

3. Галай М.Д. Особливості вивчення «школа м'яча» з навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 класів / Ж. Г. Дьоміна, М. Д. Галай // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013 – Випуск. 4 (29) 13. – С.245-250.

4. Мішаровський Р. М. Методика диференційованого навчання рухових умінь молодших школярів у процесі занять футболом : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 « теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Р. М. Мішаровський. – К., 2012. – 21 с.

5. Огниста К. М. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів / К. М. Огниста, А. В. Огнистий. - Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 40.

References

1. Vilchkovsky E.S., Kozlenko M.P., Tsvek S.F. (1998). "System of physical education of junior schoolchildren. Educational and methodical manual" IZMN. 232 p.

2. Volkov L.V. (2002). "Theory and methodology of children's and youth sports". Olympic literature. 294 p.

3. Galay M.D., Deomina Zh. G. (2013). "Peculiarities of the study of the "school of ball" from the curriculum on physical culture for pupils of grades 1-4". Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. View of the NPU named after MP Dragomanova. pp. 245-250.

4. Misharovskii R.M. (2012). "Method of differentiated training of motor skills of junior pupils in the process of doing football". author's abstract. dis Cand. ped Sciences: special 13.00.02 "Theory and Methods of Teaching (Physical Culture, Fundamentals of Health)". 21 p.

5. Ognista K.M., Ognisty A.V. (2004). "Mobile games in the physical education of junior pupils". Ternopil: TPUU. 40 p.

УДК : 378.091.3 : 796.323.2

Гаркава О. В., Недільська А. І.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

У статті висвітлені напрямки вдосконалення навчально-тренувального процесу з баскетболу в університеті і розвиток студентського спорту на прикладі використання фітнес-технологій. Обґрунтовано цінність фітнесу, як допоміжного засобу розвитку основних фізичних якостей в баскетболі, таких як: силової витривалості, швидкості, гнучкості, стрибучості, координаційних здібностей. Розроблена та експериментально перевірена методика використання фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі баскетболістів. Доказано, що спеціально підібрані вправи фітнес-технологій у поєднанні з технічними діями у баскетболі позитивно вплинули на динаміку показників як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються баскетболом.

Ключові слова: фітнес-технології, баскетбол, студенти, навчально-тренувальний процес, загальна, спеціальна фізична підготовленість, методика.

Гаркава О. В., Недільська А. І. Применение фитнес-технологий для повышения физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом. В статье освещены направления совершенствования учебно-тренировочного процесса по баскетболу в университете и развитие студенческого спорта на примере фитнес-технологий. Обосновано ценность фитнеса, как вспомогательного средства развития основных физических качеств в баскетболе, таких как: силовой выносливости, скорости, гибкости, прыгучести, координационных способностей. Разработана и экспериментально проверена методика использования фитнес-технологий в учебно-тренировочном процессе баскетболистов. Доказано, что специально подобранные упражнения фитнес-технологий в сочетании с техническими действиями в баскетболе положительно повлияли на динамику показателей как общей так и специальной физической подготовленности студентов, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: фитнес-технологии, баскетбол, студенты, учебно-тренировочный процесс, общая, специальная физическая подготовленность, методика.

Garkava Olga, Nedilska Alla. The use of fitness technology to increase the physical fitness of students which play basketball. In the article the directions of improvement of the training process on basketball at the university are highlighted and the development of student sport on the example of the use of fitness technologies. The state of teaching of physical education in higher education institutions and the students' interest in new forms of motor activity are analyzed. The value of fitness as an auxiliary means for the development of basic physical qualities in basketball, such as: strength endurance, speed, flexibility, jumping, coordination abilities, is substantiated. The results of the general study (running 60 m, jump in length from the place, bending, ablation of the arms, shutter running 4 x 9 m, tilt forward from the sitting position) and special (20 m jump from high start to speed, Getting the highest point on the basketball shield is jumping, holding the ball with the stroke of the racks on one and the other side of the platform with the attack from under the ring for a time, running throws on the ring for accuracy from the middle and long distances to the time, executing 10 penalty throws per ring) Physical fitness students basketball players. The method of using fitness-technologies in the training process of basketball players has been developed and experimentally tested. It has been proven that specially selected fitness-exercises such as skipping, agility ladder, Tabata system, different types of straps, drill and dumbbell

exercises combined with basketball technical actions have positively influenced the dynamics of indicators both general and special Physical fitness of students engaged in basketball.

