

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ 5 РОКІВ

Сергій ВОРОПАЙ, Олександр СУКАЧОВ

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Анотація.** Досліджено вплив занять з елементами баскетболу на фізичну підготовленість дітей 5 років. Дослідження проведено на базі дитячого дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням дітей 5 років (n=29). Використано комплекс показників, що характеризують рухові здібності, психофізіологічні та функціональні можливості дітей. Визначено наявність вірогідних відмінностей за більшістю досліджуваних показників, окрім показників швидкості, спритності, показника ваги. Доведено ефективність впливу занять з елементами баскетболу за більшістю показників, що вивчалися. Заняття з елементами баскетболу є достатньо ефективними для фізичного розвитку та підготовленості дітей 5 років.

**Ключові слова:** заняття з елементами баскетболу, діти п'ятирічного віку, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Гра є фізіологічною потребою дитини і становить головний зміст її життя. У руках педагога гра стає важливим засобом виховання. Саме в дошкільному віці закладаються основи здоров'я, фізичного розвитку, формуються рухові навички, створюється фундамент для виховання фізичних якостей. Діти дошкільного віку з великим задоволенням займаються фізкультурою. Особливий інтерес викликають у них заняття з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, настільний теніс, бадмінтон) [1], а також спортивні вправи (плавання, катання на велосипеді, на санках, на ковзанах, ходьба на лижах) [1].

Спортивні ігри та фізичні вправи сприяють удосконаленню діяльності основних фізіологічних систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної), поліпшенню фізичного розвитку, фізичної підготовленості дітей, вихованню позитивних морально-вольових якостей [1, 2, 4]. Дуже ціним, є те, що заняття з елементами спортивних ігор і фізичні вправи сприяють вихованню у дошкільнят позитивних рис характеру, створюють позитивні умови для виховання дружніх стосунків у колективі, взаємодопомоги. Вони проводяться влітку і взимку просто неба, що є ефективним засобом загартовування організму дитини.

На думку Е.Й. Адашкявичене [1], уже в дошкільному віці діти привчаються самостійно знаходити вихід із ігрової ситуації і прагнуть до творчості у грі.

Спорт у дошкільному віці не застосовується, оскільки вимагає тривалих тренувань, величезного фізичного й нервового напруження під час змагань. Для незміцнілого, ще не закінченого у своєму розвитку організму дитини-дошкільника це шкідливо. Але елементи спорту, спортивні розваги (спортивні види фізичних вправ) дітям давати необхідно [9].

Ураховуючи те, що ігрова діяльність є основною в дітей дошкільного віку, на наш погляд, було б цікаво з'ясувати, який вплив на організм дітей мають заняття з елементами баскетболу.

Найважливішим принципом добору змісту для початкового навчання елементам гри в баскетбол дітей дошкільного віку є виділення тих дій із м'ячем і без нього, які становлять основу техніки будь-якої рухливої і спортивної гри з м'ячем, доступні дітям старшого дошкільного віку; дають найбільш ефективний результат у вирішенні ігрових завдань.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За останні роки в дитячих садках значно підвищився інтерес до занять з елементами спортивних ігор. У цих іграх, що проводяться на свіжому повітрі, застосовуються різні рухи й рухові дії. Діти виконують велику кількість стрибків, метань, ударів по м'ячу, що позитивно впливає на ріст і розвиток дитячого організму [8].

У дитячому садку досить широко використовуються бадмінтон, городки, малий і настільний теніс, а також елементи баскетболу, волейболу, футболу, хокею. Ці ігри сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості дітей і розвитку в них фізичних якостей. Освоєння елементів спортивних ігор у дошкільному віці становить основу для подальших занять спортом [10].

Спортивні ігри відрізняються складною і точною технікою, в якій виявляються високі фізичні можливості спортсменів, чого немає в дітей дошкільного віку, тому велике зацікавлення дітей подібними іграми може бути реалізоване тільки в іграх з елементами виду спорту. Основними завданнями в роботі з дітьми щодо застосування ігор з елементами виду спорту є загальний розвиток дитини, оздоровлення його організму, збільшення рухового арсеналу, розвиток рухових здібностей і якостей, створення емоційної установки, виховання любові й інтересу до різних видів фізичних вправ [7].

