

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Горбуля В.Б., ст.викладач, Горбуля О.В., аспірант, Горбуля В.А., ст. викладач

Запорізький національний університет

Розглянуто особливості розвитку фізичних якостей і освоєння техніки гри в баскетбол студентами різних спеціальностей, що дозволило розробити методіку диференційованого підходу до процесу їх навчання. Наведено доцільність цілеспрямованого використання рухливих ігор для розвитку і «сильних», і «відстаючих» сторін підготовленості студентів. Показано, що застосування у підготовчій частині уроку спеціально підібраних рухливих ігор дозволило в короткі терміни створити в студентів основу загальної фізичної та технічної підготовки, на фоні якої успішно вирішуються завдання навчання руховим діям. Метою дослідження було вдосконалення процесу навчання техніці баскетболу на основі диференційованої методіки застосування рухливих ігор для студентів різних спеціальностей факультету фізичного виховання. В експерименті брали участь викладачі спортивних ігор і студенти 1 курсу всіх спеціальностей факультету фізичного виховання. У дослідженні використано дані анкетного опитування викладачів і студентів, а також дані контрольних тестів з фізичної і технічної підготовки. Доведено, що заняття баскетболом з використанням рухливих ігор протягом року призвели до збільшення показників, які характеризують рівень володіння основними технічними діями студентів трьох спеціальностей: веденням, передачами, кидками м'яча. До кінця курсу навчання результати студентів спеціальності «фізичне виховання» і «здоров'я людини» достовірно покращилися майже по всіх показниках, наблизилися до результатів студентів спеціальності «спорт».

Ключові слова: баскетбол, студенти, рухливі ігри, спеціалізація, фізична і технічна підготовка, факультет фізичного виховання.

Горбуля В.Б., Горбуля О.В., Горбуля В.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ / Запорожский национальный университет, Украина.

Рассмотрены особенности развития физических качеств и освоение техники игры в баскетбол студентами различных специальностей, что позволило разработать методіку дифференцированного подхода к процессу их обучения. Доказана необходимость целенаправленного использования подвижных игр для развития как «сильных», так и «отстающих» сторон подготовленности студентов. Показано, что применение в подготовительной части урока специально подобранных подвижных игр позволило в короткие сроки создать у студентов основу общей физической и технической подготовки, на фоне которой успешно решаются задачи обучения двигательным действиям. Целью исследования было совершенствование процесса обучения технике баскетбола на основе дифференцированной методіки применения подвижных игр для студентов разных специальностей факультета физического воспитания. В эксперименте принимали участие преподаватели спортивных игр и студенты 1 курса всех специальностей факультета физического воспитания. В исследовании использованы данные анкетного опроса преподавателей и студентов, а также данные контрольных тестов по физической и технической подготовке. Доказано, что занятия баскетболом с использованием подвижных игр в течение года привели к увеличению показателей, характеризующих уровень владения основными техническими действиями студентов трех специальностей: ведением, передачами, бросками мяча. К концу курса обучения результаты студентов специальности «физическое воспитание» и «здоровье человека» достоверно улучшились почти по всем показателям, приблизились к результатам студентов специальности «спорт».

Ключевые слова: баскетбол, студенты, подвижные игры, специализация, физическая и техническая подготовка, факультет физического воспитания.

Gorbulya V.B., Gorbulya A. V., Gorbulya V.A. EFFECTIVENESS OF MOBILE GAMES IN THE CLASSROOM DURING THE BASKETBALL TRAINING AT THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION / Zaporizhzhya National University, Ukraine.

The features of development of physical qualities and the technical basketball students of different specialties, to develop a methodology that allowed a differentiated approach to their learning

process. Shows the need for a focused use of mobile games development as a "strong" and "backward" aspects of preparedness of students. It is shown that the application of the preparatory part of the lesson specially selected outdoor games in a short time allowed the students to create a common basis for physical and technical training, against which successfully solved the problem of learning motor actions. The aim of the study was to improve the process of learning the art of basketball on the basis of differentiated techniques using dynamic games for students of different specialties of physical education. In the experiment involved teachers and students of sports 1 course all disciplines of physical education. The study used data from a questionnaire survey of teachers and students, as well as data control tests on physical and technical training. We prove that the classes using movable basketball games during the year resulted in an increase of indicators characterizing the level of basic technical actions students three specialties: maintenance, transfers, rolls the ball. By the end of course results students of "physical education" and "health" improved significantly in almost all indicators, the results of the students approached the specialty "sport".

