

БАСКЕТБОЛ ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ

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.

Постановка проблеми. Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети - закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К. Пельменев, 2000; В.Н. Притикін, 2003).

Одним з основних засобів навчально-тренувального процесу є рухово-координаційні вправи, які широко застосовуються в багатьох видах спорту і на всіх етапах підготовки до змагальної діяльності, включені вони і в зміст тренувальних занять баскетболістів. На їх функцію конструктивних елементів для побудови нових рухових дій при необхідності вирішення нових техніко-тактичних завдань в баскетболі неодноразово вказували провідні фахівці (В.К. Бальсевич, 2000; С.В. Голомазов, 2003; В.І. Лях, 2006). Особливу значимість ці вправи набули для розвитку здатності оцінювати та регулювати просторово-часові і динамічні параметри рухів, почуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, збереження стійкості рівноваги, статокінетичної стійкості, здатності до перебудови рухів і орієнтування в просторі (Ю.М. Портнов, 1989; Д. Железняк, 2001; С.В. Голомазов, 2003).

Однак при наявності сучасної концепції навчально-тренувально-го процесу, широкого обсягу наукової та методичної інформації про рухово-координаційну підготовку студентів в практиці студентського баскетболу не спостерігається широке їх впровадження. В даний час ще не отримала наукового обґрунтування методика розвитку рухово-координаційних здібностей на різних етапах багаторічного процесу спортивного тренування студентів-баскетболістів, мало відстежена динаміка рівня цих здібностей.

Мета дослідження - наукове обґрунтування методики координаційної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для перевірки ефективності розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів, було проведено формуючий педагогічний експеримент, в результаті якого вдалося розглянути зміни у рівні розвитку координаційних здібностей, які впливають на формування професійних умінь та навичок.

Для проведення педагогічного експерименту були створені експериментальні та контрольні групи. Контрольні групи займалися традиційною програмою з фізичного виховання у вищій школі, а експериментальні групи за розробленою технологією координаційної підготовки. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-3 курсів на заняттях з фізичного виховання на базах Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка протягом 2013-2014 навчального року. У цьому дослідженні брали участь 103 студенти спеціальностей, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 53 студенти, КГ налічувала 50 студентів.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися всі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. За допомогою статистичного аналізу загальної фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та розвитку координаційних здібностей та характеристик психіки, що відповідають за їх прояв, можна зробити висновок, що за більшістю показників експериментальні та контрольні групи однорідні ($p < 0,05$).

Заняття проводилися двічі на тиждень по 2 академічні години протягом навчального року, до того ж студентам експериментальних груп давалося завдання виконання комплексів вправ координаційної підготовки під час РГГ, в режимі дня між навчальними заняттями та у вільний час.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання розроблених нами спеціальних методик навчання вправ координаційної спрямованості відбулися позитивні зрушення у розвитку фізичних якостей, тобто відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл.1).

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників загальної фізичної підготовленості експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Біг 3000 м, хв	Е	13,8 ± 0,3	13,0 ± 0,2	5,6%	p<0,05
	К	14,0 ± 0,2	13,3 ± 0,2	5%	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Е	12 ± 1	13 ± 1	8,3%	p<0,05
	К	11 ± 0,6	12 ± 0,6	9%	p<0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	33 ± 2	34 ± 2	3%	p<0,05
	К	34 ± 1	35 ± 1	3%	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	212 ± 4	212 ± 4	0%	p>0,05
	К	212 ± 3	213 ± 3	0,5%	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	14,7 ± 0,1	14,4 ± 0,1	2%	p>0,05
	К	14,9 ± 0,2	14,9 ± 0,2	0%	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	10,1 ± 0,2	9,9 ± 0,2	2%	p>0,05
	К	10,3 ± 0,1	10,3 ± 0,1	0%	p>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	12 ± 1	12,5 ± 1	4,2%	p<0,05
	К	11 ± 0,4	11,6 ± 0,4	5,5%	p<0,05

Наприкінці навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп підвищилися показники майже всіх рухових тестів, але про статистично достовірні зміни можна говорити лише у силових показниках ти витривалості. Так, розвиток сили рук збільшився на 8,3% та 9% відповідно в ЕГ та КГ, витривалості – на 5,6% та 5% при p<0,05 відповідно в ЕГ та КГ студентів при p<0,05, гнучкості – на 4,2% та 5,5% в ЕГ та КГ юнаків відповідно при p<0,05.

