

## Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

**Постановка наукової проблеми. Актуальність.** З аналізу шкільних програм із фізичного виховання простежується той факт, що в наш час немає реальної можливості здійснити важливий принцип системи фізичного виховання – забезпечити диференційований та індивідуальний підхід до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Чинні програми не враховують особливостей психофункціонального стану організму школярів, особливо старшого шкільного віку [2; 8; 9]. Саме тому в більшості випускників середньої школи рівень розвитку рухових здібностей не відповідає тим вимогам, які висуває суспільство до фізичної підготовленості молодого покоління.

Результати наукових досліджень свідчать, що в учнів 7–8 класів за розвитком моторики простежується відносна стабілізація, тоді як у 9–11 класах відбуваються певні регресивні зміни [4; 5; 7]. Тому доцільно вважати, що такі показники зумовлені низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури. Отже, необхідно вдосконалити концептуальні напрями розвитку фізичного виховання в школі та механізм реалізації їх у повсякденній роботі. Зміст нового підходу до фізичного виховання учнівської молоді повинен базуватися на розширенні факультативних і секційних занять, які проводяться за межами шкільного розкладу.

Педагогічні спостереження й вивчення спеціальної літератури свідчать, що в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання, незалежно від соціальних та екологічних умов, на уроках фізичної культури використовують практично ті ж самі вправи. Із віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання.

**Завдання дослідження** – виявити вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість юнаків старших класів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні брали участь юнаки 16–17 років ЗОШ № 22 м. Луцька в кількості 36 осіб. Згідно з даними опитування до більшості використовуваних на уроках вправ школярі не відчують ніякої зацікавленості, проте виконують їх, оскільки вони є матеріалом навчального процесу. Найбільше негативне ставлення в школярів до вправ на розвиток витривалості (34,5 %), швидкості (28,7 %) та гнучкості (17,5 %). Причиною такого ставлення до фізичних вправ школярі називають складність їх виконання. Одноманітність змісту уроків, на яких часто використовуються важкі для виконання вправи, що не містять елементів гри й змагання, знижують зацікавленість старшокласників до занять фізичною культурою. Доведено, що жодна зі шкільних програм не в змозі забезпечити людині належний рівень фізичного стану на все життя без подальшої систематичної праці над собою і в школі, і після її закінчення.

Щоб навчити людину піклуватися про своє здоров'я, залучити до усвідомлених і самостійних занять фізичними вправами, потрібно виховувати в учнів відповідальність за свій фізичний стан. Саме формування такої відповідальності спонукає їх до систематичних занять фізичною культурою й сприяє оптимізації фізичного стану.

Потреби, мотиви, інтереси сприяють формуванню певних установок на потребу занять певними видами спорту в позаурочний час, на відвідування факультативних і секційних занять розвивальної спрямованості. Тому, відповідаючи на запитання “Яким видом спорту ви бажали б займатися?” – 78,6 % юнаків віддали перевагу ігровим видам, зокрема баскетболу, волейболу, футболу: на запитання “Чому саме цим видом спорту ви бажаєте займатися?” – юнаки дали такі відповіді: 1) потреба самовдосконалення; 2) підвищення фізичної підготовленості; 3) участь у спортивних змаганнях.

Разом із тим на запитання: “Чи займаєтеся ви спортом?”, – тільки 12 % респондентів відповіли стверджувально, 46 % – бажують займатися тим чи іншим видом спорту, але з багатьох причин не роблять цього, у 42 % старшокласників немає бажання займатися фізичними вправами. Такий значний відсоток свідчить про те, що в учнів старшого шкільного віку простежується тенденція до зниження бажання займатися фізичними вправами, особливо на уроках фізичної культури. Тому слід

