

37.016:796.308

Б 27

БАСКЕТБОЛ

У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



АНДРІАНОВ Т.В.

УДК 796.01.3

ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Стан здоров'я та проблема оздоровлення студентів турбують багатьох дослідників. Щорічно зростає кількість студентської молоді, яка має проблеми із здоров'ям, що обумовлено погіршенням якості та прискоренням темпів життя, збільшенням частоти стресових ситуацій поряд із зниженням рухової активності, відсутністю нормальних умов для самостійного відновлення здоров'я. Фізична культура повинна стати найважливішим чинником, здатним допомогти молодому поколінню протистояти несприятливим умовам життя.

Сучасна система фізичного виховання ВНЗ передбачає формування у студентів стійкої мотивації потреби у збереженні й зміцненні власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичного вдосконалення, спрямованого на використання засобів фізичного виховання в організації ЗСЖ. Особливу роль в цьому процесі відіграють спортивні ігри, зокрема баскетбол, що спрямований на закріплення та вдосконалення складних рухових дій, рухової діяльності та виховання моральних, естетичних і вольових якостей особистості.

Мета роботи: розкрити роль фізичних вправ з елементами баскетболу у формуванні здорового способу життя студентів.

Виклад основного матеріалу. На основі останніх досліджень та публікацій з питань формування ЗСЖ (В. Оржеховська, Л. Сущенко, С. Кириленко, В. Братусь, Л. Анісімова та інші), можна виділити такі складові: харчування, побут, умови праці, рухова активність та напрями педагогічного впливу:

- формувати позитивне ставлення до здорового способу життя через розширення особистого досвіду з основ здоров'я;
- допомагати особистості пізнати про свій стан здоров'я;

- надавати теоретичні знання з основ організації праці, відпочинку, відновлення;
 - виховувати культурні звички у раціональному, збалансованому енергетичному харчуванні;
 - формувати у студента навички до рухової активності, що стимулює гармонійний розвиток психофізичних якостей організму і підвищення його стійкості до дії негативних факторів зовнішнього середовища;
 - схвалювати і підтримувати активну роль у різних сферах життєдіяльності з реалізацією власних, суспільно корисних потреб, бажань, можливостей, якостей; відсутність шкідливих звичок.

Формування здорового способу життя це складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, організації, і передусім – відповідної державної політики. Проте, зазначає автор, вести здоровий спосіб життя перш за все детерміновано ступенем усвідомлення самим студентом важливості дій в цьому напрямі, а нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим [2, с. 157]. Такий погляд поділяє інший автор вказуючи, що однією з причин низького рівня здоров'я молоді є відсутність в них ціннісних орієнтацій на здоров'я і формування ЗСЖ [1, с.220].

В одній із робіт присвячених проблемам формування здорового способу життя показано, що насамперед це є соціальна проблема і необхідно далі доопрацьовувати наявну законодавчу базу до комплексного забезпечення діяльності щодо впровадження здорового способу життя таким чином, щоб вона забезпечила активний перехід до нових форм і методів здійснення державної політики в сфері охорони здоров'я [3, с. 161].

Студентські роки відрізняються заклопотаністю навчальними та побутовими справами, порушенням режиму праці та відпочинку, незбалансованим харчуванням та шкідливими звичками. Переконавання про необхідність впровадження саме здорового способу життя у студентів формується через заняття фізичною культурою і спортом.

Баскетбол - це спортивна командна гра з м'ячем, що характеризується великою кількістю різноманітних техніко-теоретичних прийомів, легкістю, емоційністю, динамічністю, що

ефективно сприяє всебічному фізичному розвитку особистості, адже це рушійна сила, яка значно підсилить мотив і заохочення до регулярних занять фізичними правами та веденню ЗСЖ.

Баскетбол, як вид спортивної гри, спрямований на фізичний розвиток студента: зміцнюються кістково-м'язова система і мускулатура, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи. Під час гри у баскетбол посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем, відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Таким чином, підвищується витривалість і збільшується опірність організму до захворювань. Тренований організм досконаліше реагує на несприятливі впливи.

