

### Література:

1. Андрищенко Л.Б. Спортивно орієнтована технологія навчання студентів по предмету "Фізическая культура" / Андрищенко Л.Б. // Теорія і практика фізической культури. – 2002. – № 2. – С. 47–54.
2. Безверхняя Г.В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом / Г.В. Безверхняя // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків, 2000. – № 22. – С. 26-32.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: курс лекцій / О.В. Гогін. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
4. Ильинич В. И. Основные направления учебного процесса по физическому воспитанию студентов / В.И. Ильинич // Физическая культура личности студента. – М.: Высшая школа, 1989. С. 13-17.
5. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования [текст]: дис. ...д-ра психолог. наук. / М.Г. Рогов. – Казань, 1999. – 349 с.:
6. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1998n6/p41-44.htm>

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ І АТЛЕТИЗМОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Олена Верещагіна

*Черкаський національний університет ім. Богдана Хмельницького*

**Постановка проблеми.** Особливість прояву фізичних якостей у баскетболі та атлетизмі залежить від виконання вправ, характерних для кожного виду. За допомогою спеціалізованих вправ спортсмен розвиває і удосконалює свою спеціальну фізичну підготовленість.

Характер прояву фізичних якостей студентів нерозривно пов'язаний із віковими особливостями. У віці 17- 22 роки розвиток фізичних якостей досягає високого рівня. Саме в цьому віці можна досягти високих результатів в спортивній діяльності.

Загальна і спеціальна фізична підготовленість нерозривно пов'язані між собою і однаковою мірою впливають на спортивну форму спортсмена.

Розвитку фізичних якостей приділяється багато уваги і присвячено достатню кількість досліджень в різних видах спорту. Але найменше ця проблема вивчена стосовно студентів непрофільних спеціальностей.

В теорії та практиці фізичної культури проблеми виховання рухових здібностей та їх вплив на спортивну діяльність актуальні сьогодні, оскільки дослідження і розвиток рухових здібностей є однією з головних проблем в області фізичної культури і спорту. Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання. Студенти, що займаються баскетболом і атлетизмом, мають різний рівень фізичної підготовленості і прояву рухових здібностей. Виникла необхідність дослідити за допомогою тестів рівень розвитку основних рухових здібностей у тих студентів, що займаються баскетболом і атлетизмом.

Робота виконана за планом НДР кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету.

**Мета** – дослідити розвиток фізичних якостей і рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки у студентів непрофільних спеціальностей що займаються баскетболом і атлетизмом.

#### **Завдання дослідження:**

1. Вивчити стан питання щодо розвитку фізичних якостей студентів.
2. Сформувати експериментальну програму і методику проведення дослідження.
3. Порівняти рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості досліджуваних груп.
4. Впровадити в навчально-тренувальний процес з баскетболу і атлетизму розроблену методику.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

Ретроспективний аналіз літературних джерел проводився з метою уявлення про фізичні якості, які мають прояв на заняттях з баскетболу і атлетизму у осіб віком 17-20 років.

**Мета тестування** – виявити рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів які займаються баскетболом і атлетизмом.

**Організація дослідження.** На першому етапі було підбрано, рецензовано і проаналізовано літературні джерела. На підставі аналізу літературних джерел, можна зробити висновок, що розвитку фізичних якостей студентів непрофільних спеціальностей не приділено достатньої уваги. На другому етапі проводилося початкове тестування

досліджуваних по загальній і спеціальній фізичній підготовці. Проведено констатуючий педагогічний експеримент, виявлено рівень розвитку рухових здібностей студентів непрофільних спеціальностей, які займаються баскетболом і атлетизмом.

Третій етап полягав в обробці і корекції результатів перевірки ефективності впровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студентів, які займаються баскетболом і атлетизмом.

Достовірність і обґрунтованість висновків забезпечують достатньою тривалістю дослідження і результатами педагогічного експерименту.

Апробація результатів дослідження проводилася на кафедрі фізичного виховання Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького. Для проведення педагогічного експерименту були вибрані дві групи: контрольна і експериментальна. У кожній групі було по 24 особи. Навчально-тренувальні заняття проводилися звичайною методикою, але в експериментальній групі інтенсивність об'єм були збільшені.

У результаті обробки результатів тестування ми отримали такі дані: найвищий рівень розвитку основних рухових здібностей у студентів тих, які спеціалізуються в атлетизмі, нижчий рівень загальної фізичної підготовленості у тих студентів, які спеціалізуються в спортивних іграх (баскетбол). У спеціальній фізичній підготовці виявлено такий самий рівень розвитку фізичних якостей, що говорить про взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовленості.

**Результати дослідження.** В результаті проведення початкового і кінцевого тестування контрольної і експериментальної груп, ми можемо співставити отримані дані. Початкове тестування виявило найвищий рівень загальної фізичної підготовленості представників контрольної і експериментальної груп атлетизму, їх середній бал склав 3,9 бали. Низький рівень показали баскетболісти – 3,0 бали. В результаті проведення кінцевого тестування у контрольній групі ми отримали такі дані. У представників атлетизму середній бал склав 4,4, у баскетболістів – 4,1 бали, а в експериментальній групі з атлетизму – 4,7, у баскетболістів – 4,2 бали.

З наведених вище даних ми можемо зробити висновок про те, що найвищий позитивний приріст показали студенти, що спеціалізуються в атлетизмі. На підставі цього можна сказати, що заняття атлетизмом

дозволяє якнайкраще розвивати основні рухові здібності і досягати високого рівня загальної фізичної підготовленості.

В результаті проведення початкового тестування по спеціальній фізичній підготовці контрольної і експериментальної груп ми отримали наступні дані. Середній бал підготовленості у групі атлетизму склав 3,3 бали, у баскетболістів – 3,2 бали. В результаті кінцевого тестування рівень спеціальної фізичної підготовки контрольної групи у представників атлетизму склав в середньому – 4,1 бали, у баскетболістів 3,3 бали, а експериментальної групи у представників атлетизму склав в середньому – 4,8 бали, у баскетболістів 4,2 бали.

На підставі цих результатів ми можемо сказати, що у представників групи, яка займалася атлетизмом, динаміка приросту розвитку спеціальних фізичних якостей найвища, трохи нижчею вона виявлена у баскетболістів.

#### **Висновки.**

1. Виявлена ефективність розвитку рухових якостей на заняттях загальної та спеціальної фізичної підготовки в групах, де проводилися заняття баскетболом і атлетизмом.
2. Дослідження показало, що рівень розвитку загальної і спеціальної підготовленості залежить від спортивної спеціалізації.
3. Виявлена прямо пропорційна залежність рівня розвитку загальної і спеціальної фізичної підготовленості на успішності загальної діяльності.

#### *Література:*

- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: [учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
- Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Фитос, 1994. – 124 с.
- Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. – 2-е изд., испр. / Ю.Ф.Курамшин. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты – 4 – е изд., испр. и доп. / Л. П. Матвеев. – СПб.; Лань, 2005. – 384 с.