

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ

Кашуба Анатолій, Ковальський Володимир

Рівненський державний гуманітарний університет

Анотації:

У статті представлені дані оцінки фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які впродовж навчального року відвідували секційні заняття з баскетболу. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та охарактеризована динаміка зміни під впливом позааудиторних занять з баскетболу. Проведені дослідження свідчать про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

The article presents data on the assessment of physical preparedness of freshmen students who attended sectional basketball lessons during the school year. A comparative analysis of indicators of physical preparedness was carried out and the dynamics of change under the influence of out-of-account activities on basketball was characterized. The conducted studies indicate that sectional basketball lessons for first-year students have a positive effect on the development of physical qualities, which in general raises their physical fitness. The perspective directions of further researches are determined.

В статті представлені дані оцінки фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які впродовж навчального року відвідували секційні заняття з баскетболу. Здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та охарактеризована динаміка змін під впливом позааудиторних занять з баскетболу. Проведені дослідження свідчать про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість. Визначено перспективні напрями подальших досліджень.

Ключові слова:

фізична підготовленість, баскетбол, секційні заняття, студенти, динаміка.

physical preparedness, basketball, sectional classes, students, dynamics.

физическая подготовленность, баскетбол, секционные занятия, студенты, динамика.

Постановка проблеми. Однією з характерних особливостей сучасного суспільства є виражена гіподинамія, яка, насамперед залежить від соціальних чинників і визначена способом життя. Незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини, тому підвищення рівня здоров'я і розвиток необхідних фізичних якостей прямо пов'язані з руховою активністю, яка, на жаль, знижується як за час навчання у школі, так і впродовж навчання у ВНЗ. Статистика свідчить, що прогресуючий дефіцит рухової активності у студентській молоді негативно впливає на стан їхнього здоров'я, рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості [7] і є однією із причин розвитку захворюваності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науково-методичній літературі дослідження фізичної підготовленості студентів та засоби і методи її покращення неодноразово ставали предметом вивчення (С.М. Канішевський, 1999; О.М. Носко, 2001; О.Т. Кузнєцова, 2005; В.І. Романова, 2009; В.В. Філіпов, 2010; А.О. Твеліна, 2012; О.О. Бойко, 2012 та ін.) [4; 6; 7].

Дана проблема вивчалась також у працях О.С. Куца (1993), В.Д. Єдинака (1997), Д.Г. Опанасюка (2001), Т.Б. Кутек (2001), де розглядалась проблема зниження рівня фізичної підготовленості та темпів приросту її показників за час навчання, в яких вони однак зазначали, що раціональна організація рухового режиму студентської молоді є одним з головних чинників, що визначає рівень здоров'я та фізичну підготовленість.

У публікаціях, що присвячені вихованню студентської молоді (О.В. Шумаков, 2007; Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський 2008; М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов, 2011; Ю.М. Вихляєв, 2012; О.О. Біліченко, 2014 і ін..) висловлюється припущення, що одним із перспективним напрямів оптимізації рухової активності студентів є включення до програм з фізичного виховання у ВНЗ секційних занять з найбільш популярних серед сучасної молоді видів спорту [1; 6].

Однак варто звернути увагу на те, що вони розрізняють традиційну секційну форму організації навчального процесу та секційну форму фізичного виховання тому зміст, який вкладають дослідники у ці поняття не є тотожним.

Так Т.Ю. Круцевич (2008), О.В. Попрошаєв, О.В. Чумаков, Г.А. Кашинський (2011), А.А. Кашуба (2015) під секційною формою навчального процесу розуміють заняття, що проводяться зі студентами у поза навчальний час, тоді як І.В. Мудрик (2007), Ю.М. Вихляєв (2012, 2015) цю форму організації фізичного виховання ототожнюють безпосередньо із заняттями у навчальний час за розкладом ВНЗ [2; 3].

Наше дослідження висвітлює зміну показників фізичної підготовленості студентів-першокурсників, які відвідували секційні заняття з баскетболу.