Key words: basketball, students, outdoor games, specialization, physical and technical training, Faculty of Physical Education.

ВСТУП

Нині пріоритетним завданням розвитку фізкультурно-спортивного руху в нашій країні є максимальне залучення дітей, підлітків та молоді до активних занять фізичною культурою і спортом. Особливою популярністю користуються заняття масовими видами спорту, такими як баскетбол, волейбол, футбол та інші [1].

Баскетбол займає одне з провідних місць в програмному матеріалі з фізичної культури всіх освітніх шкіл, коледжів та вишів. Тому очевидна актуальність питання підвищення якості освітньої діяльності, вдосконалення методики навчання студентів факультету фізичного виховання навичкам гри в баскетбол, незалежно від виду спортивної спеціалізації та обраної спеціальності.

Аналіз науково-методичної літератури та практичний досвід роботи показав, що традиційні форми і методи, використовувані для навчання основам техніки баскетболу на факультеті фізичного виховання через відносно слабку підготовку студентів першого курсу і обмеженого обсягу годин, передбачених навчальним планом, не можуть забезпечити якісну професійну освіту майбутніх фахівців [2]. Протириччя між потребою у кваліфікованих фахівцях і дефіцитом навчального часу, відведеного на освоєння програми курсу баскетболу визначило проблему оптимізації навчального процесу з даного виду спорту на факультеті фізичного виховання ЗНУ. Одним з напрямків вирішення даної проблеми представляється розробка методики застосування рухливих ігор у процесі навчання баскетболу з урахуванням рівня підготовленості студентів різних спеціальностей [3].

Використання рухливих ігор у змісті навчального процесу з баскетболу з урахуванням особливостей студентів різних спеціальностей визначило напрям цього дослідження.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Формування педагогічної майстерності студентів фізкультурного профілю невід'ємно пов'язане з використанням ігрового методу.

Ігрова діяльність у баскетболі складається таким чином, що гравцям доводиться виконувати велику кількість прискорень на різну відстань, як зі зміною швидкості, і зміною напрямку руху, виконувати стрибки поштовхом однієї і двох ніг, численні захисні дії, що пред'являє високі вимоги до швидко-силової підготовленості баскетболіста. Але саме рухливі ігри, що являють собою ігровий метод фізичного виховання, дозволяють розвивати й удосконалювати такі фізичні якості, як швидкість, сила, спритність, витривалість. Однак навіть якщо рухливі ігри часто включають в себе дії, вибірково спрямовані на одну з фізичних якостей, їх слід розглядати як вправу загального фізичного впливу. Жодна рухлива гра не може бути засобом розвитку якоїсь однієї якості. Наприклад, в іграх з елементами силової боротьби, як правило, розвивається спритність і витривалість, а в іграх з бігом – швидкість реагування і

швидкість м'язових скорочень, частота рухів, швидкість пересувань, витривалість і спритність спортсмена. Крім того, рухливі ігри дозволяють формувати деякі елементи техніки [4].

Рухливі ігри можна використовувати в різних частинах навчального заняття (підготовчої, основної, заключної), що визначається планом і завданнями процесу навчання. Однак найбільш поширеним у практиці фізичного виховання є варіант використання рухливих ігор у підготовчій частині заняття.

Однією з умов удосконалення педагогічної майстерності студентів і успішного оволодіння програмним матеріалом на курсі баскетболу на факультеті фізичного виховання у вишах є адаптація рухливих ігор до конкретної спортивної спеціалізації.

