

7. Pro zatverdzhennya Derzhavnoyi tsil'ovoyi sotsial'noyi prohramy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na period do 2020 roku : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 01.03.2017 r. № 115. Data onovlennya: 04.03.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-%D0%BF#Text>.

8. Pro vnesennya zminy do punktu 6 typovoyi formy kontraktu z kerivnykom derzhavnoho vyshchoho navchal'noho zakladu : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 21.03.2016 № 212. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/212-2016-%D0%BF#Text>.

9. Pro zatverdzhennya kryteriyiv, za yakymy otsynuyet'sya stupin' ryzyku vid provadzhennya hospodars'koyi diyal'nosti u sferi vyshchoyi osvity ta vyznachayet'sya periodychnist' provedennya planovykh zakhodiv derzhavnoho nahlyadu (kontrolyu) Derzhavnoyu sluzhboyu yakosti osvity : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 21.11.2018 r. № 982. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/982-2018-%D0%BF#Text>.

10. Metodyka rozrakhunku oriyentovnoyi seredn'oyi vartosti pidhotovky odnogo kvalifikovanoho robitnyka, fakhivtsya, aspiranta, doktoranta : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny vid 20.05.2013 r. № 346. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/346-2013-%D0%BF>.

11. Aref'yev V. H., Krasnov V. P., Kostenko M. P. Stan i perspektyvy rozvytku vyshchoyi osvity : Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury / fizychna kul'tura i sport: zb. naukovykh prats'. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 4 (98)18. – S. 8-11.

12. Krasnov V. P. Fizyчне vykhovannya. Navchal'nyy posibnyk. / V. Y. Kiyko, S. I. Prysyzhnyuk, V. F. Panchenko, M. O. Tretyakov, R. T. Rayevs'kyi // – K.: Tsentр uchbovoyi literatury, 2007 r. – 192 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).52
УДК 373.3.016:796.323.2

Красов О.І.,
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», Переяслав.
Юзковець І.О.
викладач кафедри спортивних ігор,
ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди», Переяслав.

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТАМ БАСКЕТБОЛУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем. Відомо, що руховий досвід дитина набуває при виконанні фізичних вправ – спеціально підібраних, методично правильно організованих рухів та складних видів рухової діяльності. Одним з найбільш ефективних є вправи з м'ячами. Рухливі ігри з елементами баскетболу сприяють своєчасному фізичному розвитку і підвищенню фізичної роботоzдатності молодших школярів, сприяють розвитку складових координаційних здібностей – ритмічності, узгодженості рухів, орієнтації у просторі, вестибулярної стійкості. У статті розкрито питання, щодо доцільності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні учнів загальноосвітньої школи. Представлено рухливі ігри з елементами баскетболу, які доцільно проводити з учнями молодшого шкільного віку.

Ключові слова: рухливі ігри, спортивні ігри, баскетбол, молодші школярі.

Красов О., Юзковец І. Применение подвижных игр в процес се обучения элементам баскетбола младших школьников.

Одним из самых интересных видов двигательной деятельности для детей младшего школьного возраста являются манипуляции и игры с мячом. Известно, что двигательный опыт ребенок приобретает при выполнении физических упражнений – специально подобранных, методически правильно организованных движений и сложных видов двигательной деятельности. Одним из наиболее эффективных является упражнения с мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола способствуют своевременному физическому развитию и повышению физической работоспособности младших школьников, способствуют развитию составляющих координационных способностей – ритмичности, согласованности движений, ориентации в пространстве, вестибулярной устойчивости. В статье раскрыты вопросы, о целесообразности применения подвижных игр в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы. Представлены подвижные игры с элементами баскетбола, которые целесообразно проводить с учащимися младшего школьного возраста.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивные игры, баскетбол, младшие школьники.

Krasov Oleksandr, Yuzkovets Iryna. Moving games application in basketball elements teaching with junior schoolchildren.

