

## Організаційні форми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У наш час проблема здоров'я підростаючого покоління набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. Згідно зі статистикою 80 % дітей молодшого шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а за останні роки рівень хронічних захворювань зріс у них на 30 %. Це свідчить про дезадаптацію дітей до нових умов навчання в школі; їх неготовність до вимог, які висуває сучасна школа, що підтверджується результатами наукових досліджень Е. С. Вільчовського (1998 р.), О. Д. Дубогай (2001 р.), Л. Д. Глазиріної (2005 р.) [1; 2; 4].

Тому одним із завдань ДНЗ є така організація оздоровчих та освітньо-виховних заходів, за якої відбувався б розвиток дитини без шкоди для здоров'я. Нові експериментальні програми профілактичного напрямку повинні ґрунтуватися на системному підході до фізичного та психічного оздоровлення дітей у дошкільному навчальному закладі. Актуальним на цьому етапі є створення інноваційних здоров'яформувальних та здоров'язберігальних технологій, програм, методик на основі комплексного використання організаційних форм фізичного виховання для профілактики найбільш розповсюджених захворювань дітей старшого дошкільного віку [7].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** Аналіз наукових досліджень та практика фізичного виховання підростаючого покоління свідчить про значне зниження рівня здоров'я дітей дошкільного віку. На жаль, стан здоров'я дітей дошкільного віку за останні роки в більшості регіонів України погіршився. Кількість здорових дітей зменшилася в п'ять разів і серед контингенту дітей, які вступають до школи, складає лише 10 % [1; 4; 5].

Однією з причин цього стану є те, що застосування традиційних організаційних форм фізичного виховання старших дошкільників ще й досі не орієнтовано на профілактику відхилень від норми й не сприяє активному попередженню функціональних порушень, хронічних захворювань. Наявні методи оздоровчо-профілактичного спрямування є недосконалими тому, що відсутній системний підхід у використанні форм фізичного виховання щодо попередження найбільш поширених захворювань дітей старшого дошкільного віку [4; 9].

Різноманітність форм фізичного виховання дошкільників виявлена внаслідок аналізу змісту різних програм навчання, виховання та розвитку, нормативно-правових документів і результатів констатувального експерименту, які засвідчили високий рівень захворюваності дітей старшого дошкільного віку в умовах обмеженої їхньої рухової активності, спонукали до визначення та обґрунтування системи форм оздоровчо-профілактичної роботи, необхідних та достатніх у процесі превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання** дослідження – визначити та обґрунтувати систему організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для визначення та обґрунтування системи організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку проаналізовано зміст програм розвитку, навчання та виховання дітей "Дитина в дошкільні роки" (1991 р.), "Малютко" (1991 р.), "Дитина" (1992 р.), "Я у Світі" (2008 р.), "Впевнений крок" (2010 р.), що були рекомендовані Міністерством освіти і науки України.

До того ж ми керувалися нормативними документами, що регламентують зміст навчальних програм із розділу "Фізичне виховання", зокрема, наказом МОН України № 486 від 21.07.03 р. "Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних закладів" та методичними рекомендаціями "Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу" (додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563) [8].

Аналіз змісту нормативно-правових документів і програм розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку, затверджених МОН України, показав, що поміж рекомендованих форм фізичного

виховання їх автори часто пропонують й засоби фізичного виховання (рухливі ігри, гартувальні процедури); у програмах, рекомендованих МОН, простежується невідповідність у переліку форм фізкультурно-оздоровчої роботи (як за кількістю, так і за змістом); відсутня єдина система використання оздоровчо-профілактичних форм роботи з дітьми старшого дошкільного віку [3; 6; 8].

Тому в основу розробки системи форм оздоровчо-профілактичної роботи дітей старшого дошкільного віку покладено виділені нами організаційні та методичні положення, що забезпечують розв'язання завдань превентивного фізичного виховання:

- рівномірність запровадження протягом дня, тижня, року;
- забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності;
- вплив на функції організму, що забезпечують підвищення рівня статичного та динамічного здоров'я;

– вплив на більш вразливі до захворювань системи організму (дихальна й серцево-судинна системи, опорно-руховий апарат, хвороби очей та органів травлення, нервові розлади) старших дошкільників;

- врахування індивідуальних особливостей дитини.

