

застосування оздоровчої системи Пілатес для студентів ВНЗ основної медичної групи обрано як ефективну та пріоритетну у процесі фізичного виховання та оздоровлення студентства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва Л.П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу /Л.П. Ареф'єва / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3К1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. с.32-35.
2. Буркова, О.В. Пілатес - фитнес высшего класса / О.В.Буркова. - М. : Радуга, 2005. - 125 с.
3. Ермаков С.С. Физическая культура - основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, ГЛ. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ. - 2010. - №11. - С. 31-33.
4. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.
5. Корх-Черба О.В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера / О.В. Корх-Черба / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3К1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. с.32-35.
6. Пилатес как средство физического воспитания студентов : методические рекомендации / сост. Н.Г. Демидович ; кол. авт. Белорусский национальный технический университет, Кафедра "Физическая культура" . - Минск : БНТУ, 2014. - 94 с. : ил.
7. Про вищу освіту : Закон України від 1.07.2014 р. № 1556-VII (із змінами та доповн.) // Відом. Верхов. Ради України . – 2014. – № 37-38. – Ст. 24.
8. Рукавишникова С. К. Методика применения Пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова / Ученые записки университета Лесгафта . 2008. №10. С.82-86.
9. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія / Л.П.Сущенко – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.
10. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
11. Breibart Joan. Standing Pilates. USA, New York, John Wiley & Sons, 13.12.2004 - 240 p.
12. Colleen Craig. Abs on the Ball: A Pilates Approach to Building Superb Abdominal. Healing Arts Press: 2003, - 192 p.
13. Geweniger V., Bohlander A. Pilates A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation. RSpringer Medizin, Berlin, 2014, 310 pages.
14. Keane S. Pilates for Core Strength. Greenwich Editions, 2005. — 153 p.
15. Page Portia. Pilates illustrated. Human Kinetics, 2011. — 245 p.
16. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.
17. Rael Isacowitz. Pilates, Human Kinetics, 2014 - 392 с.

УДК 793.322:373.1

Костюк Ю.С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ З ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКІЛ

У статті обґрунтовано цінність баскетболу в системі фізичної культури школярів як комплексного засобу фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування життєво важливих умінь і навичок, розвитку творчих здібностей і психофізіологічних якостей. Висвітлено специфічні особливості навчально-виховного процесу сільських малокомплектних шкіл. Розглядаються питання впливу психофізіологічних показників розвитку організму учнів п'ятих класів сільських малокомплектних шкіл на процес оволодіння руховими діями у баскетболі. Встановлено найбільш інформативні психофізіологічні показники для рухових умінь як у хлопців, так і у дівчат середньої школи в процесі занять баскетболом з урахуванням віку. Проведено кореляційний аналіз між даними показниками спеціальної фізичної підготовленості у баскетболі та психофізіологічними показниками досліджуваних учнів.

Ключові слова: учні, психофізіологічні показники, спеціальна фізична підготовленість, баскетбол.

Костюк Ю.С. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности в баскетболе и психофизиологических особенностей учащихся пятых классов сельских малокомплектных школ. В статье обоснована ценность баскетбола в системе физической культуры школьников как комплексного средства физического развития, укрепления здоровья, формирования жизненно важных умений и навыков, развития творческих способностей и психофизиологических качеств. Освещены специфические особенности учебно-воспитательного процесса сельских малокомплектных школ. Рассматриваются вопросы влияния психофизиологических показателей развития организма учащихся пятых классов сельских малокомплектных школ на процесс овладения двигательными действиями в баскетболе. Установлены наиболее информативные

психофізіологіческие показатели для двигательных умений как у ребят, так и у девушек средней школы в процессе занятий баскетболом с учетом возраста. Проведен корреляционный анализ между данными показателями специальной физической подготовленности в баскетболе и психофизиологическими показателями исследуемых учеников.

Ключевые слова: ученики, психофизиологические показатели, специальная физическая подготовленность, баскетбол.

Kostyuk Y.S. The Relationship of the Special Physical Training Level in Basketball with Psychophysiological Indicators of the Fifth Form Pupils at the Incomplete Secondary Rural School. In the article the value of basketball physical training system of students is proved as a means of comprehensive physical development, health promotion, formation of vital skills, the development of creative abilities and physiological characteristics. The educational specific features of the incomplete secondary rural schools are reported. The questions of psychophysiological body indicators influence of the fifth form pupils at the incomplete rural schools on the process of mastering motor actions in basketball are discussed. The most informative psychophysiological indicators for motor skills are established for both boys and girls of the secondary school in the basketball training process on the basis of age. Correlation analysis between special physical training indicators in basketball and psychophysiological indicators of studied pupils is carried out. The pedagogical testing methods of the special physical training level of the fifth form pupils living in the countryside while learning basketball are improved. Defining the psychophysiological body level of the fifth form pupils at the Incomplete Secondary Rural School allowed to ascertain the presence of heterogeneous dynamics, due to morph functional and mental peculiarities in children development of secondary school age.