Junior school age is an extremely important period in a child's development. This age is the foundation of general physical development. Interests and habits, character and skills are formed. Physical education should be organized in way to instill an interest in physical education for each student. This is the key to health and harmonious child's development. Physical education in secondary schools is an integral part of the pedagogical process of educating a personality forming. Laws and principles of doing exercise should improve children's health. Constant and sufficient physical activity is required to maintain and improve the level of physical health. A variety of tools are used at school to solve the problems of physical culture and health work. Physical exercises are

main and specific way of physical education, and the healing forces of nature and hygienic factors must be subsidiary ways. Each group of tools solves specific problems, but they have an influence of children's body only in complex and complementarity. Successful solution of physical education problems only possible with transformation into an organic part of the humanistic educational process. The use of physical culture and health work should be based on ensuring and developing physical, mental, social and spiritual health of students, especially in primary school. The most interesting activities for primary school children are manipulations and ball games. It's known that with doing physical exercises child acquires motor experience - specially selected, correctly methodically organized movements and complex types of motor activities. The most effective one is ball exercise. Moving games with basketball elements promote physical development and increase physical working capacity of junior schoolchildren, promote development of coordination - rhythmicity, coordination, orientation in space, vestibular stability. The article explains the necessity of using moving games in the physical education of secondary school students. There are moving games with basketball elements, which are recommended for primary school students.

Keywords: moving games, sport games, basketball, junior school children.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Удосконалення системи викладання предмету «Фізична культура» в сучасній українській школі вимагає перебудови процесу фізичного виховання. Питання, пов'язані з фізичним вихованням школярів завжди були в центрі уваги педагогів і фахівців в галузі фізичного виховання і спорту (А.С. Макаренко, В.О. Сухомлинський, В.К. Бальсевич, Л.В. Волков та інші). Формування найбільш важливих базових рухових умінь і навичок вимагає пошуку ефективних засобів педагогічного впливу в сфері фізичного виховання в загальноосвітній школі. Слід зазначити, що окремі аспекти розвитку рухової функції досліджувались багатьма провідними вченими [1, 2]. Ще К. Д. Ушинський і В. О. Сухомлинський вказували на важливу роль гри у всебічному розвитку дитини, розглядаючи її як основний вид фізичної та розумової діяльності. Дослідження провідних фахівців показали, що гра є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічне виховання й розвиток дітей шкільного віку [2].

Дослідження вітчизняних і зарубіжних педагогів і психологів показали, що найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі виявляють до занять рухливими іграми, бо гра у цьому віці є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічний гармонійний розвиток особистості учнів початкових класів. Рухливі ігри являють собою першу доступну для молодших школярів форму діяльності, яка передбачає свідоме відтворення навички рухів [6]. Чимало дослідників констатували той факт, що рухлива гра є засобом гармонійного розвитку дитини, допомагає їй формувати позитивні взаємовідносини з іншими дітьми, є запорукою оптимального психоемоційного стану [1, 5].

Одним з найбільш цікавих видів рухової діяльності для дітей молодшого шкільного віку є маніпуляції та ігри з м'ячем, які є складовою діючою програмою з фізичної культури для учнів 1-4 класів. Серед інших видів рухової діяльності (вправи для оволодіння навичками пересувань, вправи для формування культури рухів з елементами гімнастики, стрибкові вправи та ін.), вправи для опанування навичками володіння м'ячем є найбільш динамічними, сприяють психомоторному розвитку дитини, підвищують інтерес до занять. Дії з м'ячем, а саме вправи з малим м'ячем (тенісним) і вправи з великим м'ячем (баскетбольним, футбольним, гандбольним) є обов'язковою складовою програмою з фізичного виховання у початковій школі.

Вправи з м'ячами різної маси, діаметру, фактури розвивають не тільки великі м'язові групи, але й дрібні м'язи кисті, збільшують рухливість верхніх і нижніх кінцівок. В іграх з м'ячем розвиваються фізичні здібності і поліпшується фізіологічний стан організму дитини.

Крім того, під час рухливих ігор (у тому числі – з елементами баскетболу), дитина вчиться швидко аналізувати ігрову ситуацію, що сприяє активізації когнітивних процесів, а усвідомлене виконання правил гри формує позитивні морально-вольові якості (витримку, самовладання, та ін.) [6].

