

навчальне завдання заняття визначається як «навчальна гра». Така постановка завдання є неправильною, оскільки у цьому випадку вказаний лише засіб. А завдання доцільно формулювати так – «удосконалити передачу м'яча однією рукою від плеча в русі у двосторонній навчальній грі». У цьому випадку двостороння навчальна гра виступає як ускладнена умова, завдяки чому виконання технічного прийому доводиться до рівня навички. Завдання уроку, що пов'язані з вивченням рухових дій на II етапі навчання, на якому безпосередньо здійснюється засвоєння їх основ, не можуть включати декілька ігрових прийомів. Поєднання технічних елементів буде доцільним на етапі закріплення й удосконалення рухових дій, що забезпечуватиме їх реалізацію в умовах наближених до ігрової та змагальної діяльності. Разом з тим, формулюючи завдання уроку, доцільно уникати зайвих слів та словосполучень. Так у завданні «навчити техніки виконання удару по нерухомому м'ячу серединою підйому» словосполучення «техніки виконання» є зайвим, оскільки техніка – це найбільш раціональний та ефективний спосіб виконання змагальної дії, на який власне і спрямований процес навчання. У футболі удар по м'ячу ногою певним способом класифікується як технічний елемент і зрозуміло, що ця рухова дія є складовою техніки гри, адже виконання цього ігрового прийому вже з певною метою – взяття воріт чи передачі м'яча партнеру визначається вже як тактична дія.

V. Формується комплекс навчальних завдань уроку, що передбачає таку наступність їх реалізації: спочатку вирішуються завдання ознайомлювального характеру, далі – завдання другого етапу навчання руховим діям (засвоєння основ), і зрештою – закріплення й вдосконалення. Указана послідовність розв'язання завдань на уроці обумовлена фізіологічними та педагогічними закономірностями побудови заняття і багато у чому визначає ефективність навчально-виховного процесу. У випадку вивчення складного ігрового прийому чи поєднання технічних елементів, що потребує доволі значного часу з цілої серії уроків, оволодіння руховими діями передбачається шляхом висунення і реалізації комплексу навчальних завдань. Наприклад, вивчення кидка однією рукою зверху в русі після ведення м'яча вимагає проведення циклу занять з такою орієнтовною конкретизацією навчальних завдань на кожному уроці щодо оволодіння вказаним поєднанням ігрових прийомів:

1. Ознайомити з кидком м'яча однією рукою зверху після ведення.
2. Навчити подвійному кроку з імітацією ведення і виносу м'яча для кидка однією рукою зверху.
3. Навчити подвійному кроку після ведення м'яча без виносу м'яча (без кидка).
4. Навчити кидку м'яча однією рукою від плеча з місця.
5. Навчити кидку м'яча однією рукою зверху після ведення в цілому.
6. Закріпити кидок м'яча однією рукою зверху після ведення в естафеті.

При формулюванні завдань уроку, спрямованих на виховання фізичних якостей, визначальним словосполученням виступатиме «сприяти вихованню», адже розвиток будь-якої якості неможливо забезпечити у межах одного уроку фізичної культури. Після цього безпосередньо вказується фізична якість, що потребує цілеспрямованого розвитку, а також засіб, за допомогою якого вирішуватиметься поставлене завдання. Наприклад, «сприяти вихованню спритності у рухливій грі «Квач»; «сприяти розвитку прудкості у коловій естафеті». У цьому контексті формулювання оздоровчих завдань уроку передбачає фіксування трьох вищезгаданих змістових компонентів. Наприклад, «сприяти формуванню правильної постави у вправах з чергуванням ходьби і бігу»; «сприяти попередженню формування крилоподібних лопаток у вправах з м'ячами».

Таким чином, на кожному уроці фізичної культури через розв'язання конкретних його завдань буде забезпечуватися досягнення стратегічних педагогічних цілей – формування фізкультурних знань, оволодіння руховими уміннями та навичками, виховання фізичних здібностей, удосконалення особистісних якостей учнів, зміцнення їх здоров'я.