Key words: psychophysiological indicators, special physical training level, basketball.

Постановка проблеми. Проблема якості, ефективності та стан фізичного виховання жителів сільської місцевості останнім часом є надзвичайно актуальною. Формування здорового способу життя, в першу чергу, підростаючого покоління, в сільській місцевості постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна проблема, тому що здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному, соціальному рівнях [10]. Особливого значення набуває баскетбол у системі фізичного виховання сільських школярів як комплексний засіб забезпечення та розвитку фізичного й морального здоров'я. В пошуках інноваційних підходів до організації уроків фізичної культури учнівської молоді слід відзначити ігрову діяльність на першому місці серед інтересів і вподобань учнів на уроках. Постає проблема викладання цього виду спорту в сільських малокомплектних школах у зв'язку з різномісцевим і малочисельним контингентом учнів. Дослідження стану здоров'я, фізичної підготовленості та психофізіологічних показників розвитку учнів сільських малокомплектних шкіл має велике значення для практики навчання та виховання підростаючого покоління в сільській місцевості, оскільки такі дослідження дають можливість виявити проблему формування та використання нових технологій навчання в процесі фізичного виховання сільських учнів. Крім цього, виявляють зміни індивідуальних особливостей учнів під впливом фізичної культури, зокрема у формуванні мотивації, розвитку інтересу до занять фізичною культурою та спортом у сільській місцевості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Функціональні особливості розвитку організму учнів основної школи та їх вплив на ефективність ігрової діяльності у баскетболі досліджували такі вчені як: О.В. Тимошенко [11], М.В. Макаренко [7], В.І. Поляковський [9], Р.І. Бойчук [2]. За даними Л.В. Волкова [4], З.І. Кузнецова [5], Є.В. Бондаренка [3] одним із основних завдань середнього шкільного віку є розвиток координаційних (орієнтування в просторі, швидкість перестроювання рухових дій, швидкість і точність рухових реакцій, узгодження рухів, ритм, рівновага, точність відтворення та диференціювання силових, просторових і тимчасових параметрів рухів) і кондиційних (швидкісних, силових, швидкісно-силових, витривалості та гнучкості) здібностей учнів, а також їх поєднань. Науковці В.І. Лях [6], В.М. Платонов доводять [8], що здібності до відтворення, оцінювання, вимірювання та диференціації параметрів рухів, які основані переважно на точності та тонкості рухових відчуттів і сприйняття, є найважливішими координаційними здібностями для спортивних ігор. Підтвердженням цьому є робота Н. А. Бернштейна [1], у якій відмічається, що в шкільному віці відбувається «закладання фундаменту» для розвитку фізичних здібностей, а також надбання знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок між спеціальною фізичною підготовленістю у баскетболі та психофізіологічними показниками учнів п'ятих класів сільських малокомплектних шкіл.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, психофізіологічне тестування, педагогічне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі Стрижівського навчально-виховного комплексу І – ІІ ст. школи – колегіума, Високопільської загальноосвітньої школи І – ІІІ ст. та Студеницької загальноосвітньої школи І – ІІІ ст. Житомирської області. В дослідженні взяли участь 29 дівчаток та 24 хлопчиків п'ятих класів. Передбачалося, що ступінь прояву кожного із досліджуваних психофізіологічних чинників є значимим та ефективним під час навчання руховим діям на заняттях з баскетболу. Аналізуючи кореляційні зв'язки між спеціальною фізичною підготовленістю та психофізіологічними показниками, встановлено, що в залежності від віку та статі дітей, показники мають певні відмінності. Так, у п'ятикласників було виявлено, що на результативність штрафних кидків впливають: реакція на рухомий об'єкт (-0,322), частота рухів (0,607), вольові якості (-0,392), швидкість переробки зорової інформації (0,431), інтенсивність уваги (-0,424) і диференціювання відстані (0,426). Передачі м'яча достовірно корелюють із простою руховою реакцією (0,347), частотою рухів (-0,456), вольовими якостями (-0,350) і відчуттям коротких часових інтервалів (0,423). На подвійний крок впливають такі показники, як складна рухова реакція (-0,294), швидкість переробки зорової

інформації (0,416), диференціювання відстані (0,390) і відчуття максимальних м'язових зусиль (0,434). На показники ведення м'яча дітьми 5-го класу суттєво впливають: складна рухова реакція (0,455), реакція на рухомий об'єкт (0,292), вольові якості (0,390) і диференціювання відстані (0,315) ($p < 0,05$) (рис. 1).

