

МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ СТУДЕНТОК ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ТІЛОБУДОВИ

Микола ГАЛАЙДЮК, Тетяна КРАСНОБАЄВА

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Метою дослідження було вивчення методики та організації занять з баскетболу студенток з урахуванням тіло будови.

Для досягнення мети послідовно вирішувались наступні **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз та узагальнення літературних джерел з проблематики дослідження.
2. Проаналізувати особливості тілобудови студенток перших курсів на основі антропометричних показників медичних карток.
2. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику проведення занять баскетболом з урахуванням типів тілобудови.

Методи дослідження були залучені для послідовного вирішення завдань дослідження зокрема та мети дослідження загалом.

Використовувалися:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та практичного досвіду;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Анотація. У статті досліджується методика та організація занять баскетболом студенток з урахуванням типу тілобудови. У навчальну програму занять з баскетболу входять різні вправи з урахуванням фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток.

Ключові слова: методика та організація занять, баскетбол, типи тілобудови.

Постановка проблеми. У ХХІ столітті в баскетбол грають у всьому світі, і тепер він став одним із найбільш популярних видів спорту серед юнаків та дівчат. Для багатьох з них баскетбол є відмінним засобом фізичного, особистісного і соціального розвитку і становлення. Зокрема, баскетбол є основним засобом для розвитку необхідних життєвих цінностей, які роблять покоління кращим і здоровішим. Соціальна значущість спорту є загально визнаною [8-10]. Таки чином, баскетбол, як чинник здоров'я та становлення особистості використовується у програмах з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти різного рівня акредитації.

У вітчизняній літературі не достатньо розкрита технологія побудови навчального процесу з урахуванням конституційних особливостей студенток, що займаються баскетболом, хоч багаточисленні дослідження і присвячені вивченню проблем вдосконалення тілобудови баскетболісток. У зв'язку з недостатньою теоретичною розробкою даної теми вітчизняними і закордонними фахівцями вона сьогодні досить актуальна. Окрім цього актуальність обраного напрямку дослідження підсилюється постійними змінами щодо удосконалення правил баскетболу, які відображаються безпосередньо на технології навчання студенток вищих навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З факторів, що впливають на особливості тілобудови, першочергове значення, без сумніву, має генетичний вплив. Але необхідно враховувати і соціальні умови, харчування, географічне розташування місця народження, перенесені хвороби, умови навчання у школі та занять спортом [1, 2]. Серед багаточисельних досліджень за останні двадцять років розкрито та обґрунтовано значну кількість класифікацій конституції людини, які мають за основу побудови різноманітні ознаки. Загалом за аналізом літературних даних їх нараховується більше ста. Тому, існують, в окремих випадках, конституційні схеми, в основу яких покладені морфологічні, фізіологічні, ембріологічні, гістологічні, нервово-психічні та інші критерії [3].

Ряд авторів [4-7] вважає, що при плануванні навантаження у заняттях баскетболом необхідно враховувати процеси акселерації чи ретардації, регіональні та етнічні особливості фі

зичного розвитку молоді, диференціацію професійної приналежності, взаємовідношення темпів росту і розвитку на різних етапах онтогенезу у молоді різної конституційної відповідності [5, 9].

Досягнення високих навчальних-виховних і спортивних результатів, як стверджують науковці [4, 8], можливе лише за умови вибору та орієнтації кожної дитини того виду змагальної діяльності, який би відповідав його генотиповим особливостям та забезпечував максимальну реалізацію особистості з дотриманням основних принципів фізичного виховання.

Тому, враховуючи недостатній обсяг досліджень у даному напрямі, доцільним є врахування особливостей тілобудови студенток загалом та особливо першокурсниць, які розпочинають свій шлях до професійної діяльності, у заняттях баскетболом.

Метою дослідження було вивчення методики та організації занять з баскетболу студенток з урахуванням тіло будови.

Для досягнення мети послідовно вирішувались наступні **завдання дослідження**:

1. Провести аналіз та узагальнення літературних джерел з проблематики дослідження.

2. Проаналізувати особливості тілобудови студенток перших курсів на основі антропометричних показників медичних карток.

