

Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – випуск 1(70). – С.119-123.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту. / Б. М. Шиян 2001 [Текст] - Т. : Навчальна книга - Богдан, 2001 . Ч. 1 . - 272 с.

9. Bal'sevich V.K. Intellektual'nyy vektor fizicheskoy kul'tury cheloveka (k probleme razvitiya fizkul'turnogo znaniya) [Smart vector physical culture man (to the problem of sports knowledge)]. Teoriya i praktika fiz. kul'tury, 1991, no. 7, pp. 37-41 (in Russian).

10. Vizitey N.N., Stolyarov V. I. Fizicheskaya kul'tura lichnosti (problemy chelovecheskoy telesnosti: metodologicheskie, sotsial'no-filosofskie, pedagogicheskie aspekty) [Physical culture of personality (the problem of human corporeality: methodological, social and philosophical, pedagogical aspects)]. Kishinev, Shtiintsa Publ., 1989. 110 p. (In Russian)

11. Vydrin V.M. Nespetsial'noe (neprofessional'noe) fizkul'turnoe obrazovanie [Non-special (nonprofessional) sports education]. Teoriya i praktika fiz. kul'tury, 1995, no. 5-6. pp.15-17 (in Russian).

12. Al'fimov N. N. , Vydrin V. M., Kuramshin Y. F., Solodkov A. S. Information and probabilistic interpretation of physical culture (conceptual aspect) / Al'fimov N. N. , Vydrin V. M., Kuramshin Y. F., Solodkov A. S. // Scientific theory journal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta», Issue 19 – 2006. – P. 3-6

13. Cardinal B. J. Evaluation of a university course aimed at promoting exercise behavior / Cardinal B. J. // J. Sports Med. Phys. Fitness. - 2002.- V. 42.- wl. - P. 113-119.

14. Fiona Dowling Physical education teacher educators' professional identities, continuing professional development and the issue of gender equality / Fiona Dowling // Physical Education and Sport Pedagogy Published online: 28 Nov 2006 Volume 11, 2006. - Pages 247-263

15. Kelly J.R. Leisure and sport a sociological approach // Hand-book of social sciences of sport. Champagn Striples publ.comp. 1981. - P.30.

16. Tinning, Richard Macdonald, Doune Wright, Jan Hickey Becoming a physical education teacher : contemporary and enduring issues Frenchs Forest / Tinning, Richard Macdonald, Doune Wright, Jan Hickey. – Australia : N.S.W. Pearson Education , 2006. - 351 p.

Одайник В.В.

Кам'янець-Подільський національний університет ім. І. Огієнка

БАСКЕТБОЛ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті на основі аналізу і узагальнення науково-методичної літератури освітлюються питання розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в процесі занять баскетболом.

Ключові слова: баскетбол, координаційні здібності, педагогічний експеримент, студенти.

Одайник Валерій Вікторович. Баскетбол как основное средство развития координационных способностей студентов вузов на занятиях по физическому воспитанию. В статье на основе анализа и обобщения научно-методической литературы освещаются вопросы развития координационных способностей студентов высших учебных заведений в процессе занятий баскетболом.

Ключевые слова: баскетбол, координационные способности, педагогический эксперимент, студенты.

Odaynyk Valerii. Basketball as a primary vehicle in coordinating skills' development of higher educational establishment students on physical education lessons. Formulation of the problem and its connection with important scientific and practical tasks. Radical changes in our society determined the great changes in the outlook and ideology, culture and education. In the context of modern Ukrainian reformation the issues of physical and spiritual health strengthening, healthy lifestyle, realization of human individuality, which are considered as social progress criteria are particularly important [5, p. 12-14].

The issue of physical educational improving is a subject of many experts' researches in high school. They pay much attention to the student's individuality, their sporting interests and motives of physical perfection, that play a significant part for future experts of various economic sectors, and should solve relevant economic and social problems [4, p. 22-25].

The best results of human motility are provided with the help of the fullest possible account of individual motor abilities, morphed functional characteristics, social and psychological factors. Sport games provide cheerfulness, muscle activities; increase the nervous system tone of students.