У дівчат досліджуваного віку кореляційний аналіз також підтвердив достовірні взаємозв'язки між психофізіологічними та спеціальними фізичними показниками. Так, у п'ятикласниць показники штрафних кидків корелюють із рівновагою тіла (-0,356), психічною стійкістю (-0,355) та інтенсивністю уваги (-0,223) (рис. 2).

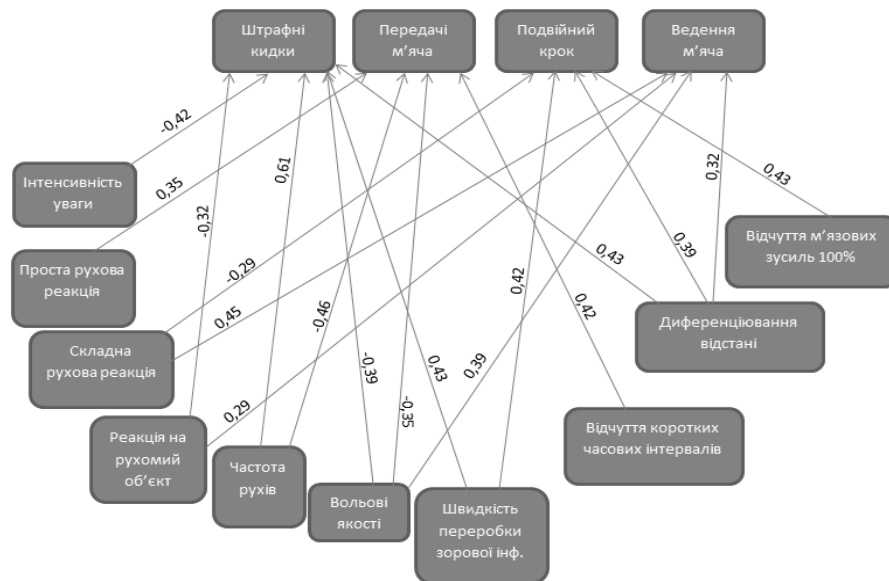


Рис. 1. Залежність спеціальної фізичної підготовленості хлопців 5 класу від психофізіологічних показників розвитку організму. На техніку передачі м'яча позитивно впливають проста рухова реакція (-0,301), відчуття м'язових зусиль у півсили (0,303), вольові якості (-0,264), швидкість переробки зорової інформації (-0,271), інтенсивність уваги (-0,313), відчуття коротких часових інтервалів (-0,322) і диференціювання відстані (-0,268).

Що стосується подвійного кроку, то достовірний взаємозв'язок виявлено з простою руховою реакцією (-0,381), частотою рухів (0,354), вольовими якостями (-0,295), відчуттям коротких часових інтервалів (-0,274), диференціюванням відстані (-0,281) та рівновагою тіла (-0,325). Ведення м'яча достовірно корелює з простою руховою реакцією (0,568), відчуттям м'язових зусиль у півсили (-0,261), реакцією на рухомий об'єкт (0,793), частотою рухів (0,349), відчуттям коротких часових інтервалів (-0,284), швидкістю переробки зорової інформації (0,615), диференціюванням відстані (0,395), ефективністю роботи (0,336) та психічною стійкістю (0,285).

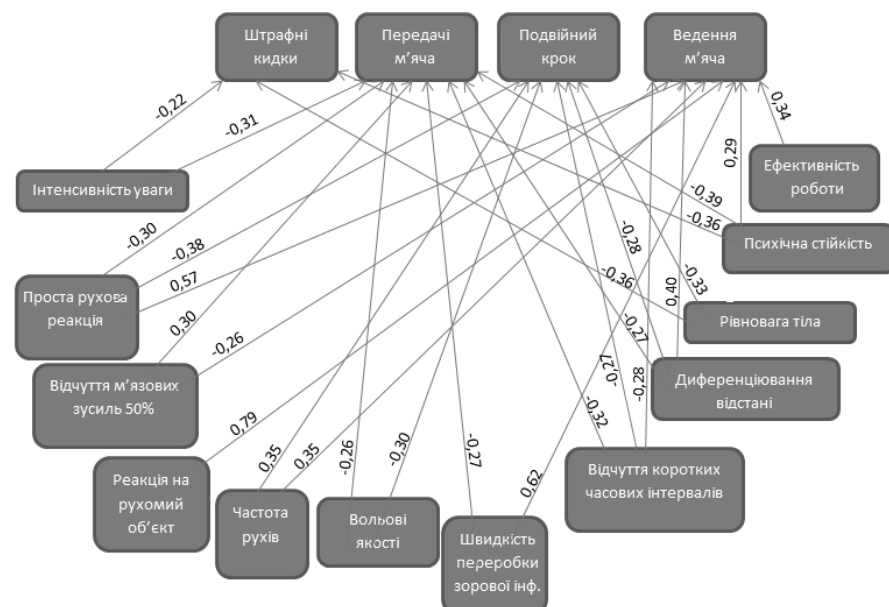


Рис. 2. Залежність спеціальної фізичної підготовленості дівчат 5 класу від психофізіологічних показників розвитку організму