ВИСНОВКИ. Процес визначення завдань заняття є доволі складним і потребує від учителя належної професійної компетенції та прояву творчих зусиль. Постановка завдань предметного ігрового уроку фізичної культури передбачає дотримання відповідного алгоритму – виконання низки технологічних операцій у певній послідовності. На основі фізіологічних і педагогічних закономірностей визначається комплекс навчальних, виховних та оздоровчих завдань уроку, формулювання кожного з яких включає етап навчання, назву ігрового прийому та умови його виконання. Цим самим забезпечується конкретизація, лаконічність, коректність та доступність завдань, що уможливує їх успішну реалізацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анализ проведения урока физкультуры: метод. пособие для учителей и преподавателей физ. культ. / [В. А. Муравьев, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь и др.]. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Meinberg E. Hauptprobleme der Sportpädagogik: Eine Einführung / Eckhard Meinberg. – Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1991. – 320 s.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–9 класи [Електронний ресурс] / [Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін.]. – К.: МОН, 2009. – 117 с. – Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2014. – 180 с.
5. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'turi: uchebnik / Pod red. Y. F. Kuramshina. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.
6. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: pidruchnik / Per. z ros. L. K. Kozhevnikovo; za red. T. Y. Krucevich. – K.: Olimpijska literatura, 2008 – Т.2. – 368 с.

УДК378.016:796.323.2

Одайник В.В.

Національний педагогічний Університет імені М.П. Драгоманова

СУТНІСТЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Одне з ведучих місць у фізичному вихованні займають 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.

Ключові слова: студенти, баскетбол, координаційні здібності, фізичне виховання.

Одайник В.В. Сущность развития координационных способностей студентов высших учебных заведений средствами баскетбола. Одно из ведущих мест в физическом воспитании занимают спортивные игры, которые по уровню своей популярности среди населения и в мире и в Украине занимают ведущие позиции. Среди большого количества спортивных игр в государственную программу физического воспитания учебных заведений включены игровые виды спорта, которые распространены в Украине и имеют разностороннее влияние на развитие личности и коллектива, в частности сюда входит баскетбол.

Ключевые слова: студенты, баскетбол, координационные способности, физическое воспитание.

Одауник V.V. The essence of coordination abilities development of students of higher educational establishments with basketball technics. One of the leading places in the physical well-mannered take sports games, which in terms of its popularity among the population and in the world and in Ukraine occupy leading positions. Among a large number of sports in the state program of physical education educational institutions included sports and games, which are common in Ukraine and have diverse effects on the development of the individual and collective, in particular this includes basketball. The influence of basketball in the state of physical fitness of students. Prominent in the structure of the national education system given to physical education as an important factor in promoting healthy lifestyles and raising healthy nation. Among the means of physical education are important sports games, which in terms of its popularity among the population and in the world and in Ukraine have leading positions. Among the large number of sports games in the state program of physical education schools included those playing sports that are common in Ukraine and are versatile impact on the individual and the collective, including basketball. Current practice shows that universities coming boys and girls with different levels of physical fitness, different knowledge and skills sections of school physical education, different levels of motivation to exercise. [This state of preparedness of students makes it difficult to effectively use scientists developed the recommendations in the educational process of higher education institutions and requires more research in this area. Improving the educational process of physical education in higher educational institutions must be justified, above all, the real state of physical development and physical fitness of students [8.p,32]. However, as shown by research [6.p,23], the university students training faculties unsportsmanlike observed low physical fitness.

Key words: students, basketball, coordination abilities, physical education.

Актуальність. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. Чільне місце в структурі національної системи освіти відводиться фізичному вихованню як важливому чиннику формування здорового способу життя й виховання здорової нації [1, с. 6]. 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, с.15, 4, с.25]. Сучасна практика показує, що у вищих навчальних закладах 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, с.35]. 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 процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти повинно ґрунтуватися, передусім, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів [8, с. 32]. Проте, як показують наукові дослідження [6, с. 23], 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 К-ПНУ імені І. Огієнка. У ньому взяло участь 100 студентів історичного факультету й факультету іноземної філології, які були поділені на експериментальну та контрольну групи. Під час проведення експерименту стан здоров'я студентів був задовільним. Експериментальну групу складали 28 студентів історичного факультету, і 28 студентів факультету іноземної філології. Контрольну групу складали 30 студентів історичного факультету, і 26 факультету іноземної філології. Зі студентами контрольної групи процес фізичного виховання проводили за загальноприйнятною 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 у упорі, лежачи на підлозі, піднімання в сід за 1 хвилину, стрибок у довжину з місця, біг на 100 м, човниковий біг 4 x 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 історичного факультету та факультету іноземної філології між середніми показниками з різних видів випробувань не виявлено суттєвої різниці, що дає підставу вибрати цих студентів для участі в педагогічному

експерименті. Під час нашого експерименту в процесі викладання баскетболу 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, з 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 координації); тривале виконання передач у русі по колу (розвиток координації); 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 баскетбольного 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, координація); біг по баскетбольних і гандбольних лініях (спритність, рівновага, координація); естафета 4x100 (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 баскетбольних 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 та розвитку координації. 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 та координації: 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 обговорюванням послідовності рухів та їх характеристик. 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 історичному факультеті, так і на факультеті іноземної філології, 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 історичного факультету спостерігається приріст результатів у всіх видах випробувань, однак у студентів експериментальної групи приріст результатів більший, ніж у студентів контрольної (рис. 1).