Key words: *fitness technology, basketball, students, training process, general, special physical preparedness, methodology.*

Актуальність теми. Реформування системи фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти України супроводжується запровадженням інноваційних процесів в системі фізичного виховання, які диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства і прискорюють формування зацікавленості університетської молоді до занять фізичним вихованням.

У дослідженнях О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликової, Ю. О. Петренко встановлено [3, с. 9], що тільки 48 % студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у закладі вищої освіти, 32 % студентів не задоволені заняттями і частина студентів негативно ставляться до академічних занять. Сучасні студенти мають потребу в різних формах рухової активності. Щільний графік навчання і зростаючий потік навчальної та наукової інформації змушує студентів менше стежити за своїм здоров'ям, менше займатися руховою активністю. При цьому зростає розумове напруження і підвищуються витрати фізичних сил. Спосіб життя сучасних студентів не дозволяє їм поглиблено опанувати тільки один вид спорту. Вони прагнуть урізноманітнити арсенал спортивних навичок, особливо ігрових, паралельно розвиваючи життєво необхідні фізичні якості. Це є великим резервом в удосконаленні організації фізичного виховання, основним завданням якого є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного й духовного розвитку студентів університету, розширення їхніх знань у галузі фізичної культури і спорту. Тому необхідно допомогти студентам знайти оптимальний напрямок для задоволення їхньої потреби у фізичних навантаженнях [5, с. 57].

За останні роки підвищився інтерес до використання фітнесу в різних видах спорту як допоміжного засобу спортивного тренування. Різноманітність сучасних фітнес-технологій довели свою ефективність та отримали широке визнання як засоби розвитку силової витривалості, гнучкості, координаційних здібностей в різних видах спорту, в тому числі і в баскетболі [1, с.10].

Сучасний баскетбол – гра атлетична. Високий темп виконання ігрових дій, швидка зміна ситуацій на майданчику, постійне єдиноборство з противником, обмежений час володіння м'ячем висувають високі вимоги до всіх видів підготовки баскетболістів [4, с. 15].

Практика підготовки студентських баскетбольних команд в сучасних умовах показує, що однією з основних проблем ефективної підготовки є те, що до складу збірних команд ЗВО попадають гравці, які мають різну спортивну кваліфікацію. Відповідно, ті засоби та обсяги навантаження, що є недостатніми для більш підготовлених гравців стають не подоланими для студентів з низькою початковою підготовкою [2, с. 179].

Аналіз спеціальної літератури [4, с. 88] свідчить про необхідність вживання диференційованого підходу до організації навчально-тренувального процесу студентів-баскетболістів, перш за все, з врахуванням рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Більшість наукових робіт присвячена розробці питань, пов'язаних з розвитком фізичних якостей, характеристикою об'ємів тренувальних навантажень, роз'ясненням ефективних засобів і методів технічної та тактичної підготовки баскетболістів. Але на даний час немає науково обґрунтованої методики використання фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі студентів, які займаються баскетболом.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити методику використання фітнес-технологій на секційних заняттях з баскетболу.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У даному дослідженні взяли участь 30 студентів чоловічої статі факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, які займаються у секціях з баскетболу. Учасників було розподілено на контрольну та експериментальну групи по 15 осіб у кожній. В контрольній групі тренування здійснювалося за програмою з баскетболу. В експериментальній групі – за розробленою нами методикою з використанням фітнес-технологій у навчально-тренувальному процесі баскетболістів, таких як скіпінг (з англ. skipping, rope-skipping) – вправи, які виконуються за допомогою стрибків через скакалку, координаційна доріжка – «agility ladder», система «Табата» – фаза спринту, яка триває 20 секунд, і фазу відпочинку – 10 секунд, різні види планок, вправи з набивними м'ячами та гантелями.