Мета дослідження – розглянути динаміку показників фізичної підготовленості студентів під впливом секційних занять з баскетболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників
2. Дослідити вплив секційних занять з баскетболу на рівень фізичної підготовленості студентів і зробити порівняльний аналіз

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури.
2. Педагогічний експеримент.
3. Педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей.
4. Методи математичної статистики.

Організація дослідження. Методологія нашого дослідження передбачала проведення педагогічного експерименту. Експериментальна частина проводилась на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У ньому взяло участь 15 студентів I курсу денної форми навчання, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи; усі вони склали експериментальну групу (n-15), де впродовж навчального року двічі на тиждень відвідували секційні заняття з баскетболу тривалість яких складала 80хв.

Для визначення рівня фізичної підготовленості нами були обрані наступні тести:

- швидкість – біг 100м;
- витривалість – біг 2000м;
- вибухову силу ніг – стрибок в гору з місця;
- динамічну силу рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи;
- динамічну силу м'язів тулуба – піднімання в сід;
- спритність – човниковий біг 4х9м;
- гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи;
- координацію – тест «Фламінго».

Зміст методик проведення зазначених тестів і доцільність їхнього застосування в контролі фізичної підготовленості обґрунтовано в науково-методичній літературі [5].

Обробка результатів тестування проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ($p < 0,05$) за t-критерієм Стюдента.

Наше дослідження умовно було поділено на три етапи.

На першому етапі (жовтень 2017 р.) було проведено тестування для визначення вихідного рівня фізичної підготовленості студентів.

Другий етап (листопад 2017р. – квітень 2018р.) був присвячений підвищенню рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі секційних занять з баскетболу, зміст яких включав традиційні форми і методи підготовки, а також легкоатлетичні вправи та вправи з обтяженнями як самостійні домашні завдання.

На третьому етапі (травень 2018 р.) нами було здійснено повторне тестування і досліджено динаміку показників фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники рівня фізичної підготовленості студентів на початку та в кінці педагогічного експерименту, за наведеними контрольними випробовуваннями, які підлягали математичній обробці відображені у таблиці 1. Аналізуючи досліджені характеристики фізичної підготовленості студентів першого року навчання спостерігаються статистично значущі ($p < 0,05$) результати у всіх контрольних вимірюваннях.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи на початку і в кінці педагогічного експерименту, n=15

Види тестування	Показники		Приріст результ., %	t ($p > 0,05$)
	До експерименту	Після експерименту		
Біг на 2000 м, хв	8,27±0,15	8,11±0,13	3,2	0,81
Біг на 100 м, с	13,6±0,3	13,1±0,2	3,7	1,38
Стрибок у висота з місця, см	44,3±2,6	49,4±2,9	11,5	1,31
Човниковий біг 4x9 м, с	9,8±0,3	9,2±0,2	6,2	1,66
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	34,4±3,3	41,2±3,5	19,7	1,41
Нахил тулубу вперед в положенні сидячи, см.	10,5±2,5	13,2±2,2	25,7	0,81
Піднімання тулубу в сід за 1 хв, к-сть разів	38±4,3	42±4,2	10,5	0,26
«Фламінго», к-сть спроб за 1 хв	8,2±2,1	8,0±2,3	2,5	0,06

Результати контрольних вимірювань показників фізичної підготовленості студентів на початку та в кінці педагогічного експерименту дають змогу стверджувати, що позитивні зміни спостерігаються у всіх контрольних випробуваннях.

Динаміка зміни показників фізичної підготовленості студентів, які відвідували впродовж навчального року секційні заняття з баскетболу показано на рис. 1.

