УДК 37.037

Світлана Грициляк,
Богдан Зубрицький

Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Чільне місце в структурі національної системи освіти відводиться фізичному вихованню як важливому чиннику формування здорового способу життя й виховання здорової нації [1].

Серед засобів фізичного виховання велике значення мають спортивні ігри, які за рівнем своєї популярності серед населення та у світі й в Україні займають провідні позиції. Серед великої кількості спортивних ігор у державну програму фізичного виховання навчальних закладів включені ті ігрові види спорту, які поширені в Україні й мають різнобічний вплив на розвиток особистості та колективу, зокрема баскетбол [3, 4].

Сучасна практика показує, що у вищі навчальні заклади поступають хлопці й дівчата з різним рівнем фізичної підготовленості, різним обсягом знань і вмінь із розділів шкільного фізичного виховання, різним рівнем мотивації до занять фізичними вправами [4]. Такий стан підготовленості студентів ускладнює можливість ефективного застосування розроблених науковцями рекомендацій у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів і вимагає проведення додаткових досліджень у цьому напрямі.

Удосконалення навчально-виховного процессу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти повинно обґрунтовуватися, передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів [8]. Проте, як показують наукові дослідження [6], у студентів вищих навчальних закладів факультетів неспортивної кваліфікації простежується низька фізична підготовленість.

Мета дослідження – вивчити ефективність засобів з елементами баскетболу у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Експеримент проводили на базі Національного університету водного господарства та природокористування. У ньому взяло участь 112 студентів економічного факультету й факультету водного господарства, які були поділені на експериментальну та контрольну групи. Під час проведення експерименту стан здоров'я студентів був задовільним.

Експериментальну групу складали 28 студентів економічного факультету, і 28 студентів факультету – водного господарства. Контрольну групу складали 30 студентів економічного факультету, і 26 факультету водного господарства.

Зі студентами контрольної групи процес фізичного виховання проводили за загальноприйнятою схемою, а в процес фізичного виховання студентів експериментальних груп упроваджено розроблені нами методичні рекомендації.

На початку та в кінці експерименту визначали рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної й контрольної груп.

Рівень фізичної підготовленості студентів оцінювали за державними тестами [5], а саме: згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, човниковий біг 4 х 9 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Результати тестування показали, що середні показники студентів із 7-ми видів випробувань приблизно однакові й відповідають нижчому від середнього рівню фізичної підготовленості. Якщо оцінити їх за вимогами державних тестів, то вони відповідають задовільній оцінці, хоча й – ближче до незадовільної.

Порівняльний аналіз результатів випробувань показав, що в студентів економічного факультету та факультету водного господарства між середніми показниками з різних видів випробувань не виявлено суттєвої різниці, що дає підставу вибрати цих студентів для участі в педагогічному експерименті.

© Грициляк С., Зубрицький Б., 2011

Під час нашого експерименту в процесі викладання баскетболу [2, 3, 4, 6] до уваги брали такі аспекти:

– різний рівень фізичної, технічної й теоретичної підготовленості студентів;

– відсутність можливості постійно проводити заняття з баскетболу на спеціально облаштованому місці;

– несистематичне відвідування занять студентами.

Із метою організаційного забезпечення проведення занять студентів поділено на групи із врахуванням рівня їх підготовленості, а також із числа краще підготовлених студентів вибирали помічників, які під час занять стежили за якістю виконання фізичних вправ тієї чи іншої групи.

Із метою різнобічного впливу на розвиток організму студентів проводили комплексні заняття, на яких вправи з елементами баскетболу були поєднані з легкоатлетичними й гімнастичними.

Вправи з баскетболу та легкої атлетики, які використовувалися на комплексних заняттях: ведення м'яча по колу в спортивному залі або на майданчику протягом тривалого часу (розвиток витривалості); одне коло навколо спортивного залу із веденням м'яча, наступне – звичайний біг (можна біг із вищою інтенсивністю), далі – знову із веденням і т. д. (розвиток витривалості); тривале виконання передач у русі по колу (розвиток витривалості); виконання спеціально-підготовчих вправ легкоатлета по діагоналі майданчика: біг із високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг із виносом прямих ніг уперед, у сторони, назад, приставний крок правим/лівим боком, стрибки на одній нозі, стрибки на двох ногах, інші; передача б/б м'яча на дальність, точність попадань (метання); ведення м'яча з максимальною швидкістю на коротких відрізках (швидкість); передача м'яча в парах або в стінку із максимальною швидкістю (швидкість рухів); біг по баскетбольних і гандбольних лініях (спритність, рівновага); естафета 4х100 (50 : 60) м із веденням м'яча (естафетний біг); стрибки через м'яч (стрибок у довжину); стрибок у довжину з м'ячем у руках після розбігу з веденням; стрибки з діставанням підвішеного м'яча (стрибок у висоту); різноманітні поєднання засобів навчання баскетболу та легкої атлетики (передача на партнера, стрибок із розбігу, зворотна передача від партнера, ведення м'яча по колу й кидок із подвійного кроку) тощо.