Розроблена нами методика включала в себе засоби загальної та спеціальної фізичної, а також технічної підготовленості студентів-баскетболістів: силові і швидко-силові вправи, які характеризувались високою інтенсивністю і суб'єктивною потужністю зусиль; вправи, що вимагали переважного прояву витривалості при повторному виконанні вправ, головним чином, циклічного характеру; вправи, що вимагали проявів координаційних здібностей в умовах регламентованої програми рухів; вправи, що вимагали комплексного прояву фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій.

Для силової підготовки студентів-баскетболістів ми використовували метод кругового тренування. На кожній станції вправа виконувалась одну хвилину в довільному темпі. Студенти проходили два кола, відпочинок між першим і другим колом 2 хвилини. Бігові та загальнорозвиваючі вправи – 10 хв., стретчинг – 3 хв.

Станція 1: підйом на носки з гантелями в руках (3 кг);

Станція 2: підйом рук вперед з гантелями стоячи (3 кг);

Станція 3: довільні стрибки зі скакалкою – скіпінг;

Станція 4: в.п. – ноги на ширині плечей, набивний м'яч (5 кг) у піднятих руках. Нахили вперед-назад;

Станція 5: розведення рук з гантелями в сторони стоячи;

Станція 6: в.п. – ноги на ширині плечей, набивний м'яч в руках – підкидання і ловля м'яча над собою (5 кг);

Станція 7: піднімання тулуба з положення лежачі в положення сидячі, ноги закріплені, руки за головою;

Станція 8: піднімання тулуба, лежачи на гімнастичній лаві лицем до низу, ноги закріплені, (руки за головою або за спиною);

Станція 9: з гантелями в руках – попеременно згинання рук стоячи (3 кг);

Станція 10: напівприсіди в широкій стійці з подальшим вистрибуванням вверх з гантелями в руках (3 кг).

Вправи на розслаблення.

Ігрові вправи в двійках, трійках, четвірках.

Для швидкісної і швидкісно-силової підготовки використовувались такі вправи: координаційна доріжка – «agility ladder» – 10 хв; довільне ведення м'яча – 5 хв.; рухливі ігри в парах з веденням м'яча – 10 хв.; вправи з набивними м'ячами: передачі, виплигування, скручування та віджимання від м'яча по системі «Табата» – 4 хв.; стрибкові вправи: три легких стрибки на прямих ногах, четвертий – з максимальною силою відштовхування, підтягуючи коліна до грудей – 2 хв.; бігові вправи і захисна стійка баскетболіста – 4 хв.; розслаблюючі вправи – 5 хв.; кидки з середньої відстані після ведення – 10 хв.; потокові кидки в кільце з отриманням м'яча від партнера – 10 хв.; вправи в швидкому прориві трьох гравців, назад – швидкий прорив 2×1 без ведення м'яча – 10 хв.; Двостороння гра – 20 хв.

Для розвитку витривалості студентів-баскетболістів застосовувались наступні вправи: виконання подвійного кроку потоком по колу з обов'язковим попаданням в кільце – 2 хв.; рухлива гра в трійках з м'ячем – 3 хв.; стретчинг – 5 хв., вправи з гантелями – 10 хв.; передачі м'яча в парах на місці – 10 хв.; передачі м'яча у русі – 5 хв.; захисна стійка баскетболіста – 5 хв.; кидки з середньої і дальньої відстані, штрафні кидки – 25 хв.; двостороння гра 3×3 – 25 хв. Для розвитку координаційних здібностей студенти виконували наступні вправи: рухливі ігри з набивним м'ячем – 10 хв.; стретчинг – 5хв.; координаційна доріжка – «agility ladder» – 15 хв; піднімання тулуба з положення лежачі в положення сидячі, ноги закріплені, руки за головою 5 серій по 30 сек.; вистрибування вгору з упору присівши – 10 серій по 30 сек.; бігові вправи – 10 хв.; о.с. – упор присівши – упор лежачи – упор присівши – о.с. – 5 серій по 30 сек.; підйом ніг до вертикального положення у в.п. лежачи на спині – 5 серій по 30 сек.; різні види «планок» – 10 хв.; човниковий біг – 10 хв.