2. Розробити та теоретично обґрунтувати методику проведення занять баскетболом з урахуванням типів тілобудови.

Методи дослідження були залучені для послідовного вирішення завдань дослідження зокрема та мети дослідження загалом.

Використовувалися:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та практичного досвіду;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Організація досліджень. До дослідження були залучені студентки перших курсів факультету підготовки вчителів початкових класів, інституту філології і журналістики, природничо-географічного факультету Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Експериментальна програма реалізовувалась на заняттях із фізичного виховання за обраною спеціалізацією – баскетбол. Експериментальна вплив відбувався у межах виділеної кількості занять з фізичного виховання, а саме двічі на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення конституційного типу статури проводилися за допомогою індексу Пінье (класифікація, запропонована М.В. Чернолуцьким), яка включає три типи тіло будови. Основою для обчислення були формули:

при астенічному типі статури $L > P + T$;

при нормостенічному типі статури $L = P + T$,

при гіперстенічному типі статури $L < P + T$.

Методика мала певні відмінності, враховуючи:

- поставленні у процесі фізичного виховання завдання різнилися;
- тілобудову студенток-першокурсниць, що обрали спеціалізацію баскетболом.

Для студенток першого року навчання з астенічним типом тілобудови направленість занять полягала у рухових завданнях спрямованих на збільшення сили м'язів та підвищення загальної маси тіла, а саме: загальнорозвиваючі вправи на розвиток сили м'язів (60%), вправи на збільшення об'єму м'язів (30%), а також, вправи з навчальної програми по баскетболу (10%). Домінуючим характером енергозабезпечення навантаження був анаеробний (без кисневий) режим роботи. Вправи виконувались за допомогою інтервального методу (серіями), однак їх кількість була незначною, інтенсивність заняття – низька.

Для студенток першого року навчання з нормостенічним типом тілобудови були запропоновані вправи для збільшення ваги тіла за рахунок гіпертрофії м'язів і збільшення сили м'язів, а саме: вправи на розвиток сили м'язів із обтяженням масою вагою, обтяженням масою партнера і набивним м'ячем (загалом близько 40%), вправи з баскетбольним м'ячем (передачі, ведення,

кидки) – 60%; характер енергозабезпечення навантаження аеробний, кількість повторень – 8-12 разів, інтенсивність в межах середньої.

Студентки першого року навчання з гіперстенічним типом тілобудови виконували спеціальні вправи для зменшення маси тіла за рахунок зменшення складу жирової тканини (20%), вправи, що забезпечували збільшення силової витривалості м'язів складали близько 20%, та, також, було включене у методику виконання програмного матеріалу з баскетболу (60%). Енергозабезпечення навантаження мало змішаний характер (аеробно/анаеробний), кількість повторень виконання вправ – велика (більше 12-16), інтенсивність заняття висока.

Після завершення педагогічного експерименту у студенток з астенічним типом тілобудови покращились показники фізичного розвитку: вага збільшилась на 5,95%, ОГК на 4,03%. Також покращились показники рухової підготовленості: згинання рук в упорі лежачи на 20,7%, піднімання у сід із упора лежачи на 14, 42%.

У показниках фізичного розвитку у студенток першого року навчання нормостенічного типу тілобудови також зафіксовано позитивні зміни, а саме вірогідно ($p < 0,05$) покращились показники фізичної підготовленості: згинання рук в упорі лежачи на 15,27%, піднімання у сід із упора лежачи на 12,46%. Відбулися якісні зміни у засвоєнні основних положень навчальної програми з баскетболу.

У студенток першого року навчання з гіперстенічним типом тілобудови зменшилась вага тіла на 4,08%, обвід талії на 5,45%, що відповідає поставленим у формуванні тілобудови завданням. Найбільших змін зазнали витривалість як у проявах сили, так і у проявах швидкості. Значущим результатом можна вважати паралельне покращення якості засвоєння та оволодіння навчальним програмним матеріалом з дисципліни баскетбол загалом та окремих його елементів.

Висновки

Методика та організація занять з урахуванням тілобудови, що була запропонована студенткам, різнилася у залежності від завдань поставлених у дослідженні, а також пов'язана із особливостями дії різнобічного навантаження на представників конкретного типу тілобудови.

