

## Възможности за развиване на психомоториката в урока по баскетбол при 10-годишните ученици

Искра Илиева

*Training in the implementation of technical skills as a strong and a weak hand, improves bilateral coordination. The complex of psychomotor potentials include the coordination of movements and dexterity.*

**Key words:** psychomotorics, bilateral coordination, training

### ВЪВЕДЕНИЕ

Психомоториката е понятие за психически регулируемата моторика, към която спадат движенията, стойката на тялото и тонусът. Характеризира се с възможности за съзнателни действия, определяне на начините за извършването на волеви движения и промяна на стойката. Те са в пряка връзка с езиковата формулировка. *Психомоториката е развитие на двигателната дейност, свързана с психичното развитие, което позволява на човека:*

- **да придобива умения и навици**

- адаптирани към определена цел,

Извършване на последователност от действия за постигането на определена цел – реализиране на кош.

- организиране в пространството,

Дрибъл към коша, преодоляване на противника с водене на топката с външната ръка.

- организиране във времето,

Придвижване по игрището с промяна на скоростта за освобождаване от противника и избор на място.

- латерализирани;

Ученикът пише с дясната ръка. Удобната му ръка за боравене с топката е дясната.

- асиметрия на моториката

Упражняване на неудобната (слабата) ръка в подаване, ловене, дрибъл, стрелба в коша.

- **да си представя тялото в статично положение и в движение и да има образ за него.**

Представата и познаването на собственото тяло се нарича **схема на тялото**. Образът за тялото е въображаемата представа, която човек сам изгражда за себе си.

Имитирам жест, извършен от друг човек. Мога да си представя позата на тялото ми със затворени очи.

Проявата на удобство или срамежливост са признаците на образа за тялото в общуването.

**Двигателна активност** наричаме съвкупността от двигателни функции на организма; **психомоторното развитие** – това е процесът на развитие на двигателната активност, свързана с развитието на психиката (това ще рече на афективността, интелигентността и говора). Без връзката с психиката, моториката би била моторика на робот.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Още при създаването на баскетболната игра Джеймс Нейсмит е отдал приоритет на точността, тактилната сетивност, координацията на движенията,

бързината и ловкостта, съобразителността и игровата интелигентност. Наличието на тези компоненти определя насочеността на същността на играта предимно към психомоториката на обучаваните.

Установено е, че комплексът от психомоторни потенциали включва координацията на движенията и ловкостта, Н. Garfinkel (1988), М. Смочевски (2001), R. Barry (2005). Психодинамичното в тяхната същност е участието на силата, подвижността и уравновесеността на нервната система, в съчетание с възможността за изграждане на комплекси от двигателни програми. Решаващото значение на анализаторите – зрителния, двигателния, равновесния и тактилният, придават точно определена специфика при изграждането и проявлението им. Психомоторните качества са част от баскетболния атлетизъм, защото формират специфичен за играта смисъл на силата, бързината и издръжливостта. Ловкостта и координацията на движенията във висока степен се намират под влиянието на централно-нервния контрол и интеграция, което определя конституционалния им характер.

### Цел

Целенасочено прилагане на специално-подготвителни упражнения по баскетбол за развиване на психомоториката в урока по баскетбол при 10-годишните ученици.

### Задачи

- 1. Подбор на упражнения с топка.
- 2. Измерване броя на ударите на топката при дрибъл на място за 10 секунди.

### Организация и методика

В контролната група работихме по стандартната методика на обучение по баскетбол.

В експерименталната група приложихме специализирана програма от специално-подготвителни упражнения за развиване на психомоториката, чрез елементите на водене на топката, ловене, подаване и жонглиране с топката.

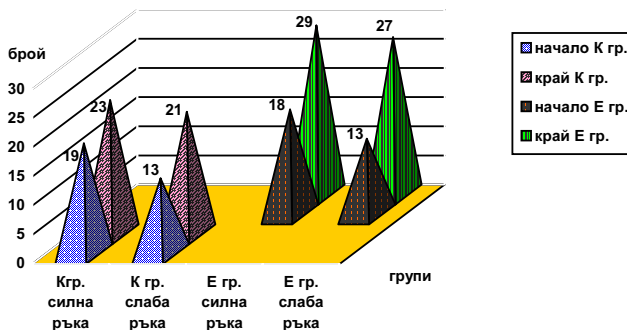
**Таблица 1**  
Специализирана програма от спортно-подготвителни упражнения за развиване на контрол и владееене на топката за 10 годишни ученици

#### УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВОДЕНЕ НА ТОПКАТА

№	Специално-подготвителни упражнения с топка	Дози ровка	Организационно-методически указания
1	Водене на топката с редуване на висок с нисък дрибъл след сигнал. От И.П. баскетболен строеж, от седеж на гимнастическа пейка, в ходом, в бегом. Със зрителен контрол, без зрителен контрол.	По 2 пъти, 1,30 мин.	Водещата ръка следва пътя на топката след всяко насочване към пода. Дриблира се с върха на пръстите, без участието на дланта.
2	Дрибъл на стена с високо обтегната ръка.	1мин.	Само с върха на пръстите.
3	Водене на топката в движение със смяна на водещата ръка на всяка крачка.	По 2 пъти	Дрибълът се извършва на 1,50м пред тялото.
4	Водене на топката на място – два дрибъла с дясна ръка, третият е под препятствие с височина 60 см., два дрибъла с лява ръка. Противоравно.	1,30 мин.	Топката трябва да се насочи към външната страна на средната точка под препятствието. Посреща се

			ниско, веднага след отскока на топката.
5	Дрибъл напред, назад, вляво, вдясно – огледално изпълнение на движенията и показваните посоки от учителя.	По 2 пъти, 1,30 мин.	Упражнението се изпълнява без зрителен контрол върху топката. Учителят също дриблира в различните посоки.
6	Дрибъл на място или в движение като учениците наблюдават ръката на преподавателя, който показва числа с пръстите на ръцете и децата назовават какво виждат.	По 2 пъти, 1,30 мин.	Упражнението може да се изпълни и като игра.
7	Дрибъл с две топки, с редуване едновременно и последователно.	1,30 мин.	Топките се водят на нивото на кръста.
8	Дрибъл по двойки, като всеки играч дриблирайки се опитва да избие топката на противника.	1,30 мин.	Ученикът се приучва едновременно са управлява топката и да я пази със свободната ръка.

Наблюдава се и развиване на по-голяма скорост на движение на ръката и контрол на пръстите над топката в Е гр като е установен по-висок прираст чрез измерване броя на ударите при дрибъл на място със силната и слабата ръка за 10 сек. при 10 годишни ученици. Прави впечатление, че двустранното обучение в баскетболните елементи и при двете групи – Е гр. и К гр. е повлияло върху развитието на уменията на силната и слабата ръка, като крайните стойности са с минимална разлика: Е гр. – 29 бр. за силната ръка и 27 бр. за слабата, съответно за К гр. - 23 бр. силна и 21 бр. слаба ръка, фигура 1.



Фигура 1

Прираст на бързината и контролът на управление на топката чрез измерване броя на ударите при дрибъл на място със силната и слабата ръка за 10 сек. при 10-годишни ученици

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище трябва да бъде организирано на базата на приложението на оптимален вариант на

педагогическо въздействие. Реализирането на тази задача е свързано с усъвършенстване начина на формиране на двигателните умения и навици, чрез развиване у учениците на способност да самоуправляват своите действия и поведение.

### **ИЗВОДИ**

1. Обучението в изпълнение на техническите похвати както със силната, така и със слабата ръка, подобрява двустранната координация.

2. Уменията и навиците, които се изграждат в начална училищна възраст чрез специализираните упражнения по баскетбол подпомагат развитието на психомоториката.

### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Банова, В. Психомоторика. Принципи на психомоторното развитие, <http://www.slovo.bg/showwork.php3>

[2] Илиева И., М. Крумов. Реализационната ефективност на техниката на обучение по баскетбол на ученици в начална училищна възраст, сб. "Подготовката на учители и социални педагози в навечерието на европейската интеграция", 2006, с.756 – 761

[3] Момчилова, А. Проблемът за развитие на координационните способности в начална училищна възраст – предпоставка за успешна спортна реализация, "Спорт и наука", С., № 8, 1995.

[4] Църков, Кр. Подборът в баскетбола, НСА ПРЕС, С., 2008

**За контакти:** ст. ас. д-р Искра Илиева, Русенски университет "Ангел Кънчев", катедра "Физическо възпитание и спорт", e-mail: [isilieva@ru.acad.bg](mailto:isilieva@ru.acad.bg)

**Докладът е рецензиран.**