The high level of developing the coordination abilities is the basis of mastering the new and more sophisticated kinds of motor actions in different activities. Those students, who have better coordination, can assimilate techniques quicker. They are active and resourceful in all game situations. Therefore, the improvement of coordination abilities, excepting of physical qualities are current tasks for the process of physical education.

Key words: basketball, coordinating capabilities, pedagogical experiment, students.

Постановка наукової проблеми і її значення. Радикальні зміни в житті нашого суспільства зумовили і великі зміни у світогляді і ідеології, в культурі і освіті. В умовах реформування сучасної освіти в Україні особливого значення набувають питання зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини, формування здорового способу життя, реалізації людської індивідуальності, які розглядаються як критерії соціального прогресу [5, с. 12-14].

Навчально-трудова діяльність студентів ВНЗ характеризується постійним зростанням об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, наявністю стресових ситуацій, гіпокінезією, тому питання підвищення їх рухової активності стають дуже актуальними. [4, с. 22-25].

Найкращі результати розвитку моторики людини забезпечуються при можливо повнішому обліку індивідуальних рухових здібностей, морффункціональних характеристик, соціально-психологічних чинників. Спортивні ігри приносять студентам, бадьорість, м'язову радість, підвищують тонус нервової системи. У них входять необмежений вибір рухів, які впливають на усі групи м'язів, і фактично кожен рух розвиває координацію.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей - основа оволодіння новими, складнішими видами рухових дій в різних видах діяльності. Студенти, що мають кращу координацію, швидше засвоюють техніку, активні і винахідливі в усіх ігрових ситуаціях. Тому вдосконалення координаційних здібностей, окрім фізичних якостей, у студентів - актуальне завдання навчального процесу фізичного виховання.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний, змагальний процес навчання студентів з фізичного виховання.

Предмет дослідження. Навчально-тренувальна і змагально-ігрова діяльність студентів спеціалізованих баскетбольних груп.

Мета дослідження. Експериментально перевірити вплив засобів і методів занять з баскетболу на формування координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження :

- оцінити рівень розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів;
- визначити особливості формування координаційних здібностей у студентів вищих навчальних закладів під впливом занять з баскетболу.

Для вирішення цих завдань використали наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розвитку швидкісних можливостей в їх комплексному вираженні застосовувалися три групи вправ: вправи, які використовуються для розвитку швидкості реакції; вправи, які використовуються для розвитку швидкості окремих рухів, у тому числі, для пересування на різних коротких відрізках (від 10 до 100 м); вправи, які характеризуються вибуховим характером.

Основними методами виховання швидкісних здібностей були: методи суворо регламентованої вправи; змагальний метод; ігровий метод.

Основним фактором, реалізованим в експериментальній групі, було збільшення обсягу навантаження, спрямованого на розвиток координаційних здібностей. У той час як в контрольній групі кількість годин, що відводяться на координаційну підготовку, складало по 15% загальної та спеціальної фізичної підготовки, в експериментальній групі вона була доведена до 30% за вказаними напрямками тренувального процесу.

При цьому координаційна підготовка у баскетболістів експериментальної групи здійснювалася за кількома напрямками і передбачала вирішення наступних завдань:

1. Розвиток і вдосконалення загальних і спеціальних координаційних здібностей.
2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої ситуації.
3. Стабілізація прояву координаційних здібностей в умовах стомлення.
4. Підвищення просторової, тимчасової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприйняття.
5. Удосконалення технічної підготовленості студентів.
6. Підвищення стійкості до подолання перешкод у гравців.
7. Подолання нераціональної м'язової напруженості.

Для розвитку координаційних здібностей використовувалися методи стандартно-повторної вправи, варіативної вправи, ігровий, змагальний.