Оскільки погіршень розвитку рухових якостей студентів ЕГ наприкінці експерименту в порівнянні з початковими показниками не спостерігається, то експериментальна методика координаційної підготовки, впроваджена у навчально-виховний процес фізичного виховання, не погіршує рівня їх загальної фізичної підготовленості. Виявлено недостовірне покращання результатів у бігу на 100 м та човниковому бігу 4х9 м (p>0,05), яке можна пояснити позитивними змінами у розвитку швидкості рухової реакції студентів ЕГ.

Перевірка рівня розвитку координаційних здібностей та спеціальних характеристик психіки студентів ЕГ та КГ встановила присутність достовірних змін у координаційній підготовці студентів ЕГ після педагогічного експерименту (табл. 2).

Аналіз результатів вимірювань показників КЗ після проведення експерименту показав, що реалізація розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості сприяла підвищенню рівня їх прояву у ЕГ студентів. Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги (18,6% при $p < 0,05$), вестибулярної стійкості (10,7% при $p < 0,05$), точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів (11,5%, 13,3% та 10% відповідно при $p < 0,05$).

Що стосується швидкості рухових реакцій (1,3% та 0,9% простої та складної відповідно при $p < 0,05$), частоти рухів верхніх кінцівок (3,1% при $p < 0,05$), то приріст цих показників незначний і статистично недостовірний.

Такі результати підтверджують дослідження В.С. Фарфеля, Є.П. Ільїна, Л.П. Сергієнка та ін. про те, що дані показники характеризують властивості нервово-м'язової системи, зумовлені генетично і мало піддаються тренуванням.

Таблиця 2

Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників КЗ експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Швидкість простої реакції, с	Е	0,228±0,003	0,225±0,002	1,3%	p>0,05
	К	0,232±0,003	0,230±0,004	0,9%	p>0,05
Швидкість складної реакції, с	Е	0,323±0,004	0,321±0,003	0,9%	p>0,05
	К	0,333±0,005	0,33±0,005	0,9%	p>0,05
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	Е	65±2	67±2	3,1%	p>0,05
	К	64±2	62±2	3,1%	p>0,05
Статична рівновага, с	Е	14,0±0,5	16,6±0,7	18,6%	p<0,05
	К	14,0±0,4	14,3±0,4	2,1%	p>0,05
Вестибулярна стійкість, с	Е	28,0±0,9	31±0,8	10,7%	p<0,05
	К	27,7±1,0	28,2±0,9	1,8%	p>0,05
Кінестетичне відчуття, %	Е	13,0±1,0	11,5±0,7	11,5%	p<0,05
	К	14,0±1,0	13,5±0,9	3,6%	p<0,05
Часова орієнтація, с	Е	1,5±0,2	1,3±0,2	13,3%	p<0,05
	К	1,8±0,2	1,8±0,3	0%	p>0,05
Просторова орієнтація (диференціювання відстані), %	Е	1,0±0,1	0,9±0,1	10%	p<0,05
	К	1,0±0,1	1,2±0,2	-20%	p>0,05

Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	Е	1,92±0,02	1,94±0,02	1%	p>0,05
	К	1,88±0,02	1,89±0,02	0,5%	p>0,05
Інтенсивність уваги, %	Е	95,2±1,0	96,4±0,7	1,3%	p>0,05
	К	93,9±1,0	94,1±0,7	0,2%	p>0,05

Зокрема, швидкість рухових реакцій зумовлюється рухливістю нервових процесів, а частота рухів залежить від мобільності нервово-м'язового апарату: частоти нервово-м'язової імпульсації, швидкості переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення, темпу чергування цих фаз, ступеня включення в процес руху «швидких» м'язових волокон та їхньої синхронної роботи, вони характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються у сенситивні періоди з 7-8 до 11-12 років.

