

швидкість, спритність, точність, впевненість у собі, терпіння, правильність думки і рішень. З давніх пір в світі проводяться олімпійські ігри - цьому приділяють увагу на державному рівні. В олімпійських іграх змагання проводяться майже у всіх видах спорту, більшість котрих дозволені Ісламом. Серед них є ті, які ми згадали, є й ті, що не торкнулися.

В якості короткого резюме, можна сказати так: більшість видів спорту дозволені Ісламом, а деякі навіть заохочуються, оскільки вони придатні для війни з противником, до якої ми повинні бути завжди готові. Проведення спортивних змагань веде до формування здорового суспільства. Держава має сприяти, щоб у всіх населених пунктах були спортивні оздоровчі школи, де діти могли б з раннього віку долучатися до спорту [3,5]. Дуже важливо відзначити, що при змаганнях в певних видах спорту, в основному в спортивній або художній гімнастиці, легкій атлетиці та у плаванні необхідно дотримуватися умов для дозволеності даного виду спорту. Також є забороненою боротьба між дівчатами або між чоловіками і жінками. Що стосується таких видів спорту, як карате, кунг-фу (тобто, безконтактні види боротьби) - то їх прийоми можна вивчити і дівчатам, оскільки вони можуть стати в нагоді для самооборони, але за умовою закриття аврат. Також, потужним аргументом є і те, що на сьогоднішній день перемога в міжнародних змаганнях підіймає авторитет не тільки самого спортсмена або спортсменки, а й країну, яку вони представляють. Слідуючи логіці «корисності» або «марності» певного виду спорту, то можна з упевненістю сказати, що спорт, у тому числі і жіночий, на 100% корисний для країни та її престижу на світовій арені. Що може служити цілком адекватним аргументом, що свідчить на користь занять спортом в цілому і окремими його видами, як для чоловіків, так і для жінок [7].

#### ВИСНОВКИ

1. В останні роки роль жінок країн Північної Африки і Близького Сходу стає все більш помітною і важливою, оскільки, в умовах глобалізації світового співтовариства для них відкриваються нові можливості самореалізації засобами занять фізичною культурою і спортом.

2. Важливим є той факт, що участь жінок у спортивному русі не обмежується тільки лише представництвом їх у збірних командах країн, але й одержанням спеціалізованої освіти тренера. Також, у більшості країн регіону в органах державного управління сфери фізичної культури і спорту, жінки представлені на всіх рівнях.

3. Питання проблематики жіночого спорту в країнах Північної Африки та Близького Сходу виносяться на всіх світових наукових спеціалізованих конгресах і конференціях. Створюються комісії з питань жіночого спорту при Національних олімпійських комітетах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Соболева Т.С. Мускуліні жінки і спорт. Теорія і практика фізичної культури. Науково-теор. журнал №7, 1997.
2. Соболева Т.С., Азарних Т.Д. Стаття, гендер та жіночий спорт. Вчені записки університету ім. П.Ф. Лесгафта. №10(104)/2013. – 158-162 с.
3. Мельникова Н.Ю. Основні тенденції розвитку жіночого олімпійського спорту в сучасному світі // Олімпійський і міжнародний спортивний рух: історія, теорія, практика: Міжвузовий збірник наукових матеріалів, присвячений 90-річчю першого виступу російських спортсменів на Олімпійських іграх. Воронеж - 1998. - 140 с.
4. Мягкова С.Н. Проблеми гендерної асиметрії в сучасному олімпійському русі // Теор. і пр. фіз. культ. № 3. - 2001-49 с.
5. Fasteau, B.F. Giving women a sporting chance. In S.L. Twin (Ed.), Out of the bleachers: Writing on women and sport. Old Westbury, NY: Feminist Press. – 2007 – 165-173 pp.
6. Grant, C.H., & Geadelmann, P.L. Equality in sport for women. Washington, DC: American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation. – 2008 –96-102 pp.
7. Joan Steidinger. Sisterhood in Sports: How Female Athletes Collaborate and Compete Rowman & Littlefield Publishers – 2014 –176-182 pp.
8. Sandra L. Hanson and Rebecca S. Kraus Sociology of Education Vol. 71, No. 2 (Apr., 2014), pp. 93-110.