Реалізація експериментальної методики проводилася з використанням наступних методичних прийомів:

- зміна вихідних і кінцевих положень (біг з положення присіду; виконання вправ з м'ячем з вихідного положення: стоячи, сидячи, в присіді; варіювання кінцевих положень - кидок м'яча вгору з вихідного положення стоячи - ловля сидячи і навпаки);
- зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху, стрибки в довжину або глибину, стоячи спиною або боком у напрямку стрибка і т.п.);
- «дзеркальне» виконання вправ (зміна поштовхової і махової ноги в стрибках у висоту і довжину з розбігу, метання спортивних снарядів «не ведучою» рукою і т.п.);
- виконання засвоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат (наприклад, вправи в рівновазі відразу після обертань, перекидів);
- виконання координаційних вправ і вправ, спрямованих на розвиток технічної підготовленості в стані значного стомлення;
- виконання вправ з виключенням зорового контролю у спеціальних окулярах або із закритими очима (наприклад, вправи в рівновазі, з булавами, ведення м'яча і кидки в кільце).

Застосовувалися вправи з використанням незвичайних умов природнього середовища, подолання довільними способами смуги перешкод, відпрацювання індивідуальних і групових атакуючих техніко-тактичних дій в умовах взаємодії партнерів.

Студентам експериментальної групи пропонувалися вправи підвищеної координаційної складності і з елементами новизни (вправи з предметами, ігри з часто мінливою ситуацією), вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій (вправи з вироблення почуття просторового часу, ступеня м'язових зусиль), вправи в рівновазі і стійкості статичних поз.

Ефективним методом виховання координаційних здібностей є ігровий метод з додатковими завданнями і без них, який передбачає виконання вправ або в обмежений час, або в певних умовах. Ігровий метод без додаткових завдань характеризується тим, що виникаючі рухові завдання студент (баскетболіст) повинен вирішувати самостійно, спираючись на власний аналіз ситуації, відповідно до ситуації що склалася.

Прояв зайвої напруженості м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження прояву сили і швидкості, спотворення техніки та передчасного стомлення.

Для зняття тонічної напруженості використовувалися: а) вправи в розтягуванні, переважно динамічного характеру; б) різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані; в) плавання; г) відновлювальні заходи.

Для подолання координаційної напруженості (неповне розслаблення м'язів в процесі роботи або їх уповільнений перехід в фазу розслаблення) використовувалися такі прийоми: а) в процесі тренування у спортсменів формувалася усвідомлена установка на розслаблення в потрібні моменти; б) застосовувалися спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у студентів (баскетболістів) чітке уявлення про напружені і розслаблені стани м'язових груп (поєднання розслаблення одних м'язових груп з напругою інших; в) контрольований перехід м'язової групи від напруги до розслаблення; г) виконання рухів з установкою на відчуття повного розслаблення та ін.).

Засобами розвитку координаційних здібностей були розроблені комплекси вправ, що виконуються на початку більшості занять і по закінченні тренувальної гри (на фоні втоми).

Вправи можна розділити на основні групи.

1. Вправи, що направлено впливають на окремі компоненти координаційних здібностей: нові різноманітні рухи з поступовим збільшенням їх координаційної складності; акробатичні вправи; вправи на переключення дії.

2. Вправи комплексного (різнобічного) впливу на всі основні компоненти координаційних здібностей: комплекси стрибкових вправ з використанням батута, містків, скакалки; спортивні та рухливі ігри; естафети; елементи єдиноборства.

3. Вправи поєданого впливу на координаційні та інші здібності (швидкісні, силові, швидко-силові, витривалість).

4. Спеціально-підготовчі та підвідні вправи, спрямовані на вдосконалення технічних прийомів баскетболу.

5. Вправи для зняття тонічної та координаційної напруженості.

Для навчання релаксації використовувалися вправи, що створюють уявлення про розслаблений стан м'язів і шляхи його досягнення. Вправам характерна відсутність рухів, відволікаючих вищі відділи центральної нервової системи. При їх виконанні відбувається ізометричне напруження великих м'язових груп і повне їх розслаблення. Краще всього використовувати вага окремих частин тіла. В цьому випадку м'яз напружується, потім, зменшуючи ступінь напруги, необхідно «відчути тягар» утримуючої частини тіла, і, нарешті, розслабляючи м'язи, «впустити» цю частину тіла під впливом важкості.