ФОРМУВАННЯ ЦІЛЕЙ РОБОТИ

Мета – вдосконалення процесу навчання техніці баскетболу на основі диференційованої методики застосування рухливих ігор для студентів різних спеціальностей факультету фізичного виховання.

Завдання:

1. Виявити особливості проведення занять з баскетболу зі студентами першого курсу факультету фізичного виховання.
2. Оцінити рівень фізичної і технічної підготовленості студентів трьох спеціальностей факультету фізичного виховання в процесі занять баскетболом.
3. Розробити й перевірити ефективність методики використання рухливих ігор у процесі навчання баскетболу студентів факультету фізичного виховання.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження. 3. Анкетування викладів і студентів. 4. Метод контрольних тестів: біг 28м (с), човниковий біг (с), стрибок у довжину та вгору (см); передачі м'яча двома руками від грудей за 30с в стіну на відстані: юнаки – 3м, дівчата – 2,5м (кількість передач), штрафний кидок (із 10 кидків, кількість влучань), переміщення в захисній стійці (с), ведення м'яча 2x15м (с). 5. Методи математичної статистики.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою обґрунтування досліджуваної проблеми вивчалися вимоги до рівня підготовки фахівця з фізичної культури і спорту; аналізувалися документи планування підготовки студентів на курсі баскетболу (навчальні плани, програми з баскетболу, навчальні журнали). Аналіз навчальних журналів дозволив виявити динаміку освоєння техніки баскетболу студентами різних спеціальностей.

У ході дослідження опитування використовувалися у формі анкетування для вивчення особливостей методики проведення занять з баскетболу зі студентами I курсу, різних спеціальностей. Були визначені думки фахівців з питань навчання на курсі баскетболу та виховання основних фізичних якостей. В анкетуванні брало участь 12 викладачів фізичної культури (ЗНУ, ЗНТУ, КПУ).

Зміст анкети склали питання щодо якості освоєння програмного матеріалу студентами, особливостям методики навчання, використання рухливих ігор, методів організації та побудови занять.

Опитування студентів здійснювалося з метою виявлення рівня володіння навичками гри в баскетбол, успішності процесу навчання, особливостей спеціалізації і труднощів вивчення програми курсу студентами різних спеціальностей. Усього опитано 147 студентів.

Дослідження було проведено на базі ЗНУ, у якому брали участь студенти 1 курсу факультету фізичного виховання спеціальностей «фізичне виховання» (59 осіб), «здоров'я людини» (39 осіб), «спорт» (49 осіб) у загальній кількості 147 осіб, викладачі факультету фізичного виховання.

Дослідження проводилося протягом 2012-2013 навчального року. Заняття здійснювалися згідно з розкладом 1 раз на тиждень.

Із метою перевірки навичок баскетболу був проведений педагогічний експеримент у період із вересня 2012 р. по травень 2013 р. на базі спортивного комплексу Запорізького національного університету. У педагогічному спостереженні й тестуванні були задіяні студенти першого курсу таких спеціальностей: «фізичне виховання», «здоров'я людини», «спорт».

Рівень фізичної та технічної підготовленості студентів з основ техніки баскетболу визначався за результатами спеціально підібраних тестів.

Усі студенти пройшли первинне тестування у вересні 2012 року, результати якого дозволили виявити рівень фізичної та технічної підготовленості студентів залежно від спеціальності.

Найбільш високий рівень фізичної підготовленості за всіма тестами в студентів спеціальності «спорт». Їх результати достовірно кращі за результати юнаків інших двох спеціальностей. Дівчата спеціальності «спорт» по всіх показниках показали кращий результат, ніж дівчата спеціальності «фізичне виховання» і «здоров'я людини».

Результати оцінки рівня володіння основними технічними діями баскетболіста виявили невелику перевагу за всіма тестами представників спеціальності «спорт».

За більшістю показників первинне тестування виявило істотні відмінності між спеціальностями. По трьох тестах, а саме передачі м'яча, ведення м'яча і пересування в захисній стійці юнаки і дівчата спеціальності «спорт» мали достовірно кращі результати, ніж їх однокурсники інших спеціальностей. І тільки в тесті «штрафні кидки» результати перебували на середньому рівні і склали у юнаків: від 2 до 3 влучань у кільце при виконанні штрафних кидків.