Упровадження організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи планувалося пропорційно протягом усього робочого дня, тижня, року. У першу половину дня включали ранкову гімнастику (10–12 хв), заняття з фізичної культури (35 хв), фізкультурні хвилинки (2–3 хв) та фізкультурні паузи (8–10 хв), прогулянки з використанням фізичних вправ (30–40 хв), самостійну рухову діяльність (40–50 хв). Це складало 125–150 хв рухової активності старших дошкільників у першій половині дня. У другій його частині застосовували гігієнічну гімнастику після денного сну (8–10 хв), прогулянки з використанням фізичних вправ (60–80 хв), самостійну рухову діяльність (50–60 хв), що складало 118–150 хв. занять фізичними вправами. Тривалість рухової активності старших дошкільників у першій і другій половині дня могла незначно коливатися. Утім загалом при плануванні форм оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми старших вікових груп дотримувалася належна часова пропорційність.

До того ж протягом навчального року в освітній процес старших дошкільників впроваджували періодичні форми оздоровчо-профілактичної роботи: піші переходи за межі ДНЗ (один раз на тиждень), фізкультурні розваги (два рази на місяць), фізкультурні свята (чотири рази на рік), дні здоров'я (три рази на рік), тижні здоров'я (два рази на рік). При плануванні заходів з фізичного виховання також дотримувалися їх рівномірного запровадження протягом тижня, місяця й року: піший перехід за межі ДНЗ (п'ятниця, друга половина дня); фізкультурні розваги (1-й та 3-й або 2-й та 4-й тижні); фізкультурні свята (осінь, зима, весна, літо); дні здоров'я (осінь, зима, весна – цілий день); тижні здоров'я (під час канікул – зима, весна).

Під час формувального експерименту в КГ та ЕГ застосовувалися постійні й періодичні форми оздоровчо-профілактичної роботи старших дошкільників. До постійних форм відносимо ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, гігієнічну гімнастику після денного сну, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, прогулянки з використанням фізичних вправ, самостійну рухову діяльність; до періодичних – піші прогулянки-походи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні та тижні здоров'я.

Застосування постійних і періодичних форм оздоровчо-профілактичної роботи дали змогу підтримувати належний добовий та тижневий рухові режими дітей старшого дошкільного віку. Це підтверджують результати досліджень О. Л. Богініч, Е. С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, Л. В. Карманової, у яких зазначено, що рухова активність дітей значною мірою обумовлена руховим режимом дошкільного закладу.

Руховий режим старших дошкільників, які брали участь в експерименті, уключав як організовану, так і самостійну рухову діяльність. Організована рухова діяльність забезпечувалася виконанням фізичних вправ під керівництвом інструктора фізичної культури та вихователя групи. До самостійної рухової діяльності зараховували довільну рухову активність, різні пересування у вільний час та у зв'язку з самообслуговуванням.

На думку Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, обсяг організованої рухової активності детермінований програмою й методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання й становить для дітей старшої вікової групи не менше 2–2,5 год на добу з урахуванням їх раціонального розподілу в режимі ДНЗ. До того ж на самостійну рухову активність відводиться не менше 2–2,5 годин на добу, що в сумі становить 4–5 год рухової активності старших дошкільників на добу [1]. Така ж норма

добової рухової активності для старших дошкільників зазначена в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі (лист від 27.08.04 р. № 1/9-438 МОН України) та в методичних рекомендаціях “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” (додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563).

В експериментальній методиці превентивного фізичного виховання старших дошкільнят застосування обраних постійних і періодичних форм оздоровчо-профілактичної роботи дало змогу організувати рухову активність дітей у межах 4–5 год, що відповідало рекомендованим нормам і сприяло профілактиці найбільш поширених захворювань дітей старшого дошкільного віку.

У той же час тижневий обсяг рухової активності дітей старших вікових груп складав 20–25 год. Це відповідало рекомендованим нормам і дало змогу в повному обсязі використовувати під час експерименту комплекс організаційних оздоровчо-профілактичних форм фізичного виховання старших дошкільників.

При визначенні форм оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми старшого дошкільного віку, крім кількісних показників (тривалість занять), враховано принцип оптимальності фізичних навантажень, що передбачає визначення їх параметрів згідно з функціональними можливостями дитячого організму.

Реалізація цього принципу в експериментальній методиці превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку передбачала навантаження низької (120–139 уд./хв, зона оздоровчого тренування), середньої (140–159 уд./хв, зона максимального оздоровчого ефекту для розвитку аеробних можливостей) та високої (160–180 уд./хв) інтенсивності. Тому кожна запропонована форма оздоровчо-профілактичної роботи зі старшими дошкільниками забезпечувала підтримувальний і розвивальний оздоровчий ефект, що сприяло підвищенню функціонального рівня дихальної й серцево-судинної систем організму дітей старших вікових груп як основи для профілактики захворювань дитячого організму.