Головними завданнями силової та спеціальної підготовки з оздоровчою спрямованістю є корекція постави, поєднання розвитку фізичних якостей і оздоровчого впливу баскетболу на всі системи організму.

Теоретично обґрунтована та експериментально перевірена методика побудови занять з баскетболу з урахуванням конституційних особливостей тих, що займаються залежить від мети формування постави, які різняться в залежності від тілобудови. Її ефективність підтверджено у процесі навчання студенток першого року навчання спеціалізації баскетбол.

Література

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. *Гладышева А.А.* Основы спортивной морфологии /А.А. Гладышева, В.И. Козлов. – М.: Физкультура с порт, 1977. – 102 с.
3. *Евсеев С.П., Шапкова Л.В.* Адаптивная физическая культура: Уч. пособ. – М.: Советский спорт, 2000, – 240 с.: ил.
4. *Зайцева В.В., Сонькин В.Д., Маслова Г.Н.* Новый взгляд на старую проблему: конституция человека и физическое воспитание. Сообщение 1. Теоретико-методологические подходы // Теор. и практ. физ. культ. – 1995. – №3. – С. 54-57.
5. *Ляной Ю.О.* Деякі проблеми фізичної та соціальної реабілітації молоді, яка має фізичні вади// Молодіжні проблеми в Україні. Стан та шляхи вирішення: зб. наук.-метод. статей. – Львів, 1997. – С. 102-105.
6. *Мартыросов Э.Г.* Методы исследования в спортивной антропологии /Э.Г. Мартыросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
7. *Медиико-біологічні основи валеології.* Навчальний посібник для студент. вищих навчальн. заклад, (тд ред. П.Д. Плахтія) – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, – 200. 406 с.

8. Никитюк Б.А., Чтецов В.П. Морфология человека /Б.А. Никитюк., В.П. Чтецов. – М.: Изд-во Московского университета, 1983. – 319 с.
9. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УкрЦентр, 1999. – 336 с.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – С. 264-287.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ОБУЧЕНИЯ С УЧЕТОМ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

Николай ГАЛАЙДЮК, Татьяна КРАСНОБАЄВА

*Винницкий государственный педагогический университет
имени Михаила Коцюбинського.*

Целью исследования было изучения методики и организации занятий по баскетболу студенток с учётом типа телосложения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и изучение научно-методической литературы с проблем исследования.
2. Проанализировать особенности телосложения студенток первых курсов на основе антропометрических показателей медицинских карточек.
3. Теоретически обосновать и экспериментально проверить методику проведения занятий по баскетболу с учётом типов телосложения.

Методы исследования:

- теоретический анализ и суммирование данных научно-методической литературы и опыта практики;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Аннотация. В статье исследована методика и организация занятий баскетболом с учетом типа телосложения студенток. В учебную программу занятий по баскетболу включены различные упражнения с учетом физического развития и физической подготовленности студенток.

Ключевые слова: методика и организация занятий, баскетбол, типы телосложения

THE METHODIC AND ORGANIZATION OF BASKETBALL-LESSONS WITH FIRST – YEAR STUDENTS (WOMEN) CONSIDERING THE TYPE OF THEIR BODY-CONSTITUTION

Mykola HALAIDYUK, Tatiana KRASNOBAYEVA

Vinnitsa State Pedagogical University named after Kotsyubinsky Mikhaylo.

Aim of the research: to analyze the methodic and organization of basketball-lessons with first – year students (women) considering the type of their body-constitution.

Task of research:

1. Analysis of the scientifically-methodological literature sources was the theoretical problem.
2. The analysis type of body-constitution first – year students (women);
3. Theoretical and experiment methodic of basketball-lessons considering the type of their body-constitution.

Methods of research:

- Analysis of research publications;
- Pedagogic observations;
- Pedagogic experiments;
- Methods of mathematical statistics.

Abstract. The article introduces the methodic and organization of basketball-lessons with students (women) considering the type of their body-constitution. The educational programme of basketball-lessons includes different exercises considering the level of physical development of the students.

Key words: methodic and organization of lessons, basketball types of body-constitution.