розширювати секційні заняття, на яких учням надається можливість займатися тими спортивними видами, які їм цікаві, від яких вони отримують задоволення. Велику роль у цьому відіграють батьки та вчителі, які повинні сформувати в учнів відповідальність за свій фізичний стан, спонукати їх до систематичних занять фізичною культурою й спортом. Вирішальне значення для виховання інтересу до занять фізичною культурою має правильне поєднання пояснень учителя та практичних занять учнів фізичною культурою і на шкільних заняттях, і на позашкільних (секційних). Для визначення рівня фізичної підготовленості старшокласників, які займаються в секції баскетболу, ми використовували державні тести (1996), що відповідають вимогам доступності, об'єктивності та інформативності. Аналіз результатів засвідчив, що рівень фізичної підготовленості школярів низький. Порівняння власних результатів із дослідженнями В. С. Добринського [1], Б. Д. Розпутняка [6], А. С. Куца [3] засвідчує, що за більшістю показників вони достовірно не відрізняються. Отже, такий стан розвитку фізичних здібностей властивий для більшості школярів України. Відповідно до державних тестів і нормативів, рівень фізичної підготовленості старшокласників у середньому відповідає 1–3 балам. Слід зазначити, що, порівняно з показниками функціонального стану, дещо суттєвіші зміни у фізичній підготовленості за період педагогічного експерименту відбулися переважно в експериментальній групі. За трьома показниками (біг 3000 м, човниковий біг 4×9 м, стрибки в довжину з місця) відзначено значне покращення результатів ( $P < 0,05-0,01$ ). За рештою тестів вірогідної різниці між експериментальною й контрольною групами не виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості старшокласників на початку та в кінці експерименту

Вид випробування	Вихідні дані	Контрольна група	Достовірність різниці	Експериментальна група	Достовірність різниці
Біг 100 м, с	14,02 ± 0,07	14,03 ± 0,07	$P > 0,05$	14,02 ± 0,05	$P > 0,05$
Біг 2000 м, хв, с	12,7 ± 0,46	12,3 ± 0,05	$P > 0,01$	11,32 ± 0,67	$P < 0,05$
Човниковий біг 4×9 м, с	11,52 ± 0,12	9,56 ± 0,04	$P > 0,01$	9,02 ± 0,07	$P < 0,05$
Стрибки у довжину з місця, см	2,12 ± 2,42	208,3 ± 2,45	$P > 0,05$	224,0 ± 3,72	$P < 0,05$
Підтягування на перекладині, разів	8,35 ± 0,06	8,38 ± 0,05	$P > 0,01$	10,56 ± 0,09	$P > 0,05$
Нахили тулуба вперед із положення сидячи	10,32 ± 0,52	10,44 ± 0,56	$P > 0,05$	12,62 ± 0,72	$P > 0,05$

Заняття в секції з баскетболу дало змогу значно підвищити витривалість. Абсолютна різниця в середніх результатах бігу на 3000 м у кінці педагогічного експерименту й на його початку становила в експериментальній групі 2,9 с, у контрольній – 0,21 с. Отже, статистично достовірні середні зсуви відзначено тільки в експериментальній групі ( $P < 0,05$ ) (0,01). У контрольній групі розбіжності величини вихідних і прикінцевих результатів виявилися незначними ( $P > 0,05$ ) (3, 8).

сантиметри

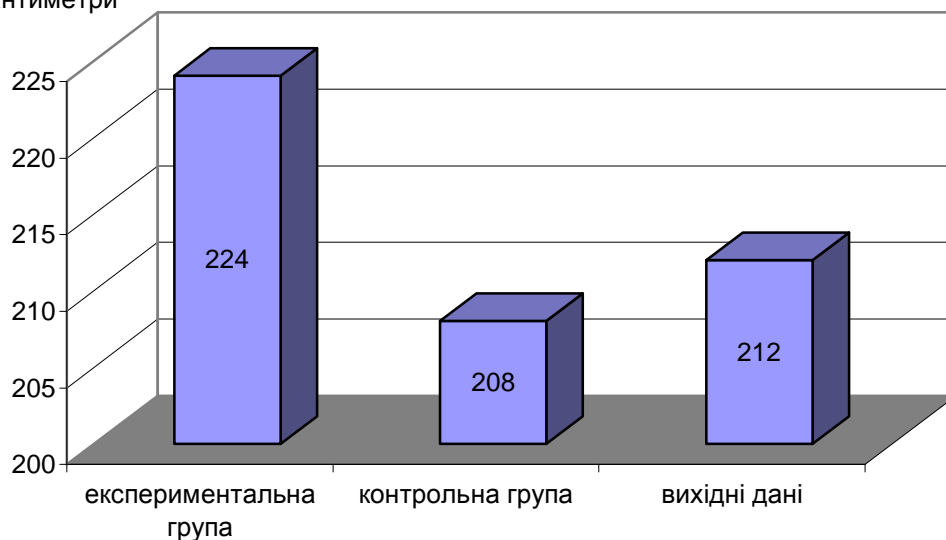


Рис. 1. Динаміка розвитку швидкісно-силових можливостей юнаків 16–17 років

Аналізуючи дані тестування швидкісно-силових характеристик, бачимо, що річний приріст за стрибками в довжину з місця в експериментальній групі становив 12,2 см, а в контрольній групі показники погіршилися на 4,0 см (рис. 1).