**Єфременко В.М.**

*Національний технічний університет України "КПІ"*

#### СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З БАСКЕТБОЛУ В НТУУ "КПІ"

*Стаття присвячена дослідженню проведення занять з технічної і спеціальної підготовки по баскетболу студентів, що навчаються в НТУУ "КПІ". Оцінка результатів показала, що студенти, які поступили на перший курс на різні спеціальності, мають істотні відмінності в показниках спеціальної і технічної підготовленості по баскетболу. Слід зазначити і дуже високий індивідуальний розкид результатів.*

**Ключові слова:** баскетбол, студенти, факультет, фізична і технічна підготовка, спеціальності.

**Єфременко В.М.** *Секционные занятия по баскетболу в НТУУ "КПИ". Статья посвящена исследованию проведения занятий по технической и специальной подготовке по баскетболу студентов, которые учатся в НТУУ "КПИ". Оценка результатов показала, что студенты, которые поступили на первый курс на разные специальности, имеют существенные отличия в показателях специальной и технической подготовленности по баскетболу. Следует отметить и очень высокий индивидуальный разброс результатов.*

**Ключевые слова:** баскетбол, студенты, факультет, физическая и техническая подготовка, специальности.

**Efremenko V.M.** *Sectional employments on basketball in NTUU "KPI". The dynamic of development of society and scientific and technical achievements of humanity for the last decades provide the necessity of continuous improvement of different structural connections of the home system educations that is directed to provide the balanced pedagogical influence on an individual in accordance with the modern requirements of forming of personality with the high level of physical capacity, and also creative, intellectual and morally-volitional preparedness. But only discipline, that allows to decide educational, educator and health tasks simultaneously,*

there is P.E, and the substantive provisions of functioning of the corresponding system are set forth in works of many researchers. The article is sanctified to research of realization of employments on technical and special preparation on basketball of students that study in НТУУ "КПИ". The estimation of results showed that students that acted on the first course on different specialities had substantial differences in the indexes of the special and technical preparedness on basketball. It should be noted and very high individual variation of results.

**Key words:** basketball, students, faculty, physical and technical preparation, specialities.

## ВСТУП

Динамічність розвитку суспільства та науково-технічні досягнення людства за останні десятиріччя забезпечують необхідність безперервного удосконалення різних структурних з'єднань вітчизняної системи освіти, які спрямовані забезпечити збалансований педагогічний вплив на індивіда у відповідності з сучасними вимогами формування особистості з високим рівнем фізичної працездатності, а також творчої, інтелектуальної та морально-вольової підготовленості. Єдиною дисципліною, що дозволяє вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, є фізичне виховання, а основні положення функціонування відповідної системи сформульовані у роботах Б. Ашмаріна, О. Гужаловського, Ю. Курамшина, Л. Матвєєва, Б. Шияна та інших дослідників. Однак, згідно даних Ю. Євсєєва, В. Іл'їніча, С. Канішевського, Н. Решетнікова, Ю. Кісліцина, Ж. Холодова та В. Кузнєцова, теорію та методикою фізичного виховання сучасної студентської молоді передбачено вирішення ряду завдань, які дублюють зміст попередніх етапів фізичного та особистісного розвитку індивіда в умовах середньої загальноосвітньої школи. Проблеми удосконалення пріоритетних механізмів педагогічного впливу, якими у системі фізичного виховання є засоби, методи та форми організації фізичного виховання, а також шляхи їх впровадження, за останні роки приділяється значна увага. Однак, у більшості, дослідження не мають єдиної методології, а методичні рекомендації носять однобічний характер і спрямовані на розвиток одного чи кількох компонентів фізичної, морально-вольової та творчої підготовленості або на вдосконалення тільки одного з компонентів системи педагогічного впливу. Крім того, експериментально доведено – у студентському віці активно розвиваються як окремі системи організму, так і особистість в цілому, що передбачає наявність сенситивних періодів та вимагає врахування інших вікових особливостей. Враховуючи, що саме ефективність фізичного удосконалення у відповідності з природним, творчим і духовним розвитком, визначає надійність створення міцного фундаменту для всебічного розвитку особистості, в такій ситуації, є закономірними результати досліджень, які свідчать про:

- низький рівень розвитку фізичних здібностей та стану фізичного здоров'я представників сучасної студентської молоді;
- тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп;
- погіршення стану морально-вольової підготовленості та зниження мотивації до відповідних занять у представників сучасної молоді.

