

дополнительный критерий, по которому была проведена оценка эффективности разработанных методов подготовки спортсменов, были проведены спарринги между кикбоксерами обеих групп. При этом пары формировались случайным образом. На основании полученных результатов было обнаружено, что вероятность победы кикбоксеров экспериментальной группы испытуемых составила  $(0,85 \pm 0,17)$ , что свидетельствует об их существенном преимуществе над контрольной группой.

**ВЫВОДЫ.** Проведенные исследования по совершенствованию методики и проведению анализа психологических особенностей кикбоксеров достигли выполнения целей и методов исследования. Разработанные методики, в подавляющем большинстве, являются для кикбоксинга новыми и качественно решают целый ряд поставленных перед нами научных задач.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** Исследования подтвердили целесообразность дальнейшей разработки методов по применению и дополнению комплекса методик психологических особенностей кикбоксеров.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія / О. А. Архипов. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. - 520 с.
2. Белых С.И. Проблемы совершенствования подготовки кикбоксеров VI Международный научный Конгресс / С.И. Белых. - Варшава, 6-9.06. 2002, с. 56-67.
3. Белих С.І. Дівочий бокс / С.І Белих. - Донецьк: ДонНУ, 2004. - 624с.
4. Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.
5. Жданов Ю.Н. Психологическая подготовка боксера / Ю.Н. Жданов. - Донецк: АО Издательство «Донеччина», 1997, 340 с.
6. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
7. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
8. Киселёв Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселёв. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

УДК 378.016:796.323.2

**Одайник В.В.**

**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**

### МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Стаття присвячена питанням використання баскетболу як засобу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Проведено аналіз навчально-методичного матеріалу та виконано оцінку ефективності самих занять відповідно до видів підготовки.*

**Ключові слова:** баскетбол, студенти, фізичне виховання.

**Одайник В.В. Методика преподавания баскетбола на занятиях по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведениях.** *Статья посвящена вопросам использования баскетбола как средства физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проведен анализ учебно-методического материала и выполнена оценка эффективности самих занятий в соответствии с видами подготовки.*

**Ключевые слова:** баскетбол, студенты, физическое воспитание.

**Odaynyk V.V. Methods of teaching basketball in the classroom of physical education students of higher educational institutions.** *Article is devoted to the use basketball as a means of physical education students in higher education. The analysis of teaching materials and the estimation of efficiency of most classes according to the type of training.*

**Key words:** basketball, students, and physical education.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.**

Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності. Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є придання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій у досягненні єдиної мети - закинути м'яч у кошик суперника. Суттєво підвищилося значення раціонального використання техніки та її варіативності при економізації рухів, ускладнилися тактичні. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста досконало оволодіти технікою - тактичною майстерністю, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати правильні рішення і швидко реалізовувати їх в умовах ситуації що постійно змінюється при дефіциті часу і простору. Дослідження загальних питань удосконалення майстерності баскетболістів вже не може дати очікуваного ефекту. Виникає необхідність у перегляді деталей, які набувають провідну роль і, таким чином, визначають кінцевий результат. У сучасному житті використання фізичних вправ як засобу фізичного виховання студентів все більше направлено на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення виявлених проблем найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри, і зокрема, баскетбол [1, с.22]. Як засіб фізичного виховання, даний вид спорту знайшов широке застосування у різних ланках фізкультурно-оздоровчого руху [5, с.50-51].

В системі освіти баскетбол включений в програми фізичного виховання загально середньої, середньої, професійно-технічної, та вищої освіти [8, с.1-4].

**Методи та організація досліджень.** Вивчення особливостей занять з баскетболу як засобу фізичного виховання студентів ВНЗ. В ході дослідження були встановлені наступні задачі дослідження:

- ✓ здійснити аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень щодо виявлення та узагальнення характерних особливостей розвитку програмно-методичного забезпечення навчально-виховного процесу студентів ВНЗ.
- ✓ виявити ефективність проведення занять баскетболу в процесі фізичного виховання.
- ✓ розробити практичні рекомендації для підвищення ефективності занять баскетболом серед студентської молоді.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: аналіз-методичної спеціалізованої літератури, теоретичний аналіз, метод математичної статистики, тестування.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Проведений аналіз навчально-методичного матеріалу з організації і викладання занять баскетболу у системі фізичного виховання студентів першого та другого курсів дав змогу визначити основні особливості роботи зі студентами в ході занять фізичного виховання. Ефективність викладених особливостей була перевірена нами під час проведення досліджень на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. В дослідженні брали участь студенти першого курсу (48 чоловік) та другого (40 чоловік), що не мали жодних відхилень у стані здоров'я.