Вправи з баскетболу та гімнастики, які використовувалися на комплексних заняттях: виконання акробатичних комбінацій разом із баскетбольним м'ячем; виконання акробатичних комбінацій у парах із баскетбольним м'ячем; стройові вправи з м'ячами ("школа м'яча"); "Смуга перешкод" із різних гімнастичних і баскетбольним елементів; естафети з використанням елементів баскетболу та гімнастики (наприклад перекид-ведення – кидок).

Основну частину заняття, 50 % часу, складали ігрові вправи: одні з них виступали як підготовчі вправи до вивчення техніки прийомів гри.

Для закріплення техніки ігрових прийомів застосовували такі ігрові вправи: "Наздогнати суперника", "Човниковий біг", "Хто більше влучить", "Швидко біжи та влучно кидай", "Після передач – кидок у кошик".

Вправи для розвитку витривалості: ривки по ширині баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії чотири рази підряд із повтором та перервою між ними; передача м'яча в трійках зі зміною місць, пробігаючи майданчик 3–4 рази з мінімальною кількістю передач.

Для засвоєння студентами поданих знань на занятті поєднували теоретичну й практичну діяльність, інформацію кілька разів повторювали на різних заняттях. Також студенти здійснювали опис техніки виконання фізичних вправ, супровід виконання вправи з обговоренням послідовності рухів та їх характеристик, оцінювання техніки виконання вправи товаришем, пошук шляхів усунення помилок.

Використавши свою методику викладання баскетболу в експериментальній групі, ми приступили до кінцевого етапу – аналізу нашого експерименту.

У кінці експерименту проведено повторне тестування рівня фізичної підготовленості студентів.

За час педагогічного експерименту в хлопців, які входили в експериментальну групу, як на економічному факультеті, так і на факультеті водного господарства, спостерігали кращі результати з різних видів випробувань, порівняно зі студентами, котрі складали контрольну групу. У той же час на кожному факультеті простежуються деякі відмінності.

У хлопців обох груп економічного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж у студентів контрольної (рис. 1).

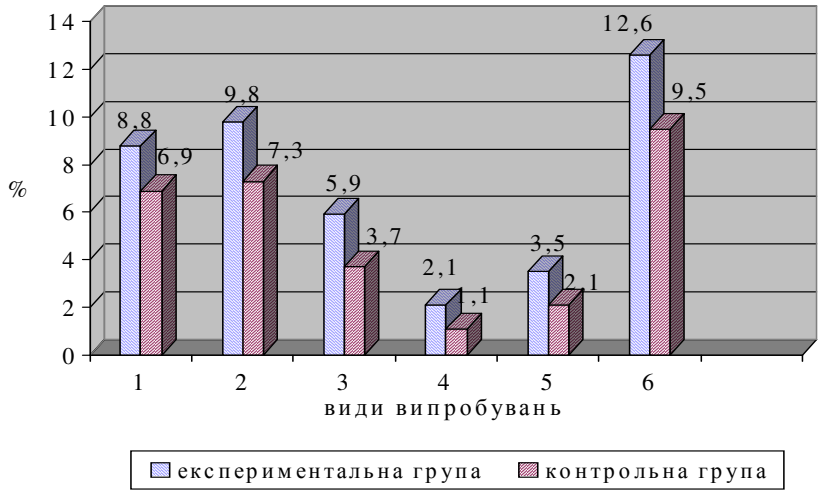

Рис. 1. *Приріст результатів випробувань у студентів економічного факультету*

Умовні позначення: 1 – згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 2 – піднімання в сід за 1 хвилину; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – біг на 100 м; 5 – човниковий біг 4х9 м; 6 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Так, результати в студентів експериментальної групи з тесту "згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі" зросли на 8,8 % і 6,9 %, відповідно, результати піднімання в сід за 1 хвилину – на 9,8 % і 7,3 %; стрибка в довжину з місця – на 5,9 % і 3,7 %, відповідно; бігу на 100 м – на 2,1 % і 1,1 %, відповідно; човникового бігу 4х9 м – на 3,5 % і 2,1 %, відповідно; результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи – на 12,6 % і 9,5 %.

Таким чином, результати тестування засвідчили вірогідне ($p<0,05$) покращення рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної групи економічного факультету. Особливо велика різниця приросту результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінюють рівень розвитку спритності, швидкості й швидкісно-силових якостей м'язів ніг. Студенти факультету водного господарства, які складали експериментальну групу, у кінці педагогічного експерименту також продемонстрували кращі результати з різних видів випробувань, порівняно із їх колегами, які склали контрольну групу.

У хлопців обох груп факультету водного господарства спостерігали приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж у їхніх колег із контрольної групи (рис. 2).