Заняття ігровою спрямованістю дають можливість дітям не просто точно і чітко виконувати рухи, а й з розумінням використовувати вже засвоєні навички основних рухів так, як підказує образ або ігрова ситуація.

Ігри з елементами виду спорту вимагають підготовки організму дитини для їх проведення. Насамперед у дитячому садку необхідно частіше проводити такі ігри, які дадуть дітям можливість швидше опанувати елементи спортивної техніки. Для цього найбільшу увагу слід приділяти іграм із м'ячами, під час яких діти оволодівають навичками ловлі, кидання, метання. Ігри з м'ячами є чудовим засобом фізичного й нервово-психічного розвитку. Великий вплив вони чинять на розвиток швидкості реакції, спритності, рухливості [7].

Аналіз наукових досліджень із фізичного виховання дітей дошкільного віку переконливо свідчить, що автори одностайно підкреслюють доцільність використання елементів баскетболу як одного із засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Так, Е.Й. Адашкявичене [1], О.В. Кенеман [4], Т.І. Осокіна [5] та інші рекомендують застосовувати гру в баскетбол або додавати елементи баскетболу в рухливі ігри. Доведено, що вправи та ігри з м'ячем удосконалюють навички з основних рухів у дітей, розвивають не лише великі, але й дрібні м'язи кисті рук, підвищують рухливість суглобів [4, 5].

З дітьми старшого дошкільного віку Е.Й. Адашкявичене [1] рекомендує розучувати елементи баскетболу у спеціально створених умовах поза грою. Для забезпечення підготовленості дітей до цієї гри важливою, на нашу думку, є позиція дослідника щодо добору легких вправ, які є подібними до основних технічних прийомів самої гри спортивного характеру, але є більш простими та доступними для дошкільнят. Головна вимога у вивченні рухових дій – це забезпечення якості їх виконання, лише в подальшому увага спрямовується на досягнення певного результату. Досить доцільними, за твердженням автора, є вправи з елементами змагання, що потребують чіткої послідовності виконання для закріплення рухової навички й підготовленості дітей до гри спортивного характеру.

У дослідженні С.А. Козловой [6] зазначено, що діти повинні опанувати техніку гри в баскетбол, яка складається із двох видів дій: рухи, які виконуються без м'яча або з м'ячем в руках без передачі його партнерові (стійка, зупинка, повороти, стрибки, обманні рухи); дії з м'ячем: ловля, передача, ведення та закидання м'яча в кошик [6].

Автори [1,3,9] зазначають, що заняття з елементами баскетболу доцільно проводити зі всіма дітьми 1–2 рази на тиждень тривалістю у старших групах 15 – 18 хв. Їх ліпше планувати навесні, влітку і восени замість рухливої гри на прогулянці і проводити при гарній погоді на свіжому повітрі.

Аналіз літератури за темою дослідження дав нам можливість стверджувати про недостатню увагу дослідників щодо визначення впливу занять з елементами баскетболу на організм дошкільнят. Зменшенню гостроти цієї проблеми і присвячено наше дослідження.

Наукове дослідження проведено відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка на 2013 рік.

**Метою** нашого дослідження є визначення впливу занять з елементами баскетболу на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку.

Для досягнення поставленої мети ми поставили такі **завдання дослідження**: 1) проаналізувати стан рухової функції дітей 5 років упродовж року занять з елементами баскетболу; 2) визначити вплив занять з баскетболу на різні сторони фізичної підготовленості дитячого організму.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури, вивчення передового практичного досвіду, тестування основних фізичних якостей: швидкості, спритності, статичної сили, силової витривалості, вибухової сили, гнучкості; психофізіологічних показників (сили і рухливості нервових процесів); морфологічних показників (зросту, ваги); показниками потужності функціональної системи.

**Організація дослідження:** дослідження проводилося на базі дошкільного закладу м. Кіровограда із залученням дітей 5 років ( $n=29$ ), які займалися на заняттях з елементами баскетболу. Орієнтовний зміст заняття представлено в табл. 1.