На початку та в кінці експерименту були проведені тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості студентів, які займаються баскетболом. Дослідження загальної фізичної підготовленості здійснювалося за такими показниками: біг 60 м., стрибок у довжину з місця, згинання, розгинання рук в упорі, човниковий біг 4 x 9 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка загальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів контрольних та експериментальних груп

Показники загальної фізичної підготовленості	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
Швидкість (біг 60 м, с)	К	9,7 ± 0,15	9,6 ± 0,09	1,5 %	p > 0,05
	Е	9,5 ± 0,16	9,0 ± 0,14	8 %	p < 0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	К	204,5 ± 0,99	206,8 ± 1,03	1,9 %	p > 0,05
	Е	202,8 ± 1,2	223,7 ± 1,07	10 %	p < 0,05
Сила (згинання, розгинання рук в упорі)	К	32,6 ± 0,55	33,2 ± 0,56	2,1 %	p < 0,05
	Е	33,2 ± 0,71	36,0 ± 0,57	12 %	p < 0,05
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м, с)	К	9,5 ± 0,14	9,3 ± 0,15	2,8 %	p > 0,05
	Е	9,3 ± 0,16	9,0 ± 0,13	5 %	p < 0,05
Гнучкість (нахил тулуба вперед з полож. сидячи)	К	8,6 ± 0,51	8,8 ± 0,52	2,4 %	p > 0,05
	Е	10,3 ± 0,54	15,0 ± 0,47	19 %	p < 0,05

Внаслідок проведеного педагогічного експерименту у хлопців-баскетболістів в ЕГ та КГ відбулися позитивні зміни майже в усіх показниках, але у баскетболістів ЕГ достовірно значуще зростання виявлено у наступних показниках: біг 60 м (8 % при p < 0,05), стрибок у довжину з місця (10 % при p < 0,05), згинання, розгинання рук в упорі (12 % при p < 0,05), човниковий біг 4 x 9 м (5 % при p < 0,05), нахил тулуба вперед з положення сидячи (19 % при p < 0,05). Що стосується студентів-баскетболістів КГ, то достовірно значущі зміни відмічено тільки в показниках згинання, розгинання рук в упорі (2,1 % при p < 0,05). У решти показників позитивні зрушення недостовірні (табл. 1).

Для оцінки спеціальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів використовувався наступний комплекс тестів: ривок 20 м з високого старту на швидкість, дістання найвищої точки на баскетбольному щиті (на стрибуність), ведення м'яча з обведенням стійок в одну і іншу сторони майданчика з атакою з під кільця на час, виконання кидків по кільцю на точність з середньої та дальньої дистанції на час, виконання 10 штрафних кидків по кільцю (табл. 2).

За досліджуваній період практично по всім контрольованим параметрам, як в експериментальній, так і в контрольній групах відбулося помітне зростання тестованих показників. Так, у баскетболістів КГ достовірно значуще зростання виявлено у таких показниках як ривок 20 м (1,7 % при p < 0,05) та обведення стійок з атакою з під кільця на час 4,1 % при p < 0,05). У решти показників позитивні зрушення виявились недостовірними. Що стосується баскетболістів ЕГ, то достовірно значущі зміни відмічено у всіх досліджуваних показниках: ривок 20 м (3,4 % при p < 0,05), вистрибування вверх з місця (8,6 % при p < 0,05), обведення стійок з атакою з під кільця на час (6,3 % при p < 0,05), кидки з середньої і дальньої відстані (21,5 % при p < 0,05) та виконання 10 штрафних кидків по кільцю (25,4 % при p < 0,05). Таким чином, аналіз динаміки показав, що використання фітнес-технологій у тренувальному процесі студентів-баскетболістів значно підвищило як загальну фізичну підготовленість так і спеціальну, яка включає в себе технічну підготовленість тих, хто займається.