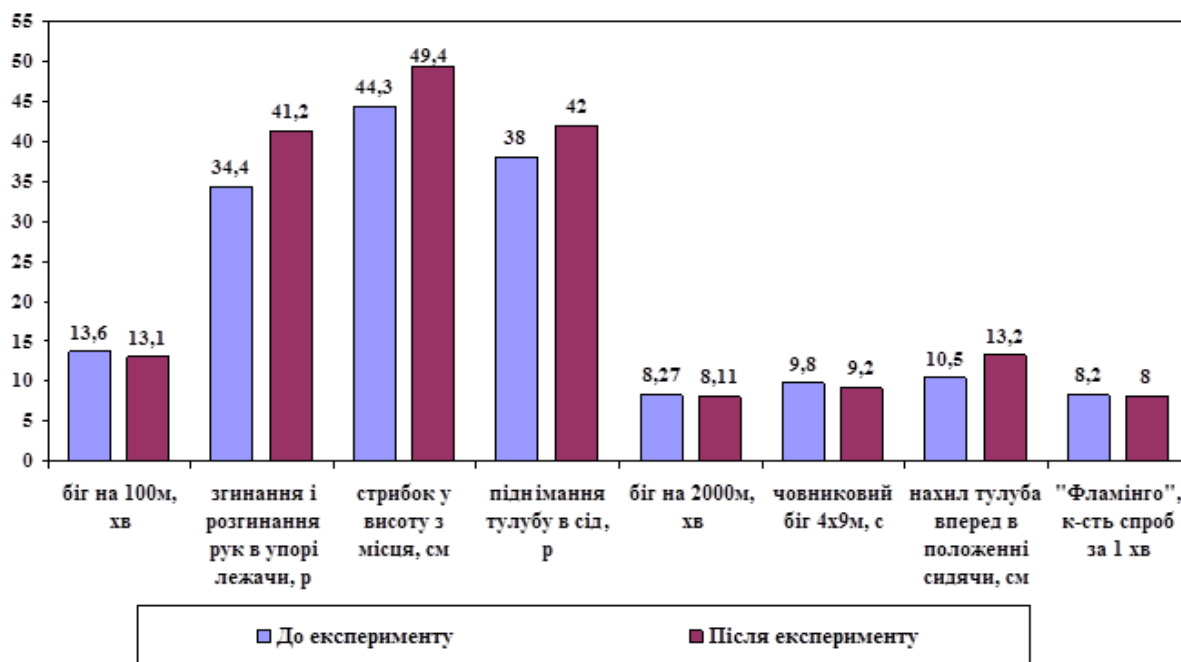


Рис.1 Динаміка показників фізичної підготовленості студентів в процесі секційних занять баскетболом

Аналізуючи результати бігу на 100м ми можемо відзначити, що приріст склав 0,5с (3,2%), а у бігу на 2000м – 16с (3,7 %). Найкраща динаміка зміни показників спостерігається у випробовуваннях: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – 6,8 разів, що складає 19,7% та «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» – 2,7 см (25,7%). Також, суттєве підвищення результатів спостерігається при виконанні тестів: «Стрибок у висоту з місця» – 5,1 см (11,5%) та «Піднімання тулуба в сід з положення лежачи» – 4 рази (10,5 %). За період проведення педагогічного експерименту у вправі «Човниковий біг 4х9м» також, відбулися позитивні зміни – 0,6с (6,2%). Найменший приріст склав при виконанні тесту «Фламініго» – 2,5%.

Висновки. Проведений аналіз результатів дослідження свідчить про те, що секційні заняття з баскетболу для студентів-першокурсників позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, що в цілому підвищує їхню фізичну підготовленість.

У перспективі подальших досліджень планується розробка методики індивідуальних самостійних занять для підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки в процесі секційних занять з баскетболу.

Список використаних літературних джерел:

1. Вихляєв Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012. 81 с.
2. Вихляєв Ю. М. Особливості форм організації освітнього процесу з фізичного виховання студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1) Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 50-57.
3. Кашуба А.А. Вплив секційних занять баскетболом на рівень фізичної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1) Вінницький державний педагогічний

університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 183-187.

4. Кузнєцова О. Т. Динаміка рівнів фізичної підготовленості студентів-першокурсників технічних ВНЗ. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. Вип. 18 : у 4-х т. Львів : ЛДУФК, 2014. Т. 2, С. 69-74.

5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

6. Носко М.О., Архипов О. А. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу: спортивні ігри (волейбол). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 257-265. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_3%281%29_82

7. Романова В.І., Леонова В.А. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності: Методичний посібник. Рівне: МЕНУ, 2010. 176с.