В результаті, за даними О. Гнинюка, Р. Раєвського, С. Канішевського, С. Халайджі, до 50% випускників ВНЗ фізично неспроможні працювати в таких обсягах і з такою інтенсивністю, яких вимагають умови ринкової економіки. Таким чином, теоретико-методичною основою фізичного виховання може бути тільки науково обґрунтована та експериментально перевірена комплексна педагогічна система, яка дозволяє забезпечити формування міцного фундаменту фізичної працездатності у взаємозв'язку з принципом всебічного та гармонійного розвитку особистості. Відсутність комплексних досліджень по вивченню стану спортивно-технічної підготовки по баскетболу, необхідність подальшого розвитку наукових основ в підготовці фахівців в області фізичного виховання послужили заснуванням для постановки справжнього дослідження.

Дослідження виконані згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України "КПИ".

Формулювання цілей роботи.

Метою цієї роботи було - вивчити у студентів різних факультетів НТУУ "КПИ", тих, що поступили на 1 курс, спортивно-технічну підготовку по баскетболу.

У дослідженні взяли участь студенти 1 курсу всього 78 чоловік: юнаки 52, дівчат 26.

Спочатку експерименту нами було проведено анкетування, за допомогою якого виявили кількість студентів, які займалися фізичною культурою, спортом в школі, в ДЮСШ і яких добились спортивних результатів до вступу в інститут, а також хто з них займався баскетболом.

Для визначення спортивно (спеціальної фізичної) підготовки по баскетболу застосовувалися наступні тести: біг 28 метрів (довжина баскетбольного майданчику), човниковий (змінний) біг по баскетбольному майданчику, стрибок в довжину з місця і у висоту з місця.

Для оцінки рівня технічної підготовки використали тести: кількість передач за 30 секунд з відстані: юнаки - 3м, дівчата - 2,5м, ведення м'яча 2 x14 метрів і штрафний кидок. Ці тести рекомендовані управлінням спортивних ігор для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [8] і підручником "Баскетбол" [9].

## Результати дослідження.

Для повноцінного аналізу спортивно-технічної підготовки по баскетболу студентів першого курсу нами було проведено анкетування.

Анкетне опитування показало, що більшість студентів поступили відразу після закінчення середньої освіти. Вивчаючи спортивну підготовленість студентів, що поступили на перший курс на різні спеціальності, ми спостерігаємо істотні відмінності. Так, в першу (найбільш спортивно просунуту групу) поступило 93% студентів, які вчилися в міських школах, тренувалися в спортивних клубах і більшість з них, 43%, мали високі спортивні розряди (в основному 1 розряд) по таких видах спорту, як веслування, карате, легка атлетика. Баскетболом займалися лише двоє студентів (5%). Причому, спортом вищих досягнень практично ніхто не займався, а лише відвідували уроки фізичної культури. В університеті 52% студентів для підвищення спортивної майстерності обрали вид туризм. Навчаючись, у ВНЗ продовжити підвищувати свою спортивну майстерність 60% дівчат вибрали аеробіку.

Слід зазначити, що у вказаних студентів на уроках фізкультури не вивчали програмний матеріал по баскетболу.

В результаті аналізу і статичної обробки даних спеціальної фізичної і технічної підготовленості студентів 1 курсу залежно від їх вибраної професії було встановлено, що усі результати можна розділити на три групи. Найкращі результати у бігу на 28 метрів 4,13 с були показані студентами першої групи (див. таблицю. 1) як юнаками так і дівчатами, відповідно до 4,13 с і 4,57 с.

Таблиця 1

**Спеціальна фізична підготовленість по баскетболу студентів першокурсників різних факультетів НТУУ "КПІ"**

Групи	Тести				
		Біг 28м	Човниковий біг	Стрибок в довжину з місця	Стрибок у висоту з місця
Друга	ч	4,41 ±0,04	25,25±0,26	220,6±4,22	49,5±1,26
	ж	4,92±0,85	29,2±0,98	166,5±2,87	38,1±2,80
Третя	ч	4,26±0,05	25,5±0,53	217,3±4,12	57,1±1,14
	ж	4,96±0,05	30,2±0,39	170,0±5,16	37,0±1,68
Перша	ч	4,13±0,04	24,5±0,17	234,1±3,71	56,0±0,96
	ж	4,57±0,10	26,14±0,46	201,7±5,69	45,8±2,10

