

Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я, функціональними резервами організму, фізичною працездатністю, з одного боку, і соціальна доцільність її обсягів – з іншого, повинні визначати раціональні її величини.

Список використаних джерел:

1. Ліндеман Х. «Аутогенне тренування» 1985 р.
2. Психологія здоров'я 2002 р. Навчальний посібник для вищих навчальних закладів.
3. Хван Р. А. Безпека життєдіяльності. 2002 р.
4. Арсеньєв Е. Н. Працездатність і здоров'я. 1993 р.
5. Туманян Р. С. Здоровий спосіб життя. 2006 р.
6. Фізична культура 11 клас.

Романенко Ю.С.

студентка;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ІГРАХ (БАСКЕТБОЛ)

На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я дітей, підлітків і юнаків набуває особливої цінності. У системі підготовки студентів вищих навчальних закладів фізичне виховання є важливим засобом формування здорового способу життя, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я. В Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.) ставиться завдання забезпечення у кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [1]. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. Однією з найпопулярніших спортивних ігор серед молоді у сучасному світі є баскетбол.

Баскетбол із кожним роком набуває дедалі більшої популярності в Україні як спортивна гра. Так як баскетбол – це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю та вимагає від гравців цілковитої мобілізації функціональних здібностей, швидко-силових якостей, то методика підготовки баскетболіста повинна максимально відповідати сучасним умовам та стандартам проведення тренувань й, безпосередньо, самих ігор. Високий рівень сучасного баскетболу вимагає більш досконалої та цілеспрямованої організації навчально-виховного процесу студентів ВНЗ, використання більш специфічних форм, методів і засобів тренування. Це й зумовило актуальність даного дослідження.

Над даним питанням працювало ряд вчених, зокрема, таких як: Родін А.В., Губа Д.В., Гомельський А., Колос В., Желязняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Павлун Т.О. та багато інших авторів. Проте, наукові праці даних вчених не вичерпують повністю всього обсягу проблематики даної статті. Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Причини такої популярності, на думку багатьох авторів, різноманітні. Ю.Д. Желязняк, Ю.М. Портнов і ряд інших авторів вважають, що подібний факт обумовлений високою виховної та оздоровчої цінністю ігри [2].

Провідну роль в баскетболі відіграють швидкісно-силові здібності, так як більше 70% рухів носять швидкісно-силовий характер. Однак при переміщеннях в захисній стійці, вириванні м'яча і інших, так званих жорстких діях потрібні значні статичні зусилля. Тому силова підготовка гравця повинна бути різнобічною і розвивати силу м'язів в різних режимах [3]. Важливою різновидом м'язової сили є вибухова сила, яка відображає здатність проявляти якомога більшу силу в мінімально короткий час, регламентований умовами спортивної справи або ігрової дії. Цей вид сили баскетболісти реалізують в стрибках, швидких проривах, потужних довгих передачах.

Так як заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, то в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ баскетбол задовольняє потреби в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля, кидки і ведення м'яча, сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму студентів.

Основна форма навчання студентів-спортсменів це тренування. Через систему тренувань здійснюється цілеспрямований педагогічний вплив, вирішуються основні спортивні, оздоровчі та виховні завдання [3].

Головна мета тренування полягає не стільки в тому, щоб спортсмени оволоділи тією чи іншою системою вправ, скільки в тому, щоб вони зрозуміли і засвоїли певні правила розвитку тих чи інших закономірностей оволодіння конкретними спортивними вміннями, користуючись якими вони могли б відтворити будь-яку спортивну ситуацію.

У процесі гри, безперервно змінюються ситуації вимагають здійснення нових комбінацій, рухів, не запрограмованих заздалегідь. Це можливо завдяки здатності до екстраполяції – адекватного реагування організму на можливі нові ситуації без попереднього вироблення даного конкретного рухового навичку. Властивість екстраполяції ґрунтується на спадковому або індивідуально набутому досвіді. Високих форм екстраполяції досягають при наявності значного фонду придбаних рухових навичок та досвіді, що обумовлює необхідність значної варіативності в тренувальних заняттях [2].

Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Гра протікає при взаємодії гравців своєї команди і опору гравців супротивника, докладають всіх зусиль та вмінь, щоб відняти м'яч і організувати наступ. У зв'язку з цим на перший план виступають вимоги до оперативного мислення гравця [4].

Особливо важлива така постановка роботи зі студентами-баскетболістами. Багато дослідників, вивчаючи бюджет часу студентів, дійшли до висновку, що

вони мають найтриваліший робочий тиждень – 54-59 годин, що негативно впливає на їхнє здоров'я [2].

Система вправ фізичної підготовки складається з двох основних розділів – загального та спеціального. Підбір вправ із загальної підготовки включає вправи таких видів спорту, які будуть сприяти загальному фізичному розвитку гравців. Такі вправи зазвичай входять в систему фізичної підготовки спортсменів у таких видах спорту, як спортивна акробатика і гімнастика, плавання. Також у такий комплекс входять різні спортивні ігри.

При складанні планів тренування потрібно дотримуватися ряд вимог: – облік задач і умов роботи; – конкретність і можливість, варіативність; – прийнятність і перспективність.

Управління спортивним тренуванням – чітко визначає які вправи, в якому об'ємі, послідовності, співвідношенні, з якою інтенсивністю повинні використувуватись в кожному періоді чи етапі занять з врахуванням закономірностей розвитку спортивної форми студентів ВНЗ для отримання результату в потрібний строк. Періодизація – це закономірні часові зміни структури і змісту тренування в рамках відносного кругообігу тренування – певного циклу [5].

Для досягнення високих результатів у тренуваннях з баскетболу студентів-спортсменів ВНЗ потрібно проводити не лише самі тренування гри в командних чи парних умовах, але й проводити паралельно цілий комплексний ряд тренувань з гімнастики, легкої атлетики та плавання. Зокрема, пропонується до виконання такий ряд гімнастичних вправ для гравців: 1. Вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба баскетболістів, верхніх та нижніх кінцівок. 2. Вправи на розтягування з максимальною амплітудою, різні махи та ривки руками, нахили, що повинні виконуватись з максимальною амплітудою, випади, шпагати та ряд інших вправ, що спрямовані на розвиток гнучкості та пластичності гравців. 3. Вправи для розвитку координації та точності руху. 4. Вправи з супротивом. 5. Вправи з предметами (гантелі, м'ячі, скакалки тощо). 6. Вправи на гімнастичній стінці, брусках, лавці. 7. Стрибки через планку з прямого розбігу, опорні стрибки через козла.

Пропонується до виконання такий ряд вправ з легкої атлетики: 1. Біг на дистанції короткого й середнього значення. 2. Біг з чергуванням ходьби. 3. Біг по східцях, по піску. 4. Стрибки вгору відштовхуючись однією чи двома ногами. 5. Стрибки в довжину та в висоту. 6. Стрибки напівприсядки. 7. Легкоатлетичні естафети. 8. Метання диску, кидання ядра, спису лівою чи правою рукою.

Пропонується до виконання такий ряд вправ з плавання: 1. Плавання на дистанції 25, 50 та 100 м різними стилями. 2. Виконання повороту після відштовхування від стінки басейну.

Таким чином, загальна фізична підготовка в баскетболі використовує безліч різних фізичних вправ. Однак, крім раціонального підбору засобів, важливе значення має правильне визначення масштабу фізичного навантаження і розподіл вправ в процесі навчальних і тренувальних занять [2].

Таким чином, у процесі свого розвитку баскетбол став не тільки популярним, яскравим і видовищним видом спорту, але і всебічним, комплексним засобом фізичної підготовки молоді. У зв'язку з цим фахівці

приділяють велику увагу організації занять, вибору тренувальних засобів, з метою підвищення рівня не тільки спортивної майстерності, а й здоров'я студентів.

Список використаних джерел:

1. Постанова КМУ «Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»)» від 03.11.1993 р. – № 896.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, – 2003. – 391 с.
3. Фізична культура студента: / За ред. В.І. Ільїніча. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О. Ківернік. С. Городянський, М. Пітін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1-2. – С. 20-22.
5. Зашук С.Г. Баскетбол у фізичному вихованні студентів нефізкультурних вузів / С.Г. Зашук, Т.В. Івчатова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 69-72.