УДК 796.01.3 Шутько В. В., Переверзєва С.В.,Карпов В. І.

(Україна, м. Кривий Ріг)

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЦІЛЕСПРЯМОВАНИХ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ**

**(НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)**

**Актуальність.** Фізичне виховання і спорт є складовою навчально-виховного процесу дітей та молоді, а також повноцінного життя дорослого населення нашої держави, їх основне призначення полягає у зміцнені здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, відтворенні трудового потенціалу населення [1, 3, С. 138]. Наукові дані свідчать про те, що спортивні ігри були введені в програму фізичного виховання - завдяки дослідженням М.О. Козленко, В.М. Мозкового, С.Ю. Юровського, які запропонували систематичне застосування індивідуально дозованих фізичних навантажень, з метою оптимального фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей, тих хто навчається [5].

Спортивні ігри в процесі фізичного виховання студентів не фізкультурних вузів задовольняє потреби рухової активності тих хто займається. Різноманітні рухи, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м’яча, сприяють укріпленню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [2].

Баскетбол характеризує змагальність, що впливає на виховання у гравців наполегливості, рішучості і цілеспрямованості. Кожний гравець на протязі гри самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким чином йому діяти, що формує у тих хто займається творчу ініціативу. Баскетбол являється колективною грою, що сприяє виробленню звички підпорядкувати свої дії інтересам команди. Розвиток означених якостей благотворно впливає на скорочення періоду адаптації при вступі до ВУЗу і подальше успішне навчання [4].

**Мета дослідження** - застосування ефективних методичних заходів в адаптації першокурсників до нових вимог вищої школи фізичного виховання та нівілювання різниці в технічній та фізичній підготовці студентів під час занять з баскетболу.

**Завдання:** 1) перевірити ефективність застосування спеціальних технічних вправ для швидкого засвоєння програмного матеріалу з баскетболу; 2) з’ясувати можливість застосування вправ в зоні субмаксимальних навантажень для нівілювання різниці в фізичній підготовці студентів.

**Методика дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення практичного досвіду, порівняння, обґрунтування впливу фізичних вправ на розвиток технічної підготовки студентів з баскетболу.

**Виклад основного матеріалу.** Після вступу студентів до ВУЗу, першокурсник стикається з новими умовами, з новими вимогами, з не завжди звичними для них підходами до занять фізичного виховання. В школах, на уроках фізкультури, за твердженням самих же випускників, вони не отримували необхідних рухових та технічних навичок, достатніх навантажень, елементарних понять про той чи інший вид спорту з шкільної програми. Хоча ця проблема, на думку першокурсників виникала як з об’єктивних так і з суб’єктивних причин: недостатність або навіть відсутність інвентарю, не відповідність спортивних залів та майданчиків, небажання школярів займатися фізичною культурою, заміна уроків фізичного виховання другими предметами або шкільними позакласними заходами, а саме прикре – байдужість і непрофесіоналізм учителів фізкультури.

Коли ж першокурсник приходить до спортзалу інституту на заняття з баскетболу, викладач ВУЗу розуміє, що баскетбол в цьому випадку потрібно не удосконалювати, а розпочинати «з початку».

Розуміючи свою недосконалість в цьому виді спортивних ігор студенти починають ніяковіти і ухилятися від виконання завдань викладача.

На підставі цього, щоб зацікавити першокурсників й нівілювати деяку різницю в технічній підготовці між ними, в також розпочати «все з початку» нами були запропоновані спеціальні вправи для розвитку «почуття» м’яча, та розвитку координації. Одночасно ці вправи підвищували емоційний стан студентів та прояв їхнього інтересу й зацікавленості до такого виду спорту як баскетбол. Вправи проводились на початку основної частини занять, в кількості 2 – 3, в залежності від їх складності.

Перелік деяких застосованих нами вправ:

1. Оберти м’яча навколо голови;

2. Колові оберти м’ячем навколо стегон, «вісімкою» починаючи з правої руки на ліву;

3. Сидячи, удари м’ячем об підлогу. З силовим ударом – підвестися і продовжити дриблінг;

4. Стійка, м’яч позаду – кинути м’яч вверх – вперед – піймати м’яч попереду себе;

5. Стійка – підкинути м’яч угору – оберт – піймати м’яч у стрибку;

6. Ведення двох м’ячів одночасно лівою та правою рукою;

7. Перекидання м’ячів один одному, лежачи на животі прогнувшись.

8. Вправа №7, тільки з ударом об підлогу.