Таким чином, за допомогою даного дослідження встановлено достатню кількість зв'язків середнього ступеня сили, що дає змогу стверджувати, що в цьому віці психофізіологічні показники розвитку організму дітей мають значення для показників спеціальної фізичної підготовленості у баскетболі. Основними критеріями навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, як важливого чинника формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей для широкого фонду поповнення рухового досвіду та систематичне використання нових видів рухових дій.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення спеціальної фізичної підготовленості та психофізіологічних показників дало можливість встановити взаємозв'язок між цими показниками, де виявлено, що на процес навчання ігрових дій у баскетболі впливають психофізіологічні показники особистості учня, які необхідно враховувати при розучуванні окремих технічних прийомів гри.

2. На виконання технічних прийомів як у хлопчиків, так і дівчаток 5-х класів сільських малокомплектних шкіл достовірний вплив мають уміння диференціювати часові інтервали та відстань, швидкість переробки зорової інформації, проста рухова реакція, частота рухів, сила нервової системи та реакція на рухомий об'єкт ($p < 0,05$).

Враховуючи вище викладене, у подальшому плануємо розробити методику диференційованого навчання для учнів п'ятих класів засобами баскетболу з урахуванням найбільш значимих психофізіологічних показників та специфіки організації навчально-виховного процесу в сільських малокомплектних школах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Т. 1, вип. 112. – С. 59-62.
3. Бондаренко Е. В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников / дисс. ... канд. психол. наук / Е. В. Бондаренко. – Ставрополь, 2002. – 207 с.
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
5. Кузнецова З. І. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів / З. І. Кузнецова // Фізична культура в школі. – 1975. – № 1. – С. 7-9.
6. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие : уч. пособ. / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Makarenko M. V. [The sign of the typological peculiarities of the HNA in the character of neurodynamical functions in the middle school age pupils bu the long-lasting physical loadings] Doslidzhennya psykhofiziologichnykh funktsiy uchniv seredn'oho shkil'noho viku pry tryvalykh fizychnykh navantazhennyakh / M. V. Makarenko, I. O. Ivanyura, V. I. Sheyko // Fiziologichnyy zhurnal. – 2002. – Т. 48, # 5. – С. 56-61.
8. Platonov V. N. [Coordination athlete and methods of its perfection] Koordinaciya sportsmena i metodika ejo sovershenstvovaniya: uchebno-metodicheskoe posobie. / V. N. Platonov, M. M. Bulatova. – К.: KGIFK, 1992. – 54 с.
9. Polyakovs'kyj V. I. [Features methods of teaching basic techniques machinery basketball girls 10-13 years] Osoblyvosti metodyky navchannya osnovnykh pryjomiv teknyky gry v basketbol divchatok 10-13 rokiv / V. I. Polyakovs'kyj, S. M. Gryczylyak, R. S. Polyakovs'ka // Fizyчне vухovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. – 2013. – # 2. – С. 51-55.
10. Potuzhnij O. V. [Formation of preschool children a positive attitude to physical training in the conditions of the village] Formuvannya u ditej starshoho doshkil'nogo viku pozytyvnogo stavlennya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu v umovax sela: dys. kand. ped. nauk.: 13.00.08 / Potuzhnij Oleksandr Vasyl'ovych. – Pereyaslav-Xmel'nycz'kyj: Derzh. vyssh. navch. zaklad "Pereyaslav-Xmel'nycz'kyj derzh. ped. un-t imeni Grygoriya Skovorody", 2006. – 235 s.
11. Tymoshenko O. V. [The development of speed and accuracy action game girls 10-14 years old who are engaged in basketball] Rozvytok shvydkosti i tochnosti igrovyx dij u divchatok 10-14 rokiv, yaki zajmayut'sya basketbolom: dys. kand. nauk z fiz. vyx. ta sportu: 24.00.02 / O.V. Tymoshenko. – К., 1999. – 159 s.

УДК 796/799: 378.14 № 7

Краснов В. П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ

У статті обґрунтована система професійно-прикладної фізичної підготовки студентів агрономічних спеціальностей агропромислового комплексу.

Ключові слова: професійна діяльність, фахівці агропромислового комплексу, професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Краснов В.П. Профессиональная направленность физического воспитания студентов аграрных ВУЗ-ов В статье обоснована система профессионально-прикладной физической подготовки студентов агрономических специальностей агропромышленного комплекса.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, специалисты агропромышленного комплекса, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.