Ефективність занять з баскетболу оцінювалась згідно з результатами тестування, виконання контрольних вправ та нормативів під час занять відповідно до видів підготовки: фізичної, теоретичної, технічної. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за результатами бігу на 30м, що дало нам змогу охарактеризувати рівень розвитку швидко-силових якостей.

Отримані результати свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості, а саме прояв необхідних у баскетболі фізичних якостей серед студентів 1 і 2-го курсів знаходиться на "відмінному" рівні. Студенти першого курсу: 50% "відмінно"(24 студенти), 30% "добре"(14 студентів), 20% "задовільно"(10 студентів), студенти другого курсу 68% "відмінно"(27 студентів), 20% "добре"(8 студентів), 12% "задовільно"(5 студентів). Технічну підготовленість студентів оцінювали згідно контрольних нормативів при виконанні кидків зі штрафної лінії та передач однією рукою від грудей у парах (за 20с.).

В ході проведення контрольних нормативів були отримані наступні результати: кидки зі штрафної лінії 1-ий курс 60% "відмінно"(28 студентів), 20% "добре"(10 студентів), 20% "задовільно"(10 студентів), 2-ий курс 75% "відмінно"(30 студентів), 15% "добре"(6 студентів), 10% "задовільно"(4 студенти), передача однією рукою від грудей у парі (за 20 с.) 1-ий курс 62% "відмінно"(30 студентів), 28% "добре"(13 студентів), 10% "задовільно"(5 студентів), 2-ий курс 71% "відмінно"(28 студентів), 20% "добре"(8 студентів), 9% "задовільно"(4 студенти). Отримані результати свідчать про те що, кращі результати продемонстрували студенти 2-го курсу.

Рівень теоретичної підготовленості оцінювався за результатами тестування, тести склалися з 20 питань стосовно історії становлення та розвитку баскетболу, правила гри, інвентаря. Запитання були однаковими та передбачали вибір правильної відповіді з двох або трьох запропонованих варіантів.

Під час тестування були отримані наступні дані: 1-ий курс 40% "відмінно"(19 студентів), 49% "добре"(24 студенти), 11% "задовільно"(5 студентів), 2-ий курс 35% "відмінно"(14 студентів), 55% "добре"(22 студенти), 10% "задовільно"(4 студенти). Отримані результати тестування свідчать про те, що загальний рівень теоретичної підготовленості студентів знаходиться на рівні "добре".

Найкращі результати студенти продемонстрували під час встановлення рівня технічної, і особливо, фізичної підготовленості.

**ВИСНОВКИ.** Вивчення ефективності організації і проведення занять з баскетболу у системі фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів дало змогу встановити, що сучасні умови роботи вищих навчальних закладів встановлюють можливість освоєння навчального матеріалу зі спортивних ігор, у тому числі і баскетболу, на рівні підвищення в першу чергу фізичної підготовленості та освоєння технічних прийомів виду спорту за рахунок, частково, теоретичної та тактичної видів підготовки. Результати аналізу джерел і узагальнення досвіду фахівців із фізичного виховання свідчать, що серед багатьох факторів, які сприяють досягненню результатів у різних видах спорту (у тому числі у баскетболі), одним із основних є високий рівень фізичної і технічної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Авксентьев Е.Н. Формирование готовности студентов педагогических вузов к физкультурно-спортивной деятельности: автореф., дис., канд. пед. наук / Е.Н. Авксентьев. - Чебоксары, 2004. - 22 с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. - К., 2003. - 150 с.
3. Кареева Т.М. Физическая культура в режиме дня студентов: учебное пособие / Т.М. Кареева. - Хабаровск, 2006. - 336 с.
4. Краузе Джерри В. Баскетбол - навыки и упражнения: пер. с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейр, Джерри Мейр. - М.: АСТ: Астрель, 2006.-211 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория та методика фізичного виховання. - Т.2. - К.: Олімпійська література, 2003. - 458 с.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. - К: Олімпійська література, 2004. - 442 с.
7. Хромаев З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. - К.: Україна, 2003. - 128 с.

УДК 355.233.22

**Ольховий О.М.**

**Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба**

#### **ДИНАМІКА АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ЮНАКІВ (17–22 РОКІВ) ЯК НАСЛІДОК НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ОСВІТНІЙ ШКОЛІ**

*В межах системи фізичної підготовки вищих навчальних закладів здійснено п'ятирічний формуючий педагогічний експеримент із застосуванням професійно спрямованої технології набуття юнаками (n=29) організаційно-управлінських умінь. За результатами апробації експериментальної технології зафіксовано статистично достовірне покращення фізичного стану організму юнаків.*

**Ключові слова:** антропометричний, технологія, фізична підготовка, функціональний, юнак.