Таблиця 2

Динаміка спеціальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів контрольних та експериментальних груп

Показники спеціальної фізичної підготовленості	Групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
Ривок 20 м, с	К	3,47 ± 0,26	3,41 ± 0,19	1,7 %	p < 0,05
	Е	3,48 ± 0,21	3,36 ± 0,19	3,4 %	p < 0,05
Стрибучість (висота вистрибування вгору з місця), см	К	56,4 ± 1,97	58,5 ± 1,78	3,7 %	p > 0,05
	Е	55,9 ± 1,87	60,7 ± 1,73	8,6 %	p < 0,05
Обведення стійок з атакою з під кільця	К	14,5 ± 0,59	13,9 ± 0,42	4,1 %	p < 0,05
	Е	14,4 ± 0,52	13,5 ± 0,48	6,3 %	p < 0,05
Кидки з середньої і дальньої відстані (40 кидків за 4 хв)	К	18,9 ± 1,79	18,5 ± 1,82	2,2 %	p > 0,05
	Е	17,8 ± 1,64	21,5 ± 1,58	21,5 %	p < 0,05
10 штрафних кидків (кількість разів)	К	5,2 ± 1,02	5,5 ± 1,04	5,8 %	p > 0,05
	Е	5,1 ± 1,1	6,4 ± 0,93	25,4 %	p < 0,05

Висновки. Спеціально підібрані фізичні вправи фітнес-технологій у баскетболі є універсальними засобами як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості студентів-баскетболістів, так як забезпечують високий рівень формування рухових умінь і навичок, вносять новизну і різноманітність у навчально-тренувальний процес з баскетболу, сприяють підвищенню мотивації до секційних занять. Вони створюють можливості для самовдосконалення, підвищення спортивної майстерності, фізичної, технічної і тактичної підготовки баскетболістів, а також придбання знань і практичного досвіду в тренувальній та змагальній діяльності.

Література

1. Бойко Г. Л. Використання засобів прикладної аеробіки на заняттях оздоровчої спрямованості з баскетболу / Г. Л. Бойко, Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Д. М. Міщук // Пед. псих. Та мед.-біол. проблеми ФВ і С. – 2010. – №6. – С. 10 – 13.
2. Вознюк Т. В. Експертна оцінка структури діяльності кваліфікованих баскетболісток. / Т. В. Вознюк // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – Вінниця, 2004. – С. 179-181.
3. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский. – М. : Academia, 2006. – 336 с.
5. Родионова И. А., Шалупин В. И., Карпушин В. В. Фитнес-подготовка как фактор сохранения здоровья студенческой молодежи в системе высшего образования // И. А. Родионова, В. И. Шалупин, В. В. Карпушин. – Гуманитарные науки. – № 1. – Ялта: Крымский федеративный университет имени В. И. Вернадского, 2018. – С. 57 – 63.

References

1. Boyko G. L., Anikeienko L. V., Efremenko V. M., Mishchuk D. M. (2010) "The use of applied aerobics in recreation activities in basketball". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical culture and sports. No.6. P. 10 – 13.
2. Voznyuk T. V. (2004). "Expert evaluation of the structure of the activity of skilled basketball players". Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Sb. sciences works. Edition 5. Vinnytsya. P. 179 – 181.
3. Menshih O. E., Kostogriz-Kulikova N.V., Petrenko Yu.O. (2014) "The latest fitness-technologies in the work of sports sections of higher educational institutions: teaching method. manual". Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky. 84 p.
4. Nesterovsky D. I. (2006). "Basketball. Theory and teaching technique". Moscow : Academia. 336 p.
5. Rodionova I. A., Shalupin V. I., Karpushin V. V. (2018). "Fitness training as a factor for maintaining the health of student youth in the system of higher education". Guarances science. No. 1. Yalta : Crimean Vernadsky State University. P. 57 – 63.

УДК: 796.011.1-057.87:158.947.5

Гасимова М. М., Гасимов Р. В.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В умовах реформування фізичного виховання у закладах вищої освіти України нагальною потребою є пошук нових форм та способів формування мотивації у студентів до секційних занять з фізичного виховання. Проаналізовано сучасний стан та проблеми функціонування фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Запропоновано шляхи підвищення мотивації у студентської молоді до секційних занять з фізичного виховання.

Ключові слова: мотивація, студенти, секційні заняття, фізичне виховання.

Гасимова М. А., Гасимов Р. В. Формирование мотивации студентов учреждений высшего образования в секционных занятиях по физическому воспитанию. В условиях реформирования физического воспитания в учреждениях высшего образования Украины насущной необходимостью является поиск новых форм и способов