Таблиця 1

## Орієнтовний зміст заняття з елементами баскетболу

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	6 хвилин	
Основна частина	21 хвилина	
1. Передача м'яча з відскоком від підлоги	4 хвилини	2 шеренги, відстань між шеренгами 3 метри
2. Ведення м'яча:	5 хвилин	
2.1. Правою, лівою рукою на місці	3 хвилини	2 шеренги
2.2. Правою, лівою рукою в русі	2 хвилини	по колу
3. Кидок м'яча двома руками від грудей	4 хвилини	відстань до кошика 2–3 метри
4. Рухлива гра «Квач з м'ячем»	3 хвилини	ведучий повинен наздогнати й торкнутися м'ячем якомога більше дітей
Заклучна частина	2 хвилини	

Обстеження проводилося у вересні та у травні впродовж 3-х днів у відносно стандартних умовах за загальноприйнятими методиками [8], зберігаючи таку послідовність: 1 день – зріст, вага, проба Штанге, проба Генчі. 2 день – біг 20 м, човниковий біг 4х9 м, стрибок у довжину, вис на зігнутих руках. 3 день – нахил тулуба вперед з положення сидячи, піднімання тулуба в сід, теплінг-тест 10 і 30 с.

**Результати досліджень.** У табл. 2 подано результати дослідження за показниками рухових здібностей, функціональних можливостей та морфологічні показники дітей 5 років. Представлені дані свідчать про досить великі коефіцієнти варіації переважної більшості показників за винятком показників зросту. Великі коефіцієнти варіації, на наш погляд, можуть бути спричинені різними факторами, серед яких різні типологічні особливості дітей.

Розгляд даних порівняльного аналізу прояву рухової функції дітей показує поліпшення результатів за всіма показниками, найбільше зростання виявлено за показниками потужності функціональної системи. Так, наприкінці дослідження проба Штанге поліпшилася на 62,52%, а проба Генчі – на 62,98% щодо вихідних даних (рис. 1).

За рівнем прояву рухових здібностей, ми також спостерігали тенденцію до поліпшення результатів. Так, показник статичної сили підвищився на 48,22%, гнучкості – на 46,21%, силової витривалості – на 32,74%, вибухової сили – на 10,11% за досліджуваний період. Менш виражену тенденцію до поліпшення результатів ми спостерігали за показниками спритності – на 5,50% та швидкості – на 0,77%.

Динаміка психофізіологічних показників також має позитивну тенденцію до поліпшення після циклу занять з елементами баскетболу. За показниками сили нервових процесів ми відзначалися їх підвищення на 14,20%, а рухливості нервових процесів – на 10,27% за досліджуваний період.

Результати, які ми отримали не виявили суттєвого впливу програми на морфологічні показники. Так, вага тіла зросла лише на 1,10%, зріст – на 0,92% за досліджуваний період (рис. 1).

## Показники стану рухової функції дітей 5 років

Показники	Вересень 2011р. (n=29) $\frac{x \pm \sigma}{V}$	Травень 2012р. (n=29) $\frac{x \pm \sigma}{V}$	$\Delta x$	$\Delta x \%$	P
1	2	3	4	5	6
Швидкісні здібності					
Біг 20 м, с	$\frac{4,75 \pm 0,34}{7,26}$	$\frac{4,71 \pm 0,25}{5,22}$	0,04	0,77	$\geq 0,05$
Спритність					
Човниковий біг м, с	$\frac{13,95 \pm 1,18}{8,44}$	$\frac{13,18 \pm 0,88}{6,65}$	0,77	5,50	$\geq 0,05$
Статична сила					
Вис на зігнутих руках, с.	$\frac{9,73 \pm 7,28}{74,84}$	$\frac{14,42 \pm 5,89}{40,88}$	4,69	48,22	$< 0,05$
Силова витривалість					
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази	$\frac{21,27 \pm 8,13}{38,22}$	$\frac{28,23 \pm 3,20}{11,34}$	6,96	32,74	$< 0,05$
Вибухова сила					
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{101,83 \pm 13,55}{13,30}$	$\frac{112,13 \pm 9,85}{8,79}$	10,30	10,11	$< 0,05$
Гнучкість					
Нахил тулуба вперед, см	$\frac{10,03 \pm 6,90}{68,74}$	$\frac{14,67 \pm 4,93}{33,59}$	4,64	46,21	$< 0,05$
Сила нервових процесів					
Теплінг-тест 30 с, рази	$\frac{101,60 \pm 17,73}{17,45}$	$\frac{116,03 \pm 8,13}{7,00}$	14,43	14,20	$< 0,05$
Рухливість нервових процесів					
Теплінг-тест 10 с, рази	$\frac{47,77 \pm 8,87}{18,56}$	$\frac{52,67 \pm 5,42}{10,29}$	4,90	10,27	$< 0,05$
Морфологічні показники					
Зріст, см	$\frac{119,97 \pm 4,68}{3,90}$	$\frac{121,07 \pm 2,96}{2,44}$	9,25	0,92	$< 0,05$
Вага, кг	$\frac{20,18 \pm 1,97}{9,76}$	$\frac{22,05 \pm 2,22}{10,05}$	1,87	1,10	$\geq 0,05$

