

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У НЕПРОФІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Курилло Т. В., Єловець О. І., Канділов І. Ю.

Поліський національний університет

Актуальність. Проблема розвитку рухової активності здобувачів вищої освіти на сьогоднішній день є дуже актуальною. Ми – сучасники інформаційного суспільства переживаємо «кризу здоров'я». У дітей ще з початкової школи починаються проблеми зі здоров'ям, вони відчують суттєвий дефіцит рухової активності, який підвищується в учнів старших класів. До категорії здорових можна віднести не більше 10 відсотків від загального числа випускників загальноосвітніх шкіл України. Тому важливість занять фізичною культурою в період навчання у закладах вищої освіти важко переоцінити [1].

Г.П. Грибан вказує, що одна із найголовніших соціальних функцій фізичної культури – виховна, людино формуюча. Значною в оцінці особистості є її здатність до фізичного розвитку і фізичного удосконалення, збереження здоров'я, реабілітації свого здоров'я після хвороб і перенесених травм [4, с. 80]. У цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний, які можуть перебігати як в урочному так і позаурочному часі. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, які мають певну межу поділу в рамках даної системи. Таким чином, конструювання навчального процесу з фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей майбутніх фахівців у ЗВО має розглядатися в єдності всіх структурних компонентів [3, с. 76].

В зв'язку з сучасним прогресом та комп'ютеризацією, значення фізичного виховання як засобу підвищення працездатності здобувачів вищої освіти протягом усього періоду навчання у ЗВО стрімко зростає. Найбільший інтерес для здобувачів вищої освіти, як показує практика, представляють заняття командними видами спорту які розвивають у людини безліч різних рухових здібностей. Найбільшу перевагу студентська молодь надає баскетболу, через його різнобічний та багатоплановий вплив на організм студентів, баскетбол є методом гармонізації особистості, його фізичного, психологічного, емоційного та інтелектуального розвитку [6].

Мета дослідження – обґрунтувати особливості застосування баскетболу як найбільш популярного командного виду спорту у фізичному вихованні студентської молоді, що навчається в непрофільних закладах вищої освіти.

Результати досліджень. Навчання у ЗВО характеризується постійно емоційною та інтелектуальною напругою на фоні нестачі рухової активності і духовного розвитку [5]. За результатами анкетування здобувачів вищої освіти I та II курсів, щодо ефективності занять фізичними вправами, виявлено, що 65 % студентів обрали для занять – баскетбол. Це не випадково, так як баскетболу властива така особливість як емоційність. Вона

створює сприятливі умови для виховання вмінь керування емоціями, не втрачати контролю над своїми діями [8].

Змагальний процес в баскетболі впливає на виховання у студентів наполегливості, рішучості та цілеспрямованості. Кожен гравець самостійно визначає, які дії йому необхідно виконувати і вирішує, коли і яким способом йому діяти. Це формує творчу ініціативу та здатність миттєво оцінювати ситуацію. Баскетбол як колективна гра, допомагає пристосовувати свої особисті дії інтересам команди. Розвиток цих якостей має продуктивний вплив на взаємовиручку, почуття відповідальності, адаптацію при навчанні в ЗВО та подальше успішне здобування знань [7].

За допомогою баскетболу ефективно розвивається фізична сила. Активні рухи допомагають тренуванню дихального апарату і розвитку витривалості. У процесі рухової активності розвивається координація. Різкі рухи, під час гри, призводять до злагодженої праці всього організму, це спонукає до узгоджених дій травної системи і органів внутрішньої секреції. Під час гри в баскетбол ігрові ситуації постійно змінюються і діяти доводиться в залежності від ситуації, а не за запланованими програмами. Мозок в цих ситуаціях діє творчо: миттєво оцінює ситуацію, вирішує тактичні завдання та вибирає відповідні дії. Тому застосування баскетболу в непрофільних закладах освіти є ефективним засобом розвитку творчого мислення студентів [10].

Заняття баскетболом передбачає високу рухову активність гравців, отже, заняття цим видом спорту в процесі фізичного виховання в нефізкультурних ЗВО задовольняє потреби студентів в руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу, такі як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловля м'яча, кидки, ведення сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму [7].

Гравці в баскетбол спрямовані на досягнення перемоги над суперником, приховують свої задуми і намагаються розкрити плани суперників. Гравці одної команди взаємодіють між собою і в цей же час докладають всіх зусиль та вмінь, щоб чинити опір команді суперника. Тому, на перший план виступає потреба

швидкого, оперативного мислення. Доведено, що представники командних видів спорту мають істотну перевагу у швидкості прийняття рішення в порівнянні з представниками індивідуальних видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності врахування ймовірності зміни ситуації, а також при прийнятті рішення в емоційно напружених умовах [9].

Студенти повинні систематично і цілеспрямовано займатися фізичними вправами протягом всього періоду навчання у ЗВО, а критеріями оцінки цієї роботи можуть бути: стан здоров'я, рівень фізичної працездатності, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, результати оцінки виконання тестів з фізичної підготовки і ППФП тощо [2, с. 8], не зважаючи на те, який вид рухової активності вони використовували у навчальному процесі.

Висновки. Таким чином, огляд літературних джерел та практичний досвід викладачів та тренерів показав, що такий командний вид спорту як баскетбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді. Заняття баскетболом сприяє гармонізації особистості, фізичному, психологічному, емоційному і інтелектуальному розвитку. Період занять, як в спортивних секціях з баскетболу так і індивідуально, дозволяє виробити професійну компетентність – здатність використовувати методи і засоби фізичного виховання для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.

Список літературних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. Кам'янець-Подільський. Абетка-НОВА. 2002. 383 с.
2. Грибан Г. П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції. Буковинський науковий вісник. Вип. 3. Чернівці, ЧНУ, 2007. С. 6–10.
3. Грибан Г. П. Системний підхід у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогічні науки: зб. наук. праць Полтавського нац. пед. ун-ту ім. В.Г. Короленка. Вип. 55. Полтава, 2012. С. 74–79.
4. Грибан Г. П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78-81.

5. Грибан Г. П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту. Наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. Житомир, ДАЕУ, 2008. 121 с.
6. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод реком. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2017. 48 с.
7. Гринь Л. В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера преподавателя. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. ХГАДИ (ХХПИ). Харьков. 2002. № 7. С. 58–63.
8. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. Єрмакова С.С. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2006. № 10. С. 97.
9. Ківернік О., Городянський С., Пітін М. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2008. № 1–2. С. 20–22.
10. Приходько Н. К. Оптимизация двигательной активности студенток гуманитарных вузов в процессе учебных занятий по физическому воспитанию: дис. канд. пед. наук. Хабаровск. 2000. 145 с.