Утім, ці завдання розв’язувалися не тільки завдяки дотриманню рекомендованої інтенсивності фізичних вправ на заняттях старших дошкільників, а й забезпеченню необхідної моторної щільності занять, яка була різною залежно від конкретних завдань експериментальної методики.

Використання ранкової гімнастики, гігієнічної гімнастики після денного сну та фізкультурних хвилинок забезпечували підтримувальний оздоровчий ефект (фізичне навантаження низької й середньої інтенсивності, моторна щільність – 80–90 %).

Щоденними заняттями з фізичної культури, фізкультурними паузами (динамічними перервами) та самостійною руховою діяльністю старших дошкільників досягали розвивального оздоровчого ефекту. Тому інтенсивність навантажень на заняттях була середньою й високою при моторній щільності 75–90 %.

Під час прогулянок та піших переходів за межі ДНЗ фізичне навантаження було низької, середньої та високої інтенсивності. Частка фізичних вправ різної інтенсивності при цьому становила відповідно 25–30, 50–55 і 15–25% при моторній щільності до 80–90 %.

Застосування в експериментальній методиці превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку таких організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи, як фізкультурні розваги, фізкультурні свята, дні (тижні) здоров’я забезпечувало підтримувальний оздоровчий ефект. Під час використання вищеназваних форм фізичного виховання передбачено навантаження низької, середньої та високої інтенсивності при моторній щільності 50–60 %. Частка фізичних вправ різної інтенсивності при цьому становила відповідно 10–15, 30–35 і 50–60 %.

Отже, комплексне застосування організаційних форм фізичного виховання сприяло підвищенню рівня динамічного здоров’я старших дошкільників (функціональних можливостей організму дитини), а саме: високому рівню функціонування серцево-судинної й дихальної систем організму дітей старшого дошкільного віку, що підтверджується науковими дослідженнями Л. А. Швайка, І. В. Луцика [5; 7].

Упровадження в навчальний процес із фізичного виховання старших дошкільників таких форм оздоровчо-профілактичної роботи, як піші переходи за межі ДНЗ, заняття з фізичної культури, прогулянки з використанням фізичних вправ розв’язували завдання профілактики захворювань серцево-судинної й дихальної систем організму, сприяли підвищенню опірності організму до негативних зовнішніх впливів, що підтверджено рекомендаціями І. В. Луцика, А. Г. Швецова [5; 9].

У поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання, фізкультурні свята та розваги, пішохідні переходи з елементами туризму, дні й тижні здоров'я забезпечили загальний оздоровчий ефект на організм дитини та створення оптимального рухового режиму, сприяли підвищенню функціональних можливостей організму старших дошкільників, покращували працездатність та загартованість дітей.

Отже, завдання превентивного фізичного виховання щодо покращення статичного й динамічного здоров'я старших дошкільників ми розв'язували в межах таких форм фізичного виховання: заняття з фізичної культури, прогулянки з використання фізичних вправ, пішохідні переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні свята й розваги, дні та тижні здоров'я.

Результати констатувального експерименту (статистичні дані дитячих поліклінік за 2005–2011 рр., аналіз медичних карток, опитування батьків) свідчать про зростання кількості захворювань дітей старшого дошкільного віку. Найбільш поширеними з них є захворювання дихальної (простудні захворювання) та серцево-судинної систем, нервові розлади, порушення постави, плоскостопість, хвороби зору. Тому при визначенні організаційних форм експериментальної методики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку з оздоровчо-профілактичним спрямуванням був урахований цей факт.

А. Г. Швецов, Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, І. В. Луцки зазначають, що одним із завдань ранкової гімнастики є профілактика порушень постави. Автори зазначають, що таке завдання можна розв'язувати й під час застосування занять із фізичної культури, фізкультурних хвилинок та пауз, гімнастики після денного сну [1; 5; 9].

Таким чином, завдання профілактики порушень постави розв'язували ми в межах таких форм фізичного виховання: ранкова гігієнічна гімнастика, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки й паузи, гімнастика після денного сну. Крім того, щоденне виконання ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, фізкультурних хвилинок та пауз сприяло підвищенню емоційного тону, загартуванню організму дітей, позитивно впливало на всі фізіологічні процеси організму дошкільників (дихання, кровообіг, нервову систему, обмін речовин) та забезпечувало оздоровчий підтримувальний ефект.