9. Партнери знаходяться на відстані 8 – 10 метрів один від одного з м’ячем в руках. Під час бігу підкинути угору свій м’яч і піймати м’яч партнера;

10. Передача м’яча партнеру руками з обманним рухом;

11. Передати і піймати м’яч однією рукою.

12. Ловля м’яча між ногами при зміні рук. Гравець триває м’яч двома руками між ногами, м’яч відпускається і ловиться зі зміною положення рук та інші.

Крім того, на заняттях з юнаками нами застосовувались фізичні вправи в зоні субмаксимальних навантажень. Навантаження мали динамічний характер. На кожному занятті в своїй більшості вони були різними і не мали однакового напрямку. Спеціальні вправи проводились 3 – 4 рази на протязі занять, в різних його частинах, в проміжку між виконанням запланованих засобів «на техніку», або тактичних комбінацій, в залежності від поставлених задач. А одне з навантажень завжди виконувалось до індивідуально – можливої межі (до відмови). Під час виконання цих нелегких для студентів завдань викладач завжди підбадьорював їх нагадуючи про прояв чоловічих якостей.

**Висновки і методичні рекомендації.**

1.З початком занять по баскетболу на першому курсі виявлена несумісність технічної і фізичної підготовки студентів з вимогами вузівського фізичного виховання.

2.Для нівілювання різниці в технічній підготовці між студентами першокурсниками, на початку освоєння вимог модулю баскетбол, для підвищення емоційного стану студентів, розвитку координаційних можливостей, подолання ніяковіння в розумінні своєї недосконалості рекомендовано на заняттях з баскетболу використовувати спеціальні технічні вправи для розвитку «почуття» володіння м’ячем.

3.Застосування впродовж заняття фізичних вправ в зоні субмаксимальних навантажень і до індивідуально переносимої межі (до відмови) сприяло покращенню фізичних (сила, швидкість, витривалість) та морально вольових якостей, можливості повноцінної участі в учбово – тренувальній грі, що дає можливість рекомендувати для застосування на кожному занятті вправи зі значним напруженням.

**Список використаних джерел**

1.Защук С.Г. Баскетбол в физическом воспитинии студентов нефизкультурных вузов /С.Г.Защук, Т.В. Ивчатова //Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХХПІ, 2010. - №5. – с.69-72.

2.Приходько Н.К. Оптимизация двигательной активности студентов гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому восприятию: дис. канд. пед. наук: 13.00.04/Н.К. Приходько. – Хабаровск, 2000. – 145 с.

3.Сапронов А. С. Проблеми розвитку фізичних якостей легкоатлетів- метальників в підготовчому періоді спортивного тренування. /А. С. Сапронов А. С. // Можливості фізичного виховання школярів та студентів у сучасних умовах: Збірник матеріалів III регіональної студ. наук.- пр. конф. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. – Вип.3. – 212с.

4.Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого [Електроний ресурс]: учебно–методическое пособие /В.В. Тригорлов. – Режим доступу: http: //lit.lib.ru/t/trigorlow\_w\_w/text\_0010.shtml.

5.[http://www.dissercat.com/content/sportivnaya-trenirovka-v-sotsialno-psikhologicheskoi- adaptatsii-invalidov-s-porazheniem-opor#ixzz2NNG8kRYY](http://www.dissercat.com/content/sportivnaya-trenirovka-v-sotsialno-psikhologicheskoi-%20%20%20%20%20%20%20%20%20adaptatsii-invalidov-s-porazheniem-opor#ixzz2NNG8kRYY)

**Резюме.** Ефективність цілеспрямованих засобів технічної і фізичної підготовки першокурсників (на прикладі баскетболу). В статті розглядається питання нівілювання несумісності в технічній і фізичній підготовці першокурсників. Рекомендовано на кожному занятті застосування спеціальних технічних вправ та вправ зі значними напруженнями.

Шутько В. В., Переверзєва С.В., Карпов В. І.

Ключьові слова: фізичне виховання, технічна, фізична підготовка, першокурсник, субмаксимальні навантаження.

**Резюме.** Эффективность целенаправленных средств технической и физической подготовки первокурсников (на примере баскетбола). В статье рассматривается вопрос нивилирования несовместимости в технической и физической подготовке первокурсников. Рекомендуется на каждом занятии использование специальных технических упражнений и упражнений с значительным напряжением.

Шутько В.В., Переверзева С.В., Карпов В. И.

Ключевые слова: физическое воспитание, техническая, физическая подготовка, первокурсник, субмаксимальные нагрузки.