Під час тестування спритності також спостерігається поліпшення результатів юнаків експериментальної групи. Різниця в середніх результатах бігу 4×9 м наприкінці педагогічного експерименту й на його початку становила в експериментальній групі 0,56 с, тоді як у контрольній групі змін не виявлено.

Таким чином, заняття в секції з баскетболу сприяли приросту результатів тестування до кінця навчального року. Силкові й швидкісно-силові показники, що характеризують рівень розвитку м'язових груп тулуба, верхніх і нижніх кінцівок, у школярів експериментальної групи в більшості випадків за величиною приросту перевищували аналогічні показники досліджуваних у контрольній групі.

Подібні зміни відбулися й за показниками, що характеризують витривалість, швидкість та спритність. Особливий інтерес викликали вправи, які подано у формі гри чи естафети та які проводили переважно у формі змагань.

**Висновок.** Для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання школярів варто практикувати різноманітні форми занять, особливо шляхом залучення учнівської молоді до занять у спортивних секціях.

У ході експерименту виявлено, що причиною негативного ставлення старшокласників до вправ на розвиток витривалості, швидкості та гнучкості є складність їх виконання. Одноманітність змісту уроків знижує зацікавленість учнів до занять фізичної культури.

Під час опитування юнаків щодо виду спорту, яким би вони хотіли займатися, виявлено, що 78,6 % із них віддали перевагу ігровим видам, зокрема баскетболу, волейболу, футболу. Тому експериментальну роботу ми побудували у формі секційних занять із баскетболу.

На початковому етапі дослідження рівень фізичної підготовленості юнаків за державними тестами відповідав у середньому 1–3 балам. Протягом дослідної роботи відбулися зміни в експериментальній групі за трьома показниками: біг 3000 м, човниковий біг 4×9 м, стрибки в довжину з місця. За рештою тестів статистично достовірної різниці між експериментальною та контрольною групами не виявлено ( $P > 0,01$ ).

#### *Література*

1. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд наук з фіз. вих. і спорту / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 20 с.
2. Дубенчук А. Учням потрібна фізкультурна освіта / А. Дубенчук // Фіз. вих. в шк. – 1997. – № 4. – С. 15–19.
3. Куц А. С. Модельные показатели и оценочные таблицы физического развития и двигательной подготовленности школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности / А. С. Куц. – Винница : ВГПИ, 1991. – 89 с.
4. Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – К. ; Вінниця : ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 38–39.
5. Овчинникова Н. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості / Н. Овчинникова, Т. Несторова, В. Сосіна // Фіз. вих. в шк. – 1997. – № 4. – С. 9–15.
6. Розпутняк Б. Д. Рациональне співвідношення вправ оздоровчого спрямування у фізичному вихованні школярів 15–17 років, які проживають в радіаційно-забрудненій місцевості, на уроках фізичної культури : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Б. Д. Розпутняк. – Луцьк, 2000. – 190 с.
7. Сінгаївський Є. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) / Є. Сінгаївська // Фіз. вих. в шк. – 1999. – № 2. – С. 25–28.
8. Смоляр О. Розвиток витривалості у студентів різних конституційних типів / О. Смоляр // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 244–248.
9. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Т. : Навч. кн. "Богдан", 2004. – С. 236–237.

#### *Анотації*

*У статті з'ясовано ставлення старшокласників до уроків фізичної культури, висвітлено вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, секційні заняття, баскетбол, юнаки 16–17 років.*

***Ирина Клиш. Влияние секционных занятий по баскетболу на физическую подготовленность старшеклассников.*** В статье выяснено отношение старшеклассников к урокам физической культуры, отражено влияние секционных занятий из баскетбола на физическую подготовленность старшеклассников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, секционные занятия, баскетбол, юноши 16–17 лет.

***Iryna Klish. Impact of Breakout Sessions on Basketball Physical Prepare High School Pupils.*** In the article the attitude of high school pupils is found out toward the lessons of physical culture, influencing of sectional employments is reflected from basket-ball on physical preparedness of high school pupils.

**Key words:** physical education, sectional employments, basket-ball, youths 16–17 years.