У наукових дослідженнях Е. С. Вільчковського, Л. В. Калуської, М. М. Гуменюка зазначено, що в дітей з послабленим здоров'ям, у яких знижена сила м'язів ніг, тулуба, спостерігається надлишок ваги, виникає плоскостопість. Автори вважають, що ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, прогулянки й пішохідні переходи можуть організовуватися для розв'язання завдань профілактики плоскостопості старших дошкільників. Наповненням вищезгаданих форм оздоровчо-профілактичної роботи є профілактичні вправи, які зміцнюють м'язи, що підтримують склепіння стоп. Тому при виборі форм фізичного виховання для розв'язання завдань профілактики плоскостопості старших дошкільників ми зупинилися на ранковій гімнастиці, фізкультурних заняттях, прогулянках та пішохідних переходах з обов'язковим використанням вправ для зміцнення м'язового апарату, що забезпечує функціональну здатність стопи.

Упровадження таких форм фізичного виховання старших дошкільників, як заняття з фізичної культури, фізкультурні паузи, прогулянки з використанням фізичних вправ, пішохідні переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги, розв'язувало завдання профілактики захворювань дихальної та серцево-судинної систем організму дітей за умови застосування там елементів дихальної гімнастики й загартовування. Це знаходить своє підтвердження в дослідженнях Н. Ф. Денисенко, А. Г. Швецова, які зазначають, що використання загартовувальних процедур сприятимуть профілактиці застудних захворювань старших дошкільників.

Для профілактики захворювань нервової системи дітей старшого дошкільного віку ми використовували такі форми фізичного виховання, як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, заняття з фізичної культури, прогулянки та пішохідні переходи, спортивні розваги. Така позиція узгоджується з думками таких дослідників, як Л. А. Швайка, Н. Ф. Денисенко, які вважають, що застосування в навчальному процесі старших дошкільників фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз (динамічних перерв) допомагає зняти втому та покращує працездатність дітей старшого дошкільного віку й має позитивний вплив на функціонування нервової системи дитячого організму. Автори зазначають, що завданням занять фізичної культури з елементами кольоротерапії, прогулянок та пішохідних переходів з елементами психогімнастики є профілактика розладів нервової системи [9].

Під час проведення фізкультурних хвилинок, фізкультурних пауз, гімнастики після денного сну, прогулянок, днів здоров'я розв'язувалися завдання профілактики хвороб зору старших дошкільників. Це підтверджено в роботах Л. Д. Глазиріної, В. А. Овсянкіна, І. В. Лущика, які вважають, що застосування гімнастики для очей у названих формах фізичного виховання допоможуть вирішити це завдання [2; 5]. Тому завдання профілактики хвороб зору ми розв'язували, використовуючи фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, гімнастику після денного сну, прогулянки, дні здоров'я.

Для отримання оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою враховували індивідуальні особливості старших дошкільників, що стало одним із ключових положень при розробці системи організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

При визначенні вищеназаних організаційних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку їхня рухова активність була спрямована й відповідала їхньому руховому досвіду й індивідуальним можливостям, що й становило основу диференційованого, індивідуального підходу до кожної дитини.

Під час проведення занять з фізичної культури, на прогулянках із використанням фізичних вправ, під час самостійної рухової діяльності старших дошкільників організаційну роботу спрямовували на активізацію малорухливих дітей, зміцнення та покращення їхнього здоров'я. Також було потрібно враховувати індивідуальні особливості дітей, які часто хворіють, а й ослаблених після хвороби. Це не суперечить поглядам М. О. Рунової, Е. С. Вільчковського, О. І. Курка, Н. Ф. Денисенко, наукові дослідження яких свідчать про необхідність застосування диференційованого підходу з урахуванням індивідуального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час упровадження організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ [1].

**Висновки.** В основу розробки системи форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ покладено організаційні та методичні положення, що забезпечували розв'язання завдань превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: рівномірність запровадження протягом дня, тижня, року; забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності; вплив на функції організму, що забезпечують підвищення рівня статичного й динамічного здоров'я; вплив на більш уразливі до захворювань системи організму (дихальна та серцево-судинна системи, опорно-руховий апарат, хвороби ока й нервові розлади) старших дошкільників; урахування індивідуальних особливостей дитини.

Система організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в процесі превентивного фізичного виховання старших дошкільників включала: ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи (динамічні перерви), прогулянки з використанням фізичних вправ, гігієнічну гімнастику після денного сну, піші переходи за межі ДНЗ з елементами туризму, фізкультурні розваги та свята, дні (тижні) здоров'я, самостійну рухову діяльність.

