

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,
ЗДОБУТКИ,
ПЕРСПЕКТИВИ**



Література

1. Агаджанян Н.А. Зерно жизни. - М.: Сов. Россия, 1977.
2. Агаджанян Н.А. Человеку жить всюду.- М.: Сов. Россия, 1982.
3. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Минск: Полымя, 1982.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.

Василенко В.В.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ З БАСКЕТБОЛУ

У наш час популярність ігрових видів спорту стрімко зростає. Це відбувається тому, що люди бажають спостерігати видовище, безкомпромісну боротьбу команд. Це стосується і баскетболу. Є дуже багато баскетболістів, які своєю грою здобули почесне право називатися зірками спорту. Цих людей наслідують, через це багато молоді прагне займатися таким видом спорту, як баскетбол.

Але щоб гра була цікавою і для отримання переможного результату спортсмени проходять багаторічний, тривалий тренувальний процес, який має на меті забезпечити їх необхідною фізичною підготовкою і широким спектром технічних елементів [2, 12; 4, 28].

Готовність спортсменів перевіряється передусім під час змагальної діяльності у баскетболі під час гри. На майданчику зустрічаються дві команди, які прагнуть перемоги. Ця боротьба буває дуже гострою та вимагає великої напруги розумових та фізичних здібностей. Гра будь-якої команди складається з атакуючих дій (напад), мета яких закинути м'яча у кошик суперника, та захисних дій (захист), мета яких перешкодити наступальним діям суперника.

Для того, щоб успішно грати у нападі та захисті, потрібно володіти технікою гри та вміти своєчасно її застосовувати проти конкретного суперника у конкретній ситуації [1, 131].

Неможливо успішно грати у баскетбол, якщо гравець не вміє ловити та вести м'яч, передавати його партнеру, різко зупинитися або змінювати напрямок свого руху у простих або складних обставинах.

У баскетболі багато різноманітних технічних прийомів. Усі вони однаково важливі для ведення гри та повинні бути добре вивчені та засвоєні під час навчально-тренувальних занять. Чим більше технічних прийомів вивчили студенти, тим краще озброєна команда [3, 152; 6, 58].

Технічна підготовка є педагогічним процесом, спрямованим на оптимальне використання рухових дій спортсменів під час змагальної діяльності, що підвищує ефективність дій баскетболіста та зменшує енерговитрати організму на ці самі рухи.

Задачею технічної підготовки є забезпечення спортсмена необхідним рівнем володіння технічними елементами, що досягається за допомогою спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення або вивчення певного технічного елемента [5, 205].

У зв'язку з окресленою проблематикою у дослідженні були виділені:

Об'єкт дослідження: рівень технічної підготовки з баскетболу серед студентів I курсу природничого факультету.

Предмет дослідження: об'єктивні причини неоднорідності технічної підготовки серед студентів I курсу природничого факультету.

Мета: дослідити фактори, що гальмують оволодіння елементами техніки баскетболу у студентів I курсу.

Визначена мета дослідження дозволяє сформулювати наступне коло завдань.

1. Визначити ступінь вирішеності проблеми у доступній літературі.

2. Класифікувати фактори, які впливають на оволодіння елементами техніки баскетболу за позитивним та негативним впливом.

3. Проаналізувати доцільність поглибленого вивчення елементів техніки баскетболу.

Гіпотеза дослідження полягає у наступному: передбачається, що оволодіння елементами техніки баскетболу студентами I курсу гальмується впливом декількох факторів. Серед них такі як: відсутність зацікавленості у оволодінні елементами техніки баскетболу, дуже низький рівень знань та вмій з баскетболу, які студенти здобули у школі, відсутність мотивації проявляти наполегливість на заняттях з фізичного виховання.

Практична значущість полягає у тому, що виявлення факторів, які негативно впливають на опанування студентами програмного матеріалу з баскетболу дозволить хоча б частково усунути дію цих факторів і оптимізувати процес вдосконалення елементів техніки баскетболу.

Організація дослідження. Дослідження проводилось на базі Криворізького педагогічного університету в умовах навчального процесу. Досліджувався рівень показників володіння технікою баскетболу серед студентів I курсу природничого факультету. На цьому факультеті переважну кількість студентів складають дівчата, тому досліджувалася динаміка зрушень у володінні технічними елементами баскетболу саме у дівчат.