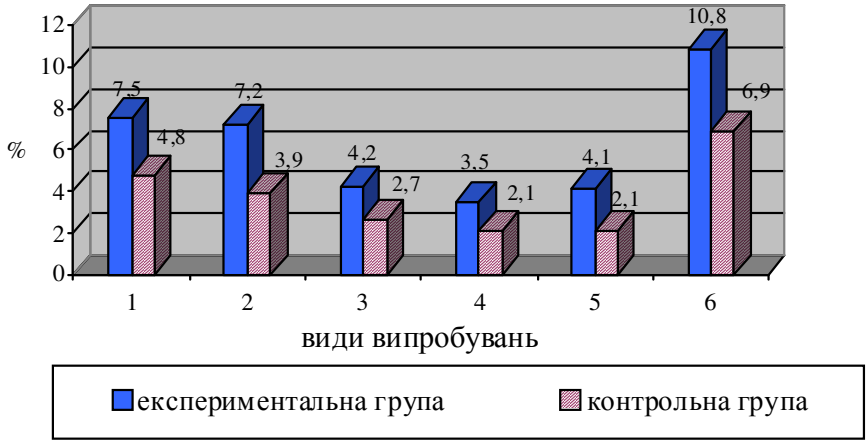

Рис. 2. *Приріст результатів випробувань у студентів факультету водного господарства*

Умовні позначення: 1 – згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі; 2 – піднімання в сід за 1 хвилину; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – біг на 100 м; 5 – човниковий біг 4х9 м; 6 – нахил тулуба вперед із положення сидячи.

Так, результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі в студентів експериментальної групи зросли на 7,5 %, а в студентів контрольної групи – на 4,8 %; результати піднімання в сід за 1 хвилину – на 7,2 % і 3,9 %, відповідно; стрибка в довжину з місця – на 4,2 % і 2,7 %, відповідно; бігу на 100 м – на 3,5 % і 2,1 %, відповідно; човникового бігу 4х9 м – на 4,1 % і 2,1 %; результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи – на 10,8 % і 6,9 %, відповідно.

Отже, результати тестування засвідчили вірогідне ($p<0,05$) покращення рівня фізичної підготовленості студентів експериментальної групи факультету водного господарства. Особливо велика різниця приросту результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінювали рівень розвитку м'язів живота, спритності, швидкості й витривалості, хоча значний приріст результатів зафіксовано в таких вправах, за допомогою яких оцінювали рівень швидкісно-силових якостей м'язів ніг і гнучкості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів економічного факультету та факультету водного господарства, які складали експериментальну групу, на кінець експерименту став значно вищим, ніж у їхніх колег із контрольних груп, про що свідчить приріст результатів у всіх видах випробувань.

Висновки. За результатами педагогічного тестування студентів Національного університету водного господарства та природокористування виявлено, що рівень фізичної підготовленості в них нижчий від середнього.

Результати педагогічного експерименту дають підстави стверджувати, що запропоновані методичні рекомендації з викладання баскетболу у фізичному вихованні студентів дають змогу ефективно впливати на розвиток різних фізичних якостей, зокрема спритності, швидкості та витривалості.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів та залучення їх до ведення здорового способу життя.

Література

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III – IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. – К. : [б. в.], 1998. –8 с.
2. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов / Бабушкин В. З. – Киев : Здоровья, 1985. – 144 с.
3. Корягин В. М. Баскетбол / В. М. Корягин, Р. С. Мозола – К. : Вища шк. Гл. изд.-во, 1989. – С. 32–35.
4. Баскетбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура испорт, 1988. – С. 145–147.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг. ред. Зубалія. – 2-е вид., переробл. і доповн. – К. : [б. в.], 1997. – 36 с.
6. Кравченко Л. С. Физическая подготовленность – основа адаптации к обучению в вузе / Л. С. Кравченко, В. Л. Щербина // Проблемы физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. – Киев : [б. и.], 1989. – С. 21–22.
7. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток І-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Ю. Ніколаєв, С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств : зб. наук. пр. Волин. нац. ун.-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун.-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 39–43.
8. Споривные игры: техника, тактика обучения : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Поршов, В. Л. Савин, А. В. Лексаков / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М : Академия, 2001. – 520 с.

Анотації

Розглянуто проблему фізичної підготовленості студентів факультетів неспортивної спеціальності. У статті визначено відмінності в показниках фізичної підготовленості студентів факультетів економічного й водного господарства та розкрито вплив методичних рекомендацій із викладання баскетболу у фізичному вихованні студентів на розвиток фізичних якостей.

Ключові слова: *вправи з баскетболу, рівень фізичної підготовленості, процес фізичного виховання, тестування.*

Светлана Грициляк, Богдан Зубрицкий. Влияние средств баскетбола на состояние физической подготовленности студентов. *Рассмотрено проблему физической подготовки студентов факультетов неспортивной специальности. В статье получены отличия в результатах физической подготовленности студентов факультетов экономического и водного хозяйства, раскрыто влияние методических рекомендаций с преподавания баскетбола у физическом воспитании студентов на развитие физических качеств.*

Ключевые слова: *упражнения по баскетболу, уровень физической подготовки, процесс физического воспитания, тестирование.*

Svetlana Hritsyliak, Bohdan Zubrytskii. The Influence of Basketball on a State of Students' Physical Fitness. *The article conciders the problem of students' physical fitness at the specialties that are not referred to sports. In the article the differences in results of students' physical trainings of economic and water economy department are examined, also the influence of methodological recommendations in basketball teaching concerning the students' physical education is revealed.*

Key words*: basket-bal trainings, level of physical trainings, process of physical education, testing.*