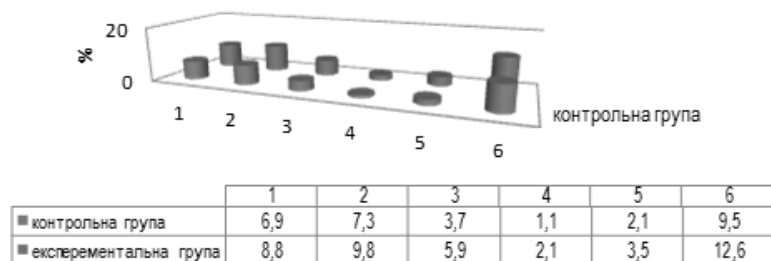


Рис.1. Приріст результатів випробувань студентів ВНЗ

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 4x9 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 4x9м - 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 історичного факультету. Особливо велика різниця природу результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінюють рівень розвитку координації, швидкості й швидкісно-силових якостей м'язів ніг. Студенти факультету іноземної філології, 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).

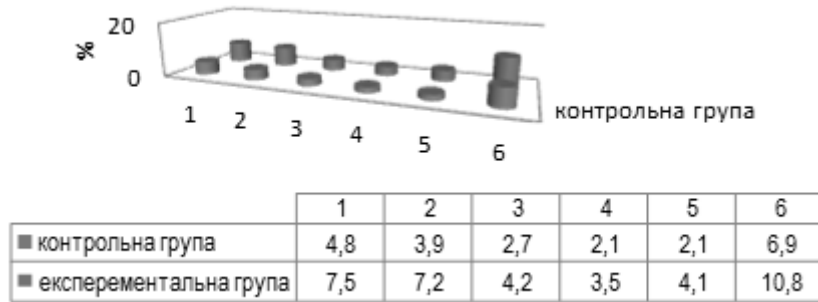


Рис.2. Приріст результатів випробувань студентів ВНЗ

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 4x9 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 100м-на 3,5% і 2,1%, відповідно; човникового бігу 4x9м-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 іноземної філології. Особливо велика різниця приросту результатів спостерігалася у вправах, за допомогою яких оцінювали рівень розвитку м'язів живота, спритності, координації, швидкості й витривалості. Отримані результати дають підстави стверджувати, що рівень фізичної підготовленості студентів історичного факультету та факультету іноземної філології, які склали 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 К-ПНУ імені І.Огієнка 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, координації та витривалості.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають у пошуку ефективних шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів та залучення їх до ведення здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии // подгот. И.М. Фейгенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов // Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2003. - 384 с.
3. Озеров В.П. Психомоторные способности человека // В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. - 320 с.
4. Соболев Ю.Л. Приоритетные направления в решении проблем организации ФВ студентов / Ю.Л. Соболев, Н.Б. Карпова // Концепція розвитку галузі фіз. вих. та спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне, 2001. –Вип. 2. – с. 314-317.
5. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piłkarzy nożnych na etapie szkolenia specjalistycznego // W. Ljach, Z. Witkowski, W. Imuda // Efektywnon systemyw szkolenia w różnych dyscyplinach sportu: Materiały międzynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – p. 139-142.
6. Mechling. H. Von koordinativen Fähigkeiten zum Strategie-Adaptions-Ansatz // H. Mechling, J. Munzert. Handbuch Bewegungswissenschaft. – Bewegungslehre. Scorndorf: Hofmann, 2003. – p. 347-369.
7. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy // Ed.J. Sadovski: Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, p. 2005. – 468.
8. Zimmermann K. Koordinative Fähigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslehre. – Sportmotorik. – Berlin, 1998. – p. 206-236.

УДК:37.037:372.4:316.628

Озарук В. В., Презлята Г. В.
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті розглядається сутність поняття «потреба» та теоретико-методологічні аспекти її формування у фізичному вихованні учнів початкових класів. На сьогоднішній день з погіршенням стану здоров'я учнів сучасних шкіл активізується потреба у підвищенні її рухової активності. Потреби визначають діяльність людини, її вчинки, пояснюють мотиви, інтереси і цінності. При цьому важлива роль відводиться фізичному вихованню як важливому засобу формування потреби до підвищення рухової активності учнів початкових класів.

Ключові слова: потреба, мотивація, мотив, спонука, пізнавальний інтерес, моральне виховання, переконання,