**Summary.** The effectiveness of targeted technical facilities and fitness freshmen (for example, basketball). This paper discusses nivilyuvannya incompatibility in the technical and physical preparation freshmen. Recommended for each session specific technical exercises and exercises considerable tension.

Shutko V.V., Pereverzeva S.V., Karpov V.I.

Klyuchovi words: physical education, technical, physical fitness, freshman, submaximal load.

Анкета учасника

Х міжнародної науково-практичної конференції

«Адаптаційні можливості дітей та молоді»

(11-12 вересня 2014р., м. Одеса)

1. Шутько Віктор Васильович
2. Кандидат педагогічних наук
3. -
4. –
5. Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет»
6. Старший викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання
7. пр. Гагаріна, 54, 50086, м. Кривий Ріг, Україна
8. -
9. 0676080687, [shutkoviktor@mail.ru](mailto:shutkoviktor@mail.ru)
10. Номер направлення №4. Ефективність цілеспрямованих засобів технічної і фізичної підготовки першокурсників (на прикладі баскетболу).
11. Необхідність сертифікату.

Дата заповнення:10.06.14

Questionnaire of participant

Х of international research and practice conference

"Adaptation possibilities of children and young people"

(on September, 11-12 2014р., Odesa)

1. Shutko Victor Vasyl

2. Candidate of pedagogical sciences

3. -

4. -

5. Kryvorizkyj pedagogical institute of the "Kryvorizkyj national university"  
6. Senior teacher of kafedra of physical culture and methodology of her teaching  
7. пр.Gagarina, 54, 50086, Ukraine, Kryvyi Rih

8. –

9. 0676080687, [shutkoviktor@mail.ru](mailto:shutkoviktor@mail.ru)

10. Number of direction №4. Efficiency of purposeful facilities of technical and physical preparation of freshmen (on the example of basket-ball).

11. Certificate necessity is.

Анкета учасника

Х міжнародної науково-практичної конференції

«Адаптаційні можливості дітей та молоді»

((11-12 вересня 2014р., м. Одеса)

1. Переверзєва Світлана Василівна
2. –
3. –
4. Здобувач
5. Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет»
6. Викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання.
7. пр. Гагаріна, 54, 50086, м. Кривий Ріг, Україна
8. -
9. 0963404901, [pereverzeva7219@mail.ru](mailto:pereverzeva7219@mail.ru)

10. Номер направлення №4. Ефективність цілеспрямованих засобів технічної і фізичної підготовки першокурсників (на прикладі баскетболу).

11. Необхідність сертифікату.

Дата заповнення:10.06.14

Questionnaire of participant

Х of international research and practice conference

"Adaptation possibilities of children and young people"

(on September, 11-12 2014р., Odesa)

1. Pereverzeva Svitlana Vasilivna

2. -

3. -

4. Zdobuvach

5. Kryvorizkyj pedagogical institute of the "Kryvorizkyj national university"  
6. The lecturer of kafedra of physical culture and methodology of her teaching  
7. пр.Gagarina, 54, 50086, Ukraine, Kryvyi Rih

8. -

9.

10. Number of direction №4. Efficiency of purposeful facilities of technical and physical preparation of freshmen (on the example of basket-ball).

11.Certificate necessity is.

Анкета учасника

Х міжнародної науково-практичної конференції

«Адаптаційні можливості дітей та молоді»

((11-12 вересня 2014р., м. Одеса)

1. Карпов Віктор Іванович
2. –
3. –
4. -
5. Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький національний університет»
6. Викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання.
7. пр. Гагаріна, 54, 50086, м. Кривий Ріг, Україна
8. -
9. -

10. Номер направлення №4. Ефективність цілеспрямованих засобів технічної і фізичної підготовки першокурсників (на прикладі баскетболу).

11. Необхідність сертифікату.

Дата заповнення:10.06.14

Questionnaire of participant

Х of international research and practice conference

"Adaptation possibilities of children and young people"

(on September, 11-12 2014р., Odesa)

1. Karpov Viktor Ivanovich

2. -

3. -

4. -

5. Kryvorizkyj pedagogical institute of the "Kryvorizkyj national university"  
6. The lecturer of kafedra of physical culture and methodology of her teaching  
7. пр.Gagarina, 54, 50086, Ukraine, Kryvyi Rih

8. -

9. -

10. Number of direction №4. Efficiency of purposeful facilities of technical and physical preparation of freshmen (on the example of basket-ball).

11.Certificate necessity is.