Спортивна гра баскетбол задовольняє потребу організму студента у русі, сприяє збагаченню її рухового досвіду. У ході гри у баскетбол закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, рівноваги. Гра баскетбол включає основні вправи з м'ячем: ловіння м'яча на різній висоті, після відскоку від підлоги, передача м'яча однією рукою від плеча, двома руками із-за голови, обведення перешкод із лівої і правої сторін, ведення м'яча поперемінно лівою і правою рукою з різною висотою відскоку м'яча у русі. Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість.

Значний вплив мають спортивні ігри, зокрема баскетбол, на виховання морально-вольових якостей особистості студента. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товариськості. У колективних іграх формуються поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує студентів у дружний колектив. Кожна особистість може бути самостійною і навіть непереможною, якщо проявить швидкість, спритність, смиренність, кмітливість, якщо буде разом з дружнім колективом.

У студенти, які включені в систематичні заняття фізичними вправами і демонструють активність, формується визначений стереотип режиму дня, у них підвищується впевненість в поведінкових актах, спостерігається розвиток престижних установок та високий життєвий тонус [4, с. 204].

Гра у баскетбол виробляє організаційні навички, вміння зважати на обставини. Гра привчає стояти на місці, коли хочеться бігти, терпляче чекати певного сигналу, щоб стрибнути або кинути м'яч у ціль. Тобто спортивна гра сприяє формуванню певних правил поведінки, щоб не порушити встановленого порядку. Вольові зусилля допомагають гравцям координувати свої рухи, цілеспрямовано застосувати їх, свідомо виконувати встановлені правила. Виконуючи встановлені вимоги, студенти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями.

У баскетбол грають 2 команди, у кожній з якої повинно бути по 5 гравців. Мета кожної команди - закинути м'яч у кошик суперника та перешкодити іншій команді заволодіти м'ячем і закинути його у кошик. Цінність гри полягає ще й у тому, що вона викликає радісні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. Через спортивну гру посправжньому формується характер особистості, вдача, зміцнюється дисциплінованість, організованість і воля.

Навчальний процес з фізичного виховання із змістовним модулем «Баскетбол» забезпечує вирішення таких оздоровчих функцій:

- формування у студентів розуміння пріоритету здоров'я серед усіх людських цінностей;
- виховання шанобливого ставлення до власного здоров'я, тобто культури здоров'я;
- набуття навичок щодо фізичного і психологічного самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Висновки.

1. Використання баскетболу у фізичному вихованні студентської молоді сприяє підвищенню їх рівня фізичної підготовки і здоров'я через укріплення фізіологічних систем організму та підвищенню якості їх функціонування.

2. Розробляючи і пропонуючи баскетбол на заняттях з фізичного виховання для формування ЗСЖ, необхідно регулювати фізичне навантаження через використання ігрового і змагального методів та користуватися найбільш ефективними вправами.
3. ЗСЖ у сучасному розумінні - це не тільки життя без хвороб, але і гармонійний розвиток, висока розумова і фізична працездатність, уміння використовувати фізичні вправи для укріплення здоров'я і бажання займатися спортом.
4. Засобом гри у баскетбол можна впливати на виховання морально-вольових якостей особистості студента та на формування організаційних навичок та певних правил поведінки здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Афонін А.П. Стратегічні принципи в системі організації здоров'язберігаючої освіти у школі та ВНЗ /А.П. Афонін //Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць /за ред. З.П. Бакум. – Кривий Ріг, 2012. Вип. 34. – С. 216-220.
2. Гересименко С.Ю. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді /С.Ю. Гересименко //Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: VII Міжн. наук.-практ. конф., (Дрогобич, 16-17 травня 2013 року): матеріали конференції. – Київ: Видав. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 1 (А-М). - С. 154 – 158.
3. Наконечний О. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики / Олександр Наконечний, Тетяна Краснобаєва, Валентина Кузьмик //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць /гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 15. – С. 159-162.
4. Плотников А.И. Медико-биологические проблемы здорового образа студенческой молодежи /А.И. Плотников //Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві: II Всеукр. наук.-метод. конф. (Харків, 13 березня 2014 року): матеріали конференції. – Харків: ЗНАДУ, 2014. – С. 203-204.