Істотно нижче результати в другій групі: у юнаків на 6,8 % ( $p < 0,001$ ), у дівчат - на 7,65% ( $p < 0,05$ ). Відмінності в показниках бігу на 28 метрів між другою і третьою групами не істотні ( $p < 0,05$ ). Аналогічні результати отримали в човниковому бігу. Показник у студентів третьої і другої груп знаходяться на одному рівні, відповідно у юнаків 25,5 с і 25,25 с, у дівчат - 29,2 с і 30,2 сек. Результати у студентів першої групи значно вище - 24,5 с і 30,2 сек. Проте великий розкид індивідуальних результатів в групі юнаків не дав істотних відмінностей. Показники у дівчат на 25 % були нижчі ( $p < 0,01$ ). Стрибок в довжину з місця: результати у юнаків і дівчат першої групи вище в порівнянні із студентами другою і третьою групами. Відмінностей в показниках стрибка в довжину з місця між студентами другої і третьої груп немає. Аналогічні результати ми отримали і по стрибку у висоту (див. таблицю. 1). По технічній підготовці були отримані наступні результати. У кількості передач за 30 с, кращими були юнаки і дівчата першої групи (див. таблицю.2). Юнаки другої групи відставали на 25%, дівчата на 30% ( $p < 0,001$ ) від першої групи.

Таблиця 2

**Технічна підготовленість по баскетболу першокурсників різних факультетів НТУУ "КПІ"**

Групи	Тести			
		Кількість передач за 30 с	Ведення м'яча 2x14м	Кількість попадань з 10 штрафних
Друга	м	20,1 ±1,19	7,4±0,33	3,20±0,35
	ж	19,6±1,87	8,34±0,19	2,08±0,36
Третя	м	24,6±1,20	7,65±0,30	2,7±0,50
	ж	19,8±1,45	8,70±0,20	1,7±0,31
Перша	м	27,0±0,50	6,95±0,12	3,1 ±0,41
	ж	26,1±0,73	7,60±0,14	1,6±0,56

Істотних відмінностей в показниках між студентами другої і третьої груп не було ( $p < 0,05$ ). Проте слід зазначити дуже великий розкид результатів, як в другій, так і в третій групах.

У показниках ведення м'яча істотних відмінностей між студентами другої і третьої груп, як серед дівчат, так і серед юнаків не спостерігається. Студенти третьої групи відстають в показниках ведення м'яча від студентів першої групи: юнаки на 10%, дівчата на 9,3%, аналогічне відставання в цьому тисті і у студентів другої групи.

По кількості попадань штрафного кидку студенти третьої групи відставали, як юнаки, так і дівчата від своїх колег. Ця різниця не була так вагома із-за великого розкиду індивідуальних результатів.

**ВИСНОВКИ**

Таким чином, отримані результати по технічній підготовці показали нижчий рівень розвитку студентів третьої і другої груп в порівнянні з першою. І у них вище розкид індивідуальних результатів. Це свідчить про те, що студенти поступили на різні факультети з неоднаковою підготовкою, як між спеціальностями, так і в кожній спеціальності окремо.

1. Студент, що поступили на перший курс на різні спеціальності, мають істотні різниці в показниках спеціальної і технічної підготовленості.

2. Істотних відмінностей між студентами другої і третьої групами по спеціальної фізичної підготовки немає. У студентів першої групи результати значно вище ( $p < 0,05$ ).

3. По технічній підготовленості результати студентів першої групи значно вище, ніж у студентів другою і третьою груп. Слід зазначити і дуже високий розкид індивідуальних результатів у студентів другої і третьої груп.

4. Результати цих досліджень можуть бути використані для практичних рекомендацій при наборі у збірну команду, а також при побудові учбового процесу і програмного матеріалу по баскетболу на кафедрах фізичного виховання НТУУ "КПІ".

**ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ** припускають вивчення інших питань, пов'язаних з нормативами, програмами і методикою навчання.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09. 2015.- № 1/9-454: [Електронний ресурс] / Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)

2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх:

[монографія] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье, ООО Липс, 2013. – 436 с.

3. Зикас И.А. Управление соревновательной деятельностью высококвалифицированных баскетболисток на основе проявления точностных движений в различные фазы менструального цикла ( на примере дистанционных бросков ): Дис .... кан. пед. наук / КГИФК. – К., 1992. – 172 с.

