тільки в поєднанні пояснення техніки дій педагогом і вправами самих дітей у дошкільнят виникає свідоме ставлення до дій із м'ячем, вміння доцільно користуватися ними в процесі гри.

З метою ефективного навчання дошкільнят елементів баскетболу педагогам пропонується здійснювати такі кроки:

- вивчати технічні прийоми з додержанням певної послідовності (від рухів без м'яча до рухів з м'ячем, від вправ стоячи на місці до вправ у русі, від простих одиночних рухів до складних комбінованих, від рухів ритмічних повільних до неритмічних швидких);

- роз'яснювати дітям призначення баскетбольних прийомів, що значно прискорить процес формування рухових навичок та буде сприяти вмінню самостійно підбирати ефективні дії й доцільно їх застосовувати;
- використовувати для вдосконалення елементів баскетболу рухливі ігри;
- особисто включатися в гру для того, щоб показати дітям зразки правильної техніки виконання вправ та тактики;
- щоб формування навичок здійснювалось правильно, доцільно знизити фізичне навантаження на дітей шляхом зменшення ваги та розмірів використовуваного інвентарю, скорочення розмірів майданчика, часу на гру та збільшення кількості перерв у грі, здійснення спрощення правил;
- у заняттях із дітьми важливо приділяти серйозну увагу розвитку зорового орієнтування, використовуючи для цього спеціальні вправи;
- удосконалювати процес виправлення помилок шляхом повторного пояснення, спрощення виконання, розчленування рухів.

Список використаної літератури:

1. Вільчковский Е.С. Фізична культура дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковский. – К.: Здоров'я, 2002. – С.47
2. Портных Ю.И. Спортивные игры : учебник для физ. ин-тов / Ю.И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С.336
3. Вільчковський Е. С. Форми виховання дітей у дошкільному закладі / Е.С. Вільчковский. – К., 2001. –С.92
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Институты и учащихся пед. Училищ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 2001. – С.44
5. Осокіна Т.І. Фізична культура в дитячому садку / Т.І Осокіна. – Донецьк, 2006. – С. 12.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М., 2001. – С.75
7. Адашкявичене Э. Й. Баскетбол для дошкольников / Э.Й.Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1983. – С.62