В процесі проведення командних рухливих ігор з елементами баскетболу вдосконалюються специфічні рухові дії без м'яча (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти та ін.), а також з м'ячем (ловля, передачі, ведення, кидки). Протиборство, метою якого є взяття кошика суперника і захист свого, викликає прояв всіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, швидкості та витривалості. У роботу залучаються практично всі функціональні системи організму, включаються основні механізми енергозабезпечення.

Виховне значення гри багато в чому залежить від форми її організації й педагогічної спрямованості. Фізичне виховання на основі застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури сприяє цілеспрямованому розвитку фізичних якостей і рухових навичок школярів [4, 8]. Багато науковців стверджують, що найбільший інтерес на уроках фізичної культури школярі проявляють до занять спортивними іграми [10]. Спортивні ігри спираються на основні рухи, проте способи їх виконання складніші, що і зумовлює залучення дітей молодшого і середнього шкільного віку до спорту.

Мета дослідження аналіз, систематизація та узагальнення даних науково – методичної літератури щодо доцільності проведення рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку в процесі навчання елементів баскетболу.

Виклад основного матеріалу. Багаторічна практика роботи показує, що для навчання цілої низки тактичних елементів, закріплення і удосконалення навичок виконання технічних елементів в баскетболі краще всього створити спеціальні ігрові умови. Найкращим чином в молодшій школі це можна зробити за допомогою рухливих ігор. У більшості випадків їх використання дозволяє підвищити інтерес дітей до занять, а також якість навчання і тим самим скоротити період початкового навчання баскетболу, що дуже важливо в умовах сучасної школи. Баскетбол – це гра, а, отже, до неї набагато простіше перейти після рухливих ігор, ніж після звичайних навчальних вправ.

Пропонуючи методи формування навичок гри у баскетбол в молодших класах ми виходили з тих навчальних завдань, які ставить перед нами шкільна програма з фізичного виховання, а саме:

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.
- опанування основними навичками гри, на основі вивчення основних технічних і тактичних прийомів[4].

Підбираючи рухливі ігри слід враховувати вік, фізичні та технічні вміння учнів. При цьому ігри повинні бути такими, щоб в них не було передбачено вибування гравців, тому, що першими з гри вибувають, як правило, найбільш слабкі учні, яким якраз, навпаки, треба більше брати участь в іграх і тренуватися. Включення ігор допомагає урізноманітнити урок. Емоційний елемент ігор несе в собі ефект активного відпочинку. Це допомагає відновленню сил безпосередньо в ході заняття і полегшує оволодіння навчальним матеріалом. Спеціально підібраний комплекс рухливих ігор дозволяє досить швидко не тільки навчати основам спортивної гри, але й ефективно розвивати фізичні здібності.

Для розвитку координаційних здібностей використовують наступні ігри: «Кидай першим», «За м'ячем», «Два капітани», «Хто перший», «М'яч тому, хто водить», «Перестрілка», «Влуч у кошик», «М'ячі в кошик», «Кращий снайпер» (табл. 1).

Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують такі рухливі ігри: «Створюй коло», «М'яч від стіни», «Квачі в колі», «Лабіринт», «Наздожени!», «На вільне місце», «Гонка м'ячів», «Зайвий у колі» (табл. 1).

Для освоєння технічних навичок гри у баскетбол можна використовувати такі рухливі ігри: «Передачі за номерами», «Рухома ціль», «Допоможи товаришу», «Слалом з м'ячем», «Ведення з кидком», «З обруча в обруч», «Змусь м'яч стрибати», «Зміна висоти відскоку», «Ривок за м'ячем», «Серпантин», «Десять передач» (табл.1) [3,7].

Таблиця 1.

Рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей та технічних елементів гри

Ігри для розвитку координаційних здібностей
<p>Гра «Перестрілка». У середині майданчика проводять лінію, ділячи його навпіл. Через 15 – 20 кроків від центру з двох сторін креслять ще по одній лінії (полон). Гравці діляться на дві команди, які вільно розміщуються кожна на своєму полі. Вчитель, стоячи по середині майданчика кидає м'яч. Першою вступає в гру та команда, на стороні якої впаде м'яч. Починається перестрілка. Команда прагне торкнутися м'ячем гравців іншої команди. Ті кого торкнулись м'ячем переходить за лінію полону (на бік противника). Гравці не мають права переходити за середню лінію на полі противника. Гравець не вважається торкнутим, якщо він спіймає м'яч на льоту, а також, якщо м'яч потрапить до нього відскочивши від землі. Бігати з м'ячем не дозволяється, затримувати його в руках теж не дозволяється. При порушенні правил м'яч передається іншій команді. Полонених можна виручати, для цього потрібно перекинути м'яч полоненому (через поле противника) так, щоб він зловив його, не переходячи лінію полону. Той, кому це вдається, вважається звільненим і повертається на своє місце.</p>
<p>Для розвитку швидкісно-силових здібностей</p> <p>Гра «Квач» Діти стоять у різних кінцях майданчика. Одну дитину обирають «квачем», їй дають до рук кольорову стрічку, і вона стає посередині майданчика. Вихователь <i>Квачик, квачик, раз, два, три, Швидше ти дітей лови!</i> «Квач» намагається когось догнати (квачнути). Той, кого він квачнув, відходить убік. Гра завершується, якщо «квач» зловить трьох-чотирьох дітей (за домовленістю). Потім вихователь призначає «квачем» найспритнішу дитину, яку жодного разу не спіймали.</p> <p>Гра «На вільне місце». На майданчику чи лісовій галявині учасники гри шикуються в коло. Відстань між ними один метр. Всі учасники повернуті обличчям до центра кола. Серед учасників гри обирають - ведучого. За командою вчителя ведучий біжить по зовнішній стороні кола, торкається когось-небудь з учасників гри. Гравець, до якого доторкнувся, біжить в протилежний бік від ведучого. Тоді, коли вони зустрілися, беруться за руки і присідають, а коли піднялися продовжують біг в одному напрямі з метою скоріше стати на вільне місце. Хто прибіг другим, той продовжує бути ведучим. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були ведучими.</p>
<p>Ігри для освоєння технічних навичок гри у баскетбол</p> <p>Гра «Передачі за номерами». У гри беруть участь кілька команд по 4 гравці. Гравці команд розраховуються по порядку. Перші номери володіють м'ячем. За сигналом гравці починають пересуватися по майданчику в різних напрямках і передають м'яч суворо по порядку номерів. За дією кожної команди спостерігає керівник гри і його помічники. За передачу м'яча не тому гравцеві, а також за кожне падіння м'яча на майданчик команді нараховують штрафне очко. Гра триває 2–3 хв. Виграє команда, що отримала меншу кількість штрафних очок і виконала більшу кількість передач.</p> <p>Гра «Рухома ціль». Беруть участь дві команди по 4–7 гравців з воротарями. Воратареві дозволяється перебувати лише на лінії воріт. Завдання команди, яка нападає, – потрапити м'ячем у воротаря протидіючої команди, який прагне ухилитися від м'яча. Якщо у воротаря потрапили, його місце займає інший гравець тієї самої команди. Перемагає команда, яка витратила менше кидків на «ловіння» всіх воротарів іншої команди. Варіант: у гри використовують два м'ячі.</p>

Відповідно до загальних положень теорії і методики фізичного виховання, рухливі ігри для розвитку фізичних здібностей використовують переважно в підготовчій частині уроку, а ігри, спрямовані на оволодіння технічними навичками гри - в основній частині уроку [3, 10].

Висновок. Заняття баскетболом є цікавими та викликають неабиякий інтерес у дітей. Учні з задоволенням виконують вправи з м'ячами, тому використання рухливих ігор на уроках фізкультури є доцільним. В ході проведення ігор діти краще сприймають та засвоюють технічні елементи баскетболу, що скорочує час для вивчення і дає більше можливостей для самої гри.