Друга група вправ, де увага зосереджується на намаганні «відпустити» ту чи іншу групу м'язів, що утримують певну частину тіла. Вправам групи характерно рух ланок тіла або частин, після розслаблення певних м'язових груп. Ці вправи підводять спортсмена до виконання вправ, коли працюють необхідні м'язові групи, при розслабленому стані «вільних» від роботи м'язів.

В процесі технічної підготовки вирішувалися такі завдання:

а. вдосконалення швидкісної техніки, включаючи всі види переміщення по майданчику, передачі, ведення м'яча, проходів, захисних дій;

б. досягнення «віртуозності» володіння м'ячем;

с. розширення діапазону технічних прийомів нападу і захисту у зв'язку з відносною універсалізацією гравців.

Удосконалення технічних прийомів баскетболістів велося в двох напрямках – а) стабілізація ігрових та рухових навичок; б) розвиток координації в процесі вдосконалення техніки. З цією метою використовувався методичний прийом «сполученого впливу», де заняття з техніки гри баскетболістів проводилися в поєднанні з елементами загальної та спеціальної фізичної підготовки. Цей варіант дозволяє, в першу чергу, підвищити функціональні можливості гравців і удосконалювати техніку на дистанціях, що перевищують «баскетбольні». Так, під час бігу гравці виконують передачі м'яча в парах і трійках, жонглювання м'ячем, ведення м'яча, що одночасно вирішує завдання стабілізації ігрових та рухових навичок і розвитку витривалості. Крім того, в умовах залу приділяється увага вивченню нових технічних прийомів і стабілізації вже вивчених.

Один з важливих моментів технічної підготовки полягає у застосуванні методичних прийомів, обумовлених значною інтенсифікацією тренувальних і змагальних навантажень. Так, 60-65% всіх техніко-тактичних вправ проводилися в умовах, максимально наближених до умов змагань.

При вдосконаленні техніки застосовувалися такі методичні прийоми: 1) вдосконалення техніки в стані стомлення; 2) виконання вправ в стані емоційної напруги; 3) виконання вправ з максимальною швидкістю, на максимальній швидкості переміщення і на основі сполучених впливів.

В основу методичного прийому «сполучених впливів» покладений органічний взаємозв'язок всіх сторін рухової діяльності баскетболістів (фізичної, технічної, тактичної) і можливість у процесі тренування встановлювати між ними раціональні й доцільні кількісні і якісні відносини.

До таких вправ в першу чергу слід віднести серійне виконання кидків м'яча в кільце з середньої та дальньої дистанції.

У практиці баскетболу існує декілька різновидів їх виконання. В основному всі вони зводяться до підвищення інтенсивності їх виконання, яка досягається за рахунок збільшення кількості м'ячів, активного супротиву захисника і різної кількості учасників їх виконання.

Найбільш часто застосовуються вправи при вдосконаленні кидків м'яча в кільце в поєднанні з іншими прийомами. До них можна віднести серію вправ при вдосконаленні «швидкого прориву». При виконанні цих вправ завершальною фазою є кидок з середньої дистанції. Регуляція обсягу та інтенсивності навантаження при виконанні цих вправ здійснюється за рахунок кількості повторень, обмеження кількості передач при проходженні баскетбольної площадки і часу їх виконання. Велике місце в навчально-тренувальному процесі займали ігрові вправи. Ці вправи є типовою моделлю гри команди і тому часто використовуються при

вдосконаленні технічної підготовленості. При цьому однією з умов в процесі виконання цих вправ було завершення атаки кидком м'яча з середньої дистанції. У більшості випадків такі вправи виконуються на одній половині майданчика, а за рахунок варіації різних систем захисту відбувається регуляція ступеня навантаження та інтенсивності виконання.

У зв'язку зі зміною правил гри в останні роки значне місце в процесі підготовки команд займають вправи, що сприяють підвищенню точності штрафного кидка.

Для вдосконалення точності штрафного кидка застосовувалися наступні методичні прийоми:

1. серійне виконання штрафних кидків, коли один баскетболіст виконує серію (зазвичай 10-15 кидків), а другий подає м'яч;

2. серійне виконання двох штрафних кидків;

3. виконання штрафних кидків із завданням, коли баскетболісту необхідно потрапити кілька разів поспіль.