Показники психічних характеристик студентів ЕГ у ході експерименту, зокрема швидкість сприйняття і переробки інформації та інтенсивність уваги підвищилися, але недостатньо.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- виявлено й обгрунтовано взаємозв'язок рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей та психофункціональних показників організму з успішністю оволодіння професійними вміннями й навичками студентів різних спеціальностей засобами баскетболу;

- визначено критерії оцінювання спеціальної координаційної підготовленості та на цій основі розроблено структуру комплексного контролю навчальних досягнень студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання за допомогою баскетболу;

- обгрунтовано методику комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання засобами баскетболу; удосконалено організацію занять з фізичного виховання студентів з урахуванням особливостей їх професійної діяльності;

дістали подальшого розвитку питання стану здоров'я, мотивації та рухової підготовленості студентської молоді вищих педагогічних закладів освіти.

Висновки.

Аналіз рівня професійних досягнень студентської молоді після впровадження експерименту, що визначається за рівнем успішності оволодіння спеціальними професійними вміннями та навичками показав покращання результатів іспитів з фахових дисциплін.

Так, моніторинг успішності студентів з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки після педагогічного експерименту показав достовірне зростання рівня навчальних досягнень у студентів ЕГ (9,2% при p<0,05), що свідчить про підвищення якості фахової підготовки.

Наявність позитивних змін у рівні професійних досягнень характеризує підвищення якості формування професійно важливих умінь та навичок, що підтверджує ефективність розроблених методик координаційної підготовки студентів ВНЗ.

Список використаних джерел:

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 1999. 158с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К., 2003. - 150с.
3. Загороднев, В.Н. Построение тренировочного занятия. Тамбов, 1997. 238 с.
4. Sadowski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monograpy Internation Associational of sport kinetics. Biala Podlaska, 2005. 468 s.
5. Zimmermann K. Koordinative fhigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslhre. Sportmotorik. Berlin, 1998. S. 206-236.

Improvement of the national system of training qualified athletes requires constant search of new methodical approaches to the organization and content of the educational-training process, to the selection of means of special training according to the trends of development in the competitive activities.

A distinctive feature of the modern basketball, according to the opinion of many experts, is providing active, dynamic, attacking the character to the game, increasing the number of complex and unexpected game situations to achieve the only aim - to throw the ball in the opponent's basket (S.V.Holomazov, 2003; and M. Batalov, 2006). The value of rational technology and its variability in economization of motor activity has increased significantly, the tactical actions have complicated and thus their informational content for the opposite team has decreased. Participation in the game with high intensity action in attack and defense makes every basketball player to master the technical and tactical actions skillfully, to focus on the ground quickly, to make the right decisions and realize them quickly in constant changing situation with the shortage of time and space (S.V. Litvinova, 1999; V.K.Pelmenyev, 2000; V.N.Prytykin, 2003).

One of the main means of training process is motor-coordination exercises, which are widely used in many sports and at all stages of preparation to competitive activities, they are included in the content of basketball players' training lessons. The leading experts repeatedly pointed to their function of structural elements for the construction of new motor action as necessary to solve new technical and tactical tasks in basketball. (V.K. Balsevich, 2000; S.V.Holomazov, 2003; V.I. Lyakh, 2006). These exercises have acquired particular significance for the developing of the capacity to appraise and regulate the space-time and dynamic parameters of movement, sense of rhythm, ability to freestyle relaxation of muscles, maintaining the stability of equilibrium, statekinetical stability, capacity for reorganization of movement and orientation in space (Y.Portnov, 1989; D.Zhelezniak, 2001; S.V.Holomazov, 2003).

Keywords: students, basketball, coordination abilities, physical education

Отримано: 29.04.2018