1	2	3	4	5	6
Потужність функціональної системи					
Проба Штанге, с	$\frac{14,68 \pm 6,67}{45,45}$	$\frac{23,86 \pm 6,01}{25,19}$	9,18	62,52	< 0,05
Проба Генчі, с	$\frac{7,78 \pm 2,60}{33,43}$	$\frac{12,68 \pm 2,59}{20,45}$	4,90	62,98	< 0,05

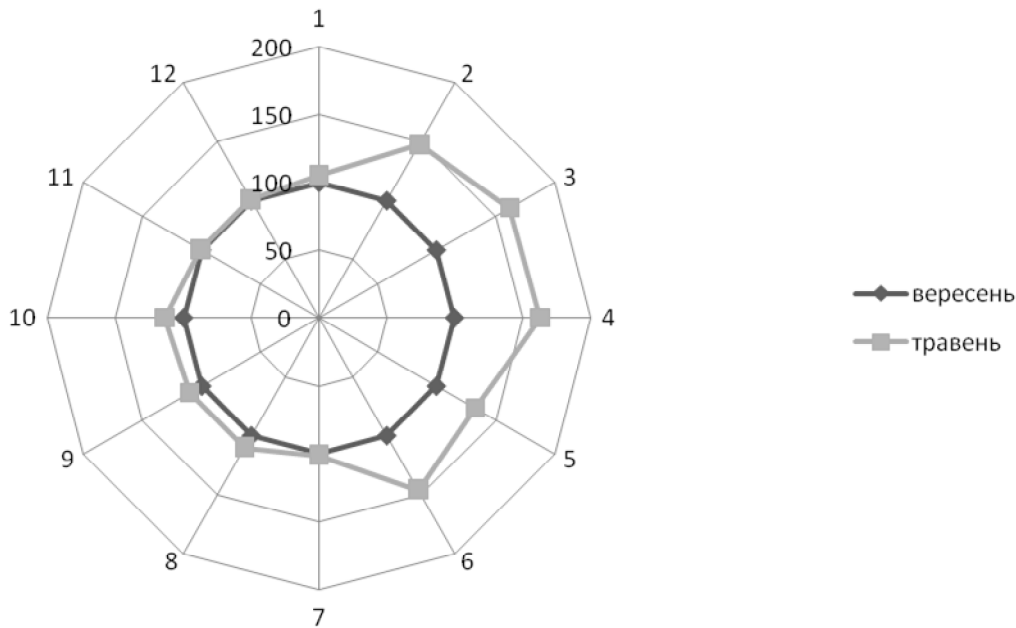


Рис. 1. Відмінності показників стану рухової функції дітей 5 років (у відсотках).

- Примітки:
- 1 – човниковий біг 4x9 м;
  - 2 – вис на зігнутих руках;
  - 3 – проба Штанге;
  - 4 – проба Генчі;
  - 5 – піднімання тулуба в сід;
  - 6 – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
  - 7 – біг 20 м;
  - 8 – стрибок у довжину з місця;
  - 9 – теппінг-тест 10 с;
  - 10 – теппінг-тест 30 с;
  - 11 – вага;
  - 12 – зріст.

Подані дані показують, що відмінності між переважною більшістю показників мають вірогідні значення ( $p < 0,05$ ), лише за показниками швидкості, спритності та ваги тіла є не вірогідними ( $p > 0,05$ ).