Дещо більша варіативність спостерігалася при виконанні передач м'яча, де найкращий результат продемонстрували студенти спеціальності «спорт», найгірший – у студентів спеціальності «фізичне виховання» (20,1±1,19).

У дівчат також представники спеціальності «спорт» мали найвищі результати по трьох тестах. Середні показники варіювалися в межах: від 8,7 до 7,6 с (ведення м'яча); 1,6 – 2,08 (штрафний кидок); 26,8 – 25,3с (переміщення в захисній стійці).

При виконанні передач м'яча найкращі значення спостерігалися у студенток спеціальності «спорт», а гірші – у студенток спеціальності «фізичне виховання».

У зв'язку з цим виникає необхідність оптимізації навчального процесу з баскетболу зі студентами різних спеціальностей, щоб підвищити рівень фізичної підготовленості студентів двох спеціальностей «фізичне виховання» і «здоров'я людини», а також рівень технічної підготовленості студентів всіх трьох спеціальностей. Реалізація диференційованого підходу на основі використання рухливих ігор спеціально підібраних з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей студентів та освоєння техніки баскетболу виступає в цьому випадку одним з перспективних напрямів.

З урахуванням специфіки спортивної діяльності і рівня підготовленості студентів I курсу був розроблений диференційований підхід, який полягав у спеціальному підборі рухливих ігор, орієнтований на розвиток «профілюючих» для баскетболу фізичних якостей і відповідно, «підтягування» відстаючих.

Так, наприклад, у групах «фізичне виховання» використовувалися рухливі ігри з акцентуванням на розвиток швидкісних здібностей (швидкість реагування), координації (перестроювання рухових дій), швидкісно-силові здібності («Чорні та білі», «Доганяли», «Слухай сигнал», «Звільни місце», «На кордоні», «Зачеми м'яч», «Квач», «Не дай м'яча ведучому», «Кидки в кошик»); у групах «здоров'я людини» заняття проводилися з акцентом на швидкість, швидкісно-силові якості, витривалість і координацію («Зміна табору», «Біг по колу», «Естафета з набивними м'ячами», «Дракон», «Рухома ціль», «Квач парами», «Передав сідай», «Шість кидків»); у групах «спорт» використовувалися рухливі ігри різнобічного впливу, тобто на загальну фізичну підготовку з акцентом на розвиток спеціальних фізичних якостей баскетболіста («Швидкі та спритні», «Сильна сутичка», «Виклик», «Стрибки по кружальцях», «Швидка передача», «Оманливий м'яч», «Захисти товариша», «Командні кидки»).

Наприкінці другого семестру (квітень 2013 року) юнаки і дівчата пройшли друге тестування, результати якого дозволили виявити покращення результатів як фізичної, так і технічної підготовленості студентів трьох спеціальностей. Вони показали позитивний вплив запропонованої програми для студентів першого курсу, спрямованих переважно на усунення слабких сторін підготовленості, а також на розвиток основних, провідних для баскетболу, фізичних якостей. Результати двох «відстаючих» спеціальностей, а саме, «фізичне виховання» і «здоров'я людини» майже наблизилися до результатів студентів спеціальності «спорт».

Результати студентів спеціальності «фізичне виховання» на протязі експерименту достовірно покращилися за трьома тестами з фізичної підготовленості, як у юнаків так і у дівчат, а саме: біг 28м, човниковий біг, стрибок у довжину. З технічної підготовленості бачимо достовірні зрушення за всіма чотирма тестами, і у дівчат, і в юнаків (табл. 1 і 2).