**Перспективи подальших досліджень.** Реалізація визначеної системи організаційних форм оздоровчо-профілактичної роботи в ДНЗ передбачає вибір та обґрунтування засобів фізичного виховання необхідних і достатніх у процесі превентивного фізичного виховання старших дошкільників.

#### *Список використаної літератури*

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД “Універ. кн.”, 2004. – 428 с.
2. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
3. Дитина в дошкільні роки. Дошкільний розвиток, навчання та виховання дітей. – Запоріжжя : ЛТД, 2004. – С. 25–40.
4. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім “Шкільний світ” ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
5. Лущик І. В. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Шостий рік життя : метод. посіб. / Лущик І. В. – Х. : Основа, 2007. – 224 с.
6. Малятко. 167 дошкільних виховання дітей дошкільного віку. – К. : [б. в.], 1997. – С. 12–18.
7. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / уклад. Л. А. Швайка. – Х. : Вид-во “Основа”, 2008. – 253 с.
8. Про Систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів: Наказ № 486 від 22.07.2003 р. МОН України // Офіційний вісн. України : щотижневий зб. актів законодавств. – К., 2003. – № 42. – С. 200–215.
9. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях: в помощь, мед. и пед. работникам дошкол. учреждений / Швецов А. Г. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 174 с.

#### Анотації

На основі аналізу змісту різних програм навчання, виховання та розвитку, нормативно-правових документів та результатів констатувального експерименту в представленій роботі визначено та обґрунтовано систему організаційних форм, необхідних та достатніх у процесі превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. В основу цієї системи покладено низку виділених нами організаційних та методичних положень, що забезпечують розв'язання завдань превентивного фізичного виховання старших дошкільників.

**Ключові слова:** організаційні форми, превентивне фізичне виховання, старші дошкільники.

**Неля Маляр. Организационные формы превентивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.** На основании анализа содержания различных программ обучения, воспитания и развития, нормативно-правовых документов и результатов констатирующего эксперимента в представленной работе определена и обоснована система организационных форм, необходимых и достаточных в процессе превентивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. В основу этой системы входят выделенные нами организационные и методические положения, которые обеспечивают решение задач превентивного физического воспитания старших дошкольников.

**Ключевые слова:** организационные формы, превентивное физическое воспитание, старшие дошкольники.

**Nelia Maliar. Organizational Forms of Preventive Physical Education of Preschoolers.** Based on content analysis of various training programs, upbringing and development of legal documents and results of the experiments presented in the work specified and reasonable system of organizational forms necessary and sufficient in the process of preventive physical education of children under school age. It is based on a number of selected organizational and methodological conditions that provide preventive solving of problems of physical education among senior pre-schoolers.

**Key words:** organizational forms, preventive physical education, senior preschool children.

УДК 37.037

**Валерій Поляковський,  
Світлана Грициляк,  
Олександр Швай,  
Райса Поляковська**

### Особливості методики навчання кидка м'яча в кошик учнів 5-х класів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

#### Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.

Баскетбол як засіб фізичного виховання допомагає розв'язувати такі завдання – зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку школярів, виховного, оздоровчо-гігієнічного ефекту [6].

Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, колективність дій. У загальноосвітній школі він є складовою частиною програми фізичної культури й використовується також у позакласній роботі в спортивних секціях.

Головна спрямованість уроків – за допомогою занять із баскетболу сприяти розв'язанню завдань фізичного виховання школярів, навчити їх основ гри в баскетбол [4; 7].

Кидок м'яча в кошик є одним із найголовніших ігрових прийомів баскетболу, кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду, від якого залежить успіх у грі.

Завдяки координації, баскетболіст під час кидка правильно рухається. Добре скоординований гравець, завдяки кінестетичному відчуттю “відчуває” рух, але постійна й наполеглива робота над правильною технікою допоможуть і нескоординованому гравцю досягнути успіхів у виконанні кидків [5].

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук, ніг, очей триває десяти частини секунди. Ураховуючи, що діаметр кошика дорівнює 45 см, а м'яча – 23 см, то припускати помилки в розрахунку не можна [1; 2].

Вивчаючи літературні джерела, ми не знайшли даних, що відображають динаміку й рівень засвоєння цього прийому учнями 5-х класів. На наш погляд, такі показники дають змогу вчителям підібрати та використовувати на уроці засоби, що забезпечуть навчання на більш високому рівні.

У цій роботі зроблено спробу створити методику для виявлення ступеня й рівня оволодіння кидком м'яча в кошик однією рукою від плеча [3; 8; 9].