**Висновок.** Під час занять з елементами баскетболу ми спостерігали поліпшення всіх досліджуваних показників. Проте про ефективність впливу на організм дошкільнят занять з елементами баскетболу можна говорити лише за показниками, які мають вірогідне поліпшення. За такими показниками як швидкість, спритність, показнику ваги тіла – ми не виявили достовірного поліпшення, тому не можемо стверджувати, що заняття з елементами баскетболу є

ефективними для їх розвитку і вдосконалення.

**Перспективи подальшого наукового пошуку** визначення ефективності впливу різних елементів баскетболу на різні рухові здібності.

### Список літератури

1. *Адашкявичене Э. Й.* Баскетбол для дошкольников : Из опыта работы / Адашкявичене Э. Й. – М. : Просвещение, 1983. – 79 с., ил.
2. *Бабачук Ю.* Характеристика змісту рухових дій ігор з елементами спорту / Бабачук Ю. // Вісник інституту розвитку дитини. Серія : філософія, педагогіка, психологія. – К. : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, – 2010. - Вип. 10. – С. 39–45.
3. *Дорошенко В.* Баскетбол на весь рік / Дорошенко В. // Палітра педагога. – 2010. – № 1. – С. 27–31.
4. *Кенеман А. В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник для пед. ин-тов. / Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. – М. : Просвещение, 1985. – 356 с.
5. *Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду / Осокина Т.И. - 3-е изд. – М., 1986. – 210 с.
6. *Пензулаева Л. И.* Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: пособие для воспитателя дет. сада / Пензулаева Л. И. – М. : Просвещение, 1988. –143 с.
7. Развитие движений ребенка-дошкольника : из опыта работы. / под ред. М. И. Фонарева. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
8. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі (за програмами "Малютко", "Дитина", з досвіду роботи дошкільного навчального закладу комбінованого типу (ясла-садок) № 72 м. Кіровограда) / Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченко, Н. О. Дарзинська, Г.А. Лещенко. – Кіровоград, 2007. – 338 с.
9. *Фомина А. И.* Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / Фомина А. И. – М. : Просвещение, 1974. – 192 с.
10. *Хухлаева Д. В.* Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учеб. для учащихся пед. уч-щ. / Хухлаева Д. В. – М. : Просвещение, 1984 – 208 с., ил.

### ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ

Сергей ВОРОПАЙ, Александр СУКАЧЁВ

*Кировоградский государственный педагогический университет имени Владимира Винниченко*

**Аннотация.** Исследовано влияние занятий с элементами баскетбола на физическую подготовленность детей 5 лет. Исследование проведено на базе детского дошкольного заведения г. Кіровограда с привлечением детей 5 лет (n=29). Использован комплекс показателей, которые характеризуют двигательные способности, психофизиологические и функциональные возможности детей. Определено присутствие достоверных отличий по большинству исследуемых показателей, кроме показателей скорости, ловкости, показателя веса. Доведено эффективность влияния занятий с элементами баскетбола по большинству показателей, которые изучались. Занятия с элементами баскетбола есть очень эффективными для физического развития и подготовленности детей 5 лет.

**Ключевые слова:** занятия с элементами баскетбола, дети пятилетнего возраста, физическое развитие, физическая подготовленность.

**THE INFLUENCE OF CLASSES WITH ELEMENTS OF BASKETBALL  
ON 5 YEAR-OLD CHILDREN PHYSICAL ACTIVITY****Sergij VOROPAY, Oleksandr SUKACHOV***Kirovohrad Volodymyr Vynnychenko State Pedagogical University*

**Abstract.** The influence of classes with elements of basketball on 5 year-old children physical activity yfs examined. The research were held on the base of the preschool institution in Kirovohrad with 5 years-old children participation (n=29). There were used a complex of indicators, that characterize moving ability, psychophysical and functional children's ability. Evidence of probable differences for most of examined indices, except of indices of quickness and agility, weight indices was detined. The effect of impact of classes with elements of basketball for most examined indices was proved. The classes with elements of basketball are very effective for physical development and preparedness of 5 – years-old children.

**Key words:** classes with elements of basketball, 5 years-old children, physical development, physical preparedness.