4. Axthelm Pete. The city game : Basketball from garden to the play-grounds.- New York, 1991. – 210 p.

5. Silva J.M., Shultz B.B., Haslam R.M., Murrey D. Psychophysiological assessment and sport. – Reston, Virginia. – V.52. – Oct. 1981. – P. 348-358.

6. Костюкевич В.М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В.М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22 – 28.

7. Bompa T. O. Periodization: Theory and Methodology of Training / T. O. Bompa, G. G. Haff. – Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 2009. – 411 p.

8. Железняк Ю.Д. и др. В кн.: Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ. М.: 1982. - 70 с.

9. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. - К.: Олімпійська література, 2004. - 406с.

**Захарова И. Ю.**

**Национальный технический университет Украины «КПИ»**

### ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

*Проведен теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, которые предлагают методику восстановительной терапии средствами лечебной физкультуры травм грудного отдела позвоночника.*

**Ключевые слова:** травмы позвоночного столба, лечебная физкультура, восстановительная терапия.

**Захарова І.** Лікувальна фізична культура при травмах в грудному відділі хребта. Був проведено теоретичний аналіз і узагальнення даних науково - методичної літератури вітчизняних і зарубіжних авторів, які пропонують методику відновлювальної терапії засобами лікувальної фізкультури травм грудного відділу хребта.

**Ключові слова:** травми хребетного стовпа, лікувальна фізкультура, відновлювальна терапія.

**Zaharova I. A curative physical culture is at traumas in the pectoral department of backbone.** As investigations of various authors show an the actuality of investigating a question of using healthy physical culture at treatment is conditioned on the one hand certain number of this injures at war time as well as at pacific time on the other hand quit various investigations at this direction as well as peculiarities of symptomatic and reparative processes at given pathology which it is necessary to take into account at prescription of recreational treatment. A firmness of somatic vegetative upsettings is a reason of invalidity about 80 % patients; what level of breach. It is known that modern pathogenetic grounded complex recreational therapy is provided adequate combinations of many various ways as well as methods of healthy physical culture which are depended on injure. It is naturally that a development of effective new programs of treatment of patients is the actual question of modern neurology. The recreational therapy of such patients embarrasses using wide range of methods of physical medicine such as healthy physical culture, massage, reflexotherapy and so on. However by presence many questions concerning to a treatment given injure are insufficiently considered as well as this questions are needed to additional investigations.

**Key words:** spinal column injury, physiotherapy, rehabilitation therapy.

**Актуальность темы.** Как показали исследования последних лет, проведенные учеными стран СНГ стран дальнего зарубежья, актуальность изучения проблемы травм позвоночного столба с помощью лечебной физкультуры, последствий травм позвоночного столба ( в том числе и его нижних отделов) обусловлена, с одной стороны – значительным удельным весом этих повреждений в военное и мирное время, а с другой – довольно разноплановыми исследованиями в этом направлении и особенностями симптоматики и репаративных процессов при данной патологии, которые необходимо учитывать при назначении восстановительного лечения. Тяжесть и стойкость соматических и вегетативных нейрогенных расстройств при травмах позвоночника, являются причиной инвалидности до 80% тематических больных в зависимости от уровня поражения и степени нарушения проводимости спинного мозга [2.6.7]. Известно, что современная патогенетическая обоснованная комплексная восстановительная терапия травм позвоночника обеспечивается адекватным сочетанием многих различных способов и в том числе методов лечебной физической культурой (ЛФК) зависит от механизма травмы, характера повреждения, уровня поражения и др. Естественно в этой связи, что разработка эффективных новых программ лечения больных с травматическими повреждениями грудного и поясничного отделов позвоночника является актуальной проблемой современной вертеброневрологии [1.3.4.5]. Восстановительная терапия больных с данной патологией включает применение широкого диапазона методов физической медицины, таких как лечебная физическая культура, массаж, рефлексотерапия и др. Однако, до настоящего времени многие вопросы, касающиеся лечения данной травмы остаются недостаточно освещены и нуждаются в дополнительном изучении.

#### **Цель работы**

На основе анализа научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов, можно предложить методику восстановительной терапии средствами лечебной физкультуры травм грудного отдела позвоночника.