Таблиця 1 – Динаміка змін показників фізичної підготовленості студентів трьох спеціальностей факультету фізичного виховання протягом експерименту ($M \pm m, t$)

Спеціальність	Біг 28м		Човниковий біг		Стрибок у довжину		Стрибок угору	
юнаки								
Фізичне виховання	4,26±0,08	3,10	25,2±0,26	2,88	220,6±2,22	4,14	53,6±1,67	1,5
	3,95±0,06*		23,9±0,37*		235,1±2,71*		56,9±1,26	
Здоров'я людини	4,41±0,09	5,4	25,5±0,33	3,65	217,3±2,12	4,63	52,1±1,14	1,9
	4,02±0,07*		24,1±0,20*		230,5±1,90*		55,8±1,48	
Спорт	4,13±0,06	2,8	24,5±0,17	3,33	224,1±1,71	4,11	56,0±0,96	1,1
	3,90±0,05*		23,6±0,22*		236,4±1,80*		57,7±1,24	
дівчата								
Фізичне виховання	4,92±0,10	5,6	29,2±0,38	2,37	166,5±2,87	3,59	38,1±1,80	1,4
	4,60±0,07*		27,8±0,46*		179,4±2,16		40,4±1,27	
Здоров'я людини	4,96±0,08	2,34	30,2±0,59	3,42	170,0±3,16	1,55	37,0±1,68	0,8
	4,76±0,06*		27,7±0,44*		176,2±2,52		39,3±2,26	
Спорт	4,57±0,09	1,00	26,1±0,46	0,34	201,7±1,69	1,21	45,8±2,10	0,2
	4,47±0,06		25,9±0,37		204,3±1,34		46,4±2,29	

Примітка: * – статистично достовірні результати ($p < 0,05$)

Результати студентів спеціальності «здоров'я людини» у юнаків достовірно покращилися за трьома тестами з фізичної підготовленості (біг 28м, човниковий біг, стрибок у довжину); у дівчат, за двома тестами – біг 28м і човниковий біг. Із технічної підготовленості достовірні зміни виявлені в юнаків за трьома тестами: ведення м'яча 2х15м, кількість влучань зі штрафної лінії і пересування в захисній стійці, у дівчат результати достовірно покращилися за всіма чотирма тестами.

Результати студентів спеціальності «спорт» достовірно покращилися в юнаків за трьома тестами з фізичної підготовленості, це біг 28м, човниковий біг і стрибок у довжину. З технічної підготовленості покращання і в дівчат, і в юнаків за двома тестами, кількість влучань штрафних і пересування в захисній стійці (табл. 1 і 2).

Динаміка змін показників фізичної і технічної підготовленості студентів першого курсу факультету фізичного виховання показала, що протягом експерименту результати студентів трьох спеціальностей покращилися.

Так, у студентів спеціальності «фізичне виховання» (юнаки) найбільші зрушення відзначені в рівні розвитку швидкісних здібностей – 7,3%, швидкісно-силових здібностей – 6,6% і 6,2%.

У дівчат найбільші зміни виявлені практично за всіма показниками фізичної підготовленості. Так, у прояві швидкісно-силових здібностей і спеціальної витривалості приріст склав 7,7% і 4,8%, стартової швидкості 6,5%.

Таблиця 2 – Динаміка змін показників технічної підготовленості студентів трьох спеціальностей факультету фізичного виховання протягом експерименту ($M \pm m$, t, од., %)

Спеціальність	Кількість передач за 30 с		Ведення м'яча 2x15м		Кількість влучань із 10 штрафних		Пересування в захисній стійці	
юнаки								
Фізичне виховання	20,1±1,19	4,63	7,40±0,33	2,46	3,20±0,35	3,90	23,6±0,70	2,9
	25,8±0,91*		6,54±0,12*		5,35±0,42*		21,2±0,40*	
Здоров'я людини	22,6±1,20	1,80	7,65±0,30	3,39	2,70±0,50	3,40	24,4±0,55	3,80
	24,9±0,58		6,60±0,09*		4,91±0,41*		22,0±0,30*	
Спорт	27,0±0,50	1,24	6,95±0,12	1,67	3,10±0,41	2,94	23,9±0,60	4,4
	27,9±0,54		6,70±0,09		5,25±0,60*		20,4±0,50*	
дівчата								
Фізичне виховання	19,6±1,27	2,91	8,34±0,19	2,10	2,08±0,36	3,79	26,1±0,43	3,7
	24,2±0,95*		7,86±0,15*		4,13±0,40*		24,3±0,21*	
Здоров'я людини	19,8±1,35	2,12	8,70±0,20	4,51	1,70±0,31	3,86	26,8±0,44	3,7
	23,7±1,32*		7,48±0,18*		3,75±0,43*		24,7±0,34*	
Спорт	26,1±0,73	0,66	7,60±0,14	1,36	1,60±0,56	4,60	25,3±0,30	3,1
	26,7±0,58		7,30±0,17		4,87±0,43*		23,6±0,13*	