Література

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Лихоношин. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 168 с.
2. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I – II рівнів акредитації: Навчально – метод. посібник. / Е. С. Вільчковський. – Київ: УЗМН, 1998. – 232 с.
3. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
4. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвітніх навчальних закладів/ В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'янка. – Київ: Література ЛТД, 2012. – 201 с.
5. Жуков М.М. Подвижные игры: учеб. для студ. пед.вузов. / М.М. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 36 с.
6. Кузнецова Л. І. Рухливі ігри як основний засіб адаптивного фізичного виховання молодших школярів з відхиленнями розумового розвитку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Кузнецова Л. І. – Київ, 2015. – 20 с.
7. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети / О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. – Харків: Ранок, 2009.
8. Максимів, Г.З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Максимів Г. З. – Львів, 2007. – 20 с.
9. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор / [Т. Дерека, В. Іскра, Я. Кнотівіч та ін.]. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №2. – С. 60–68.
10. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів.: у 2 томах. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор / Ж. Л.Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Вороб'єва. – Харків: Точка, 2010.

References

1. Androshchuk N. V., Leskiv A. D., Lykhonoshyn S. O. Rukhlyvi ihry ta estafety u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv. Ternopil: TDPU, 2000. 168 s.
2. Vilchkovskiy E. S. Systema fizychnoho vykhovannya molodshykh shkoliariv dlia vykladachiv ta studentiv vishchyykh navchalnykh zakladiv osvity I – II rivniv akredytatsii: Navchalno – metod. posibnyk. Kyiv: UZMN, 1998. 232 s.
3. Dydaktychni ihry z miachamy : navch. posib. / avt. kol. : PrystupaYe. N., PetryshynYu. V., Vynohradskiy B. A. [tain.]. L. : LDUFK, 2014. 206s.
4. Iermolova V.M. Navchaiemo hraichyis: metod. posib. Dlia vchyteliv fizychn. Kultury zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Literatura LTD, 2012. 201 s.
5. Zhukov M.M. Podvizhnyye igrы: ucheb. dliastud. ped.vuzov. M.: Yzdatelskiy tsentr «Akademyia», 2016. 36 s.
6. Kuznietsova L. I. Rukhlyvi ihry yak osnovnyi zasib adaptivnoho fizychnoho vykhovannya molodshykh shkoliariv z vidkhyleniamy rozumovoho rozvytku : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 /Kyiv, 2015. 20s.
7. Lamkova O. I., Dorofieieva S. V. Rukhlyvi ihry ta estafety. Kharkiv: Ranok, 2009.
8. Maksymiv H.Z. Tekhnolohiia navchannia hry v basketbol uchniv zahalnoosvitnoi shkoly. : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.02 / Lviv, 2007. 20 s.
9. Dereka T., Iskra V., KnotovichYa. tain. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia ditei molodshoho shkilnoho viku zasobamy ihor. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №2. S. 60–68.
10. Sportyvniihry: navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoi kultury pedahohichnykh vishchyykh navchalnykh zakladiv.: u 2 tomakh. T.1: Zahalni osnovy teorii i metodyky sportyynykh ihor // Zh. L.Kozina, Yu. M. Poiarkov, O. V. Tserkovna, V. O. Vorobieva. – Kharkiv: Tochka, 2010.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).53

УДК: 796.035–057.87:796.011.3

Кузнецова О.Т.
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ,
Республіка Білорусь
Коляда М.В.

магістрант гр. 20М-ФКиС кафедри фізичної культури і спорту
ЗО «Поліський державний університет», м. Пінськ, Республіка Білорусь

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті доведено, що своєчасна і якісна діагностика вихідного рівня фізичної підготовленості студентів має важливе значення. Упровадження контрольних тестів суттєво активізує студентів, змінює їх ставлення до освітнього процесу. Окреслені перспективи організації та управління самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю з використанням дистанційної WEB-орієнтованої системи підтримки освітнього процесу Moodle. Встановлено, що рівень фізичної підготовленості і в чоловіків, і в жінок першого курсу нижче середнього та оцінюється 4,47 і 4,39 балами відповідно. Показники фізичної підготовленості студентів у виконанні окремих випробувань свідчать, що найнижчі оцінки отримано під час контролю силових якостей. Вирішення завдань підвищення рівня фізичної підготовленості в