Щоб наблизити виконання штрафних кидків до ігрових умов, ці вправи виконувалися після інтенсивного навантаження.

Сучасний баскетбол вимагає від спортсмена не тільки високого рівня фізичної підготовленості, а й спортивно-технічної майстерності, що набувається в результаті опанування раціональними руховими діями, які базуються на міцних рухових навичках, стійких в умовах загостреної спортивної боротьби при установці на максимальне досягнення. Таким чином, спортивно-технічна майстерність включає в себе не просто раціональні форми рухів, але і міцні рухові навички, адаптовані до змагальної діяльності.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Дослідивши вплив засобів баскетболу на рівень координаційних здібностей студентів вищих учбових закладів, ми зробили наступні висновки:

- включення в зайняття студентів спеціальних завдань з вираженою координаційною домінантою дозволяє ефективніше в порівнянні з традиційною методикою, формувати у них рухові здібності, не знижуючи при цьому загального рівня фізичної підготовленості;

Сформульовані основні принципи, що розкривають умови реалізацію експериментальної методики координаційної підготовки студентів-баскетболістів: принцип систематичності зайняття з підвищеним координаційним навантаженням обумовлює раціональну частоту і тривалість застосування спеціальних вправ в структурі річного і багаторічного тренувального циклу; принцип різноманітності вживаних спеціальних вправ ґрунтований на обліку ефективності їх локальної, комплексної і зв'язаної дії на різні системи організму тих, що займаються, дозволяє індивідуалізувати процес вдосконалення координаційних здібностей; принцип поступового нарощування інтенсивності і тривалості навантаження складає необхідну основу управління тренувальними ефектами. Перспективами подальших досліджень: являється вивчення інших проблем формування координації рухів у студентів вищих навчальних закладів засобами баскетболу.

Література

1. Глухов В.С. Особенности двигательной деятельности в баскетболе / В.С.Глухов, С.Г.Фомин // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: сб. науч. тр. - Смоленск, 2001. - С. 34-37.
2. Голомазов С.В. Кинезиология точностных действий человека/ С.В.Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 228 с.
3. Григорьев О.А. Для развития координационных способностей/ О.А.Григорьев // Физическая культура в школе. - 2001. - № 4. - с. 46-52.
4. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М.Грошев. Малаховка, 2005.-24 с.
5. Дрюэт Д. Баскетбол: пер. с англ. / Д. Дрюэт. - М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003. - 4 8 с.
6. Pedersen DM. Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance // Percept Mot Skills 2000 Feb;90(1):283-90.
7. Doganis G, Iosifidou P, Vlachopoulos S. Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale // Percept Mot Skills 2000 Dec;91(3 Pt 2): 1231-40

Оленев Д.Г.

ПРОБЛЕМА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

За результатами досліджень понад 60,0 % студентів-першокурсників мають різні психосоматичні відхилення у стані здоров'я і з кожним наступним роком навчання у вищому навчальному закладі ця кількість збільшується. Актуальною проблемою у підготовці фахівців у галузі телекомунікаційних та інформаційних технологій є недостатня рухова активність, яка сприяє інтенсивному розвитку процесів гіподинамії. Внаслідок цього очевидна необхідність щодо впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес студентів вищих навчальних закладів телекомунікаційних та інформаційних технологій.

Ключові слова: дослідження, здоров'я, студенти-першокурсники, психосоматичні, гіподинамія, здоров'язбережувальні технології.

Оленев Д.Г. Проблема двигательной активности студентов высших учебных заведений ИТ-технологий. Соответственно с результатами исследований свыше 60,0 % студентов-первокурсников имеют разные психосоматические отклонения в состоянии здоровья и с каждым последующим годом обучения в высшем учебном заведении это количество увеличивается. Актуальной проблемой в подготовке специалистов в области телекоммуникационных и информационных технологий является недостаточная двигательная активность, которая способствует интенсивному развитию процессов гиподинамии. В результате этого очевидна необходимость относительно внедрения здоровьесохраняющихся технологий в учебный процесс студентов высших учебных заведений телекоммуникационных информационных технологий.