Примітка: * – статистично достовірні результати ($p < 0,05$)

У студентів спеціальності «здоров'я людини» істотний приріст ($P < 0,05$) виявлено в рівні розвитку швидкісних якостей (8,8%), швидкісно-силових (6,1%), спеціальної витривалості (5,5%).

У дівчат також спостерігалися зміни досліджуваних показників. Найбільший приріст ($P < 0,05$) відзначений у прояві спеціальної витривалості (8,2%) і швидкісно-силових здібностей (6,3%), тобто саме тих фізичних якостей, які необхідні для ефективного процесу навчання навичкам гри в баскетбол.

У студентів спеціальності «спорт» більш виражений характер склали зміни в розвитку стартової швидкості (5,57%) і швидкісно-силових здібностей (5,5%), а також спеціальної витривалості (3,67%). У дівчат же цієї групи спостерігалися незначне покращення результатів по всіх чотирьох тестах.

Отримані дані підтверджують стан експериментальної методики, заснованої на необхідності цілеспрямованого розвитку профілюючих для баскетболу фізичних якостей і відповідно, підтягування «відстаючих» сторін рухової підготовленості студентів.

Пропонована в кожній групі програма акцентованого впливу рухливих ігор на слабкі сторони фізичної підготовленості студентів з урахуванням їх спортивної підготовки дозволила підвищити рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, що визначають успішність освоєння техніки гри в баскетбол.

Заняття баскетболом протягом семестру призвели до збільшення показників, що характеризують рівень володіння основними технічними діями: ведення і передачі м'яча, кидки м'яча, переміщення в захисній стійці.

Так, наприклад, найбільш високі темпи приросту у вдосконаленні техніки ведення м'яча відзначені у юнаків і дівчат спеціальності «здоров'я людини» (13,7% та 14%) і спеціальності «фізичне виховання» (11,6% та 5,8%).

Більш точно і швидко до кінця навчання почали виконувати передачі м'яча юнаки і дівчата спеціальності «фізичне виховання». Перші поліпшили показники на 5,7 передач (28,3%), другі – на 4,6 передач (23,4%). Істотні зрушення в освоєнні техніки передач м'яча відзначені у дівчат і юнаків спеціальності «здоров'я людини», де приріст склав 3,9 передачі (19,7%) та 2,3 передачі (10,2%). Досить впевнено виконували цей прийом студенти спеціальності «спорт», результат покращився на 6,3%.

Число реалізованих штрафних кидків у всіх групах юнаків до кінця експерименту зросло вдвічі і становило в середньому 5,3 кидка з 10 можливих. Найбільш значні зміни результатів виконання даного прийому виявлені в студентів «здоров'я людини» (2,3 рази, 45%), «фізичне виховання» і «спорт» (2,2 рази, 41%).

У дівчат до кінця навчання точніше стали виконувати штрафні кидки студенти спеціальності «спорт» (3,3 рази, 60%), «здоров'я людини» (2,1 рази, 55%) і «фізичне виховання» (2 рази, 50%).