Дослідження проводилася у три етапи. На першому етапі нами був зроблений аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, що проводився для вивчення етапу вирішеності проблеми оптимального вдосконалення володіння елементами техніки баскетболу на заняттях з фізичного виховання, також для значення часу, за який студент з низькою фізичною та технічною підготовкою може оволодіти основними елементами техніки баскетболу. На першому етапі проводилося анкетування серед викладачів кафедри фізичного виховання з метою вивчення думки викладачів стосовно місця розділу „Баскетбол” у навчальній програмі з фізичного виховання студентів I курсу. Досліджували думки студентів стосовно факторів, які заважають їм якісно оволодіти елементами техніки баскетболу.

На другому етапі дослідження проводилося тестування фізичних якостей та технічної бази з баскетболу у студентів I курсу природничого факультету. Дане тестування дало змогу розподілити студентів на три умовні категорії. До першої

категорії були віднесені студенти, які мають низький рівень фізичної та технічної підготовки, у школі відносилися до підготовчої медичної групи з фізичного виховання і мають певні вади здоров'я. Студенти цієї групи склали 20% протестованих. До другої категорії були віднесені студенти, які мають середній рівень фізичної та технічної підготовки, відвідували заняття з фізичного виховання у школі і були віднесені до основної медичної групи. Студенти цієї групи склали 70% студентів, які брали участь у тестуванні. До третьої категорії були віднесені студенти, які мають досить високий рівень фізичної підготовки, які відвідували або відвідують спортивні секції та мають спортивні розряди. Студенти цієї групи склали 10% студентів, що брали участь у тестуванні.

Тестування рівня володіння елементами техніки баскетболу проводилося зі студентами, які відносилися до другої категорії тому, що вони склали переважну більшість серед загальної маси студентів. Було відібрано 20 студентів, які склали дослідну групу. Спочатку проводився перший зріз, який дав нам змогу визначити рівень технічної підготовки. Студентам було запропоновано виконати 10 штрафних кидків та 10 кидків після подвійного кроку.

За результатами першого тестування були отримані такі результати:

- штрафні кидки M (середня арифметична) = 4,45 влучних кидків з 10 спроб,
- кидки після подвійного кроку $M=4,6$ влучних кидків з 10 спроб.

Після цього студенти два місяці (листопад, грудень) відвідували заняття з фізичного виховання 2 рази на тиждень, тривалістю 80 хвилин. Вони займалися за стандартною програмою з баскетболу, розробленою і затвердженою кафедрою фізичного виховання.

Наприкінці грудня було проведене повторне тестування. Були отримані такі результати:

- штрафні кидки $M=5,7$
- кидки після подвійного кроку $M=6,1$.



Отримані результати дали змогу стверджувати, що у студентів спостерігається покращення результатів. Безумовно, це відбувається під впливом фізичних навантажень, які виконують студенти на заняттях з фізичного виховання, але ми не можемо стверджувати, що ці показники є постійними і можуть суттєво вплинути на дії студентів під час гри у баскетбол. Отримані вміння не є стійкими і, якщо вони не підтримуються, рівень показників знов знизиться до вихідного рівня, який був при першому тестуванні.

Результати анкетування:

На думку фахівців, фактори, які негативно впливають на прогрес у володінні елементами техніки баскетболу, розташувалися наступним чином:

- низький рівень фізичної підготовки у школі.
- недостатній рівень фізичної підготовки.
- низька мотивація до занять баскетболом
- відсутність достатньої матеріальної бази
- моральні комплекси щодо неспроможності оволодіння новим матеріалом.

Можна дійти висновку, що для підвищення результатів показників володіння технікою баскетболу, потрібно створити у студентів позитивну мотивацію для здобуття ними ґрунтовних вмінь та навичок з техніки баскетболу. Це може бути збільшення кількості змагань з баскетболу, у яких брав би участь більший контингент студентів. Важливу роль відіграє практичне застосування отриманих навичок у змаганнях або під час навчальних ігор на заняттях.

Література

1. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Созански Х. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в Олимпийском спорте. – К., 1994. – С. 130-136.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. – М.: ФиС, 1972 - 160с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений /сокр. пер. с англ. канд. пед. наук Ю.И.Портных и Е.Р.Яхонтова/. – М.: ФиС, 1973 - 167с.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. – М.: ФиС, 1967.-120с.

Гречихіна І.М.

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Досить мало часу відводиться для занять з фізичного виховання у вузі, щоб досягнути високого рівня активності студентів. Це призводить до того, що у більшості юнаків та дівчат спостерігається гіподинамія, яка негативно впливає на стан здоров'я. У зв'язку з цим великого значення набувають