Отже, у кінці курсу навчання рівень володіння елементами техніки гри в баскетбол у студентів, що займалися за запропонованою нами методикою, став помітно вищим, про що свідчать темпи приросту показників контрольних нормативів. Отримані дані підтвердили гіпотезу, що заняття не повинні будуватися з урахуванням спортивної підготовки студентів різних спеціальностей. Студенти повинні розвивати провідні фізичні якості і в той же час «підтягувати» відстаючі рухові здібності, від яких залежить успішність освоєння техніки гри в баскетбол. Це положення, що є основою експериментальної методики, підтвердило свою ефективність у процесі цього дослідження.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Аналіз документів планування підготовки дозволили виділити особливості проведення занять з баскетболу зі студентами першого курсу факультету фізичного виховання.

У результаті опитування виявлено, що 62,5% викладачів враховують індивідуальні особливості студентів і вважають, що зміст програми має бути різним залежно від спеціальності, яку обрали студенти. Значна частина викладачів (62,4%) для формування техніки гри в баскетбол застосовує підвідні вправи як основні засоби вони використовують рухливі ігри та ігрові завдання (47,8%).

На початку дослідження виявлено різні рівні розвитку основних фізичних якостей студентів різних спеціальностей. По всіх показниках з фізичної і технічної підготовленості студенти спеціальності «спорт» мали достовірно кращі результати, ніж студенти спеціальностей «здоров'я людини» і «фізичне виховання».

Врахування особливостей розвитку фізичних якостей і освоєння техніки гри в баскетбол студентами різних спеціальностей дозволило розробити методику диференційованого підходу до процесу їх навчання.

Основним змістом цього підходу є цілеспрямоване використання рухливих ігор для розвитку як «сильних», так і «відстаючих» сторін підготовленості студентів. Були визначені різні співвідношення засобів у видах фізичної та технічної підготовленості студентів різних спеціальностей.

Заняття баскетболом з використанням рухливих ігор протягом року призвели до збільшення показників, що характеризують рівень володіння основними технічними діями студентів трьох спеціальностей: веденням, передачами, кидками м'яча. До кінця курсу навчання результати студентів спеціальності «фізичне виховання» і «здоров'я людини» достовірно покращилися майже по всіх показниках, наблизилися до результатів студентів спеціальності «спорт».

Застосування в підготовчій частині уроку спеціально підібраних рухливих ігор дозволило в короткі терміни створити в студентів основу загальної фізичної та технічної підготовки, на фоні якої успішно вирішуються завдання навчання руховим діям.

ЛІТЕРАТУРА

1. Тимофеев А.А. Дифференцированный подход к проведению занятий по физическому воспитанию первокурсников /А.А. Тимофеев, Г.А. Плыгань //.: Актуальные проблемы физ. воспитания и спорт, тренировки студенческой молодежи: Тезисы докл. межд. науч.-практ. конф – Минск. – 1995. – Ч. 1. – С. 37.
2. Савчук С.А. Фізична підготовленість студентів технічного вищого закладу освіти /С.А. Савчук; за ред. С.С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків : ХХГП, 2000. – №16. – С. 49-54.
3. Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособ. / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. –168 с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры /М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом /И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 190с.
6. Горбуля В.Б. Ігри на заняттях з баскетболу: Навч.-метод. посібник для студентів факультету фізичного виховання: у 2 ч. /В.Б. Горбуля, В.О. Горбуля, Г.О. Єсіонова, М.С. Бессарабов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 72 с.

УДК 796.012.1:796.412-053

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ В АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ ДЛЯ ОСІБ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Гостіщев В. М., к.мед.н., доцент, Пономарьов В. О., к.пед.н., ст. викладач

Запорізький національний університет

Досліджена методика розвитку силових якостей і збільшення м'язової маси. Методика ґрунтована на вивченні і аналізі теорії, методики, модернізації атлетичних видів спорту і існуючих методик аналогічної спрямованості. Проведене дослідження включало комплекс атлетичних вправ з вільним обтяженням і на силових тренажерах. Виконувалася певна кількість підходів у кожній вправі з розрахованою фіксованою вагою обтяження. Використані різні повторні максимуми. Результати дослідження свідчать про те, що запропонована методика збільшення силових якостей в осіб різного віку має переваги порівняно із стандартними тренуваннями.

Ключові слова: атлетична гімнастика, силові якості, тренування, обтяження, повторний максимум.