

УДК 37.037

Андрій Драчук,
Микола Галайдюк

Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Реалізація фізичного виховання на сучасному етапі роботи вищих навчальних закладів (ВНЗ) освіти вимагає введення в зміст навчальних програм ефективних форм, методів і засобів фізичної підготовки, які б надавали певну свободу педагогам, враховуючи місцеві традиції і умови підготовленості і професійну спрямованість педагогічних колективів кафедр ВНЗ [1; 4; 5]. Зміст обов'язкової частини програми повинен, при його освоєнні студентами, забезпечити насамперед фізичну готовність до успішної професійної діяльності. Як свідчить наш досвід і досвід інших науковців (І. Р. Бондар, 2000; О. В. Дрозд, 1999; Ю. І. Євтушок, 1974; Єднак, 1997 та ін.), назріла необхідність розширення і диференціації оздоровчої і спортивної спрямованості фізичного виховання [2; 3].

Відомо, що студенти гуманітарних ВНЗ мають велике навчальне навантаження, постійно відчують брак часу для відвідування секційних занять. Це стає надто складним, а іноді навіть неможливим (Л. Г. Ахтарієва, 1978 та ін.)

Мета дослідження – розробка навчальної програми проведення занять за принципом спортивної спеціалізації на моделі баскетболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття з баскетболу, які включені в загальний розклад, повинні розглядатися не як навчальне навантаження, а як засіб активного переходу і відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін і підготовки до наступних занять. Правильно спланований розклад з урахуванням впливу фізичних навантажень на засвоєння інших навчальних дисциплін, безумовно, не лише стимулюватиме успішний фізичний розвиток студентів, а й дасть змогу їм правильно спланувати свій час і розпорядок дня (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл годин робочої програми з предмету “Фізичне виховання” за роками навчання

№ з/п	Розділи	Кількість годин за роками								Всього
		1		2		3		4		
		Семестри								
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1	Лекції	4	2	4	2	2	–	2	–	16
2	Загальна фізична підготовка:									
	легка атлетика	6	6	6	4	6	4	6	4	42
	плавання	–	6	–	10	–	10	–	10	36
	лижна підготовка	12	–	10	–	8	–	6	–	36
	спортивні ігри	–	4	6	6	6	6	6	6	40
3	Спеціальна фізична підготовка	4	6	4	6	4	6	6	4	40
4	Техніко-тактична підготовка	30	32	30	30	32	32	34	34	254
5	Інструкторсько-суддівська практика	–	–	2	2	2	2	2	2	12
6	Контрольні і залікові вимоги	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Всього	58	58	64	62	62	62	64	62	492
		116		126		124		126		

© Драчук А., Галайдюк М., 2008

Відповідно до запропонованої нами програми для студентів 1–4 курсів основного відділення, що брали участь у нашому педагогічному експерименті, була розроблена структура навчального процесу, де кожний етап навчання підпорядковувався вирішенню таких завдань:

- на 1-му курсі – сприяти адаптації організму студентів до умов ВНЗ засобами фізичного виховання; створити підґрунтя для фізичного удосконалення студентів відповідно до вимог розробленої програми, освоєння основних елементів гри у баскетбол;
- на 2-му курсі – розвиток фізичних якостей, підвищення загальної фізичної працездатності і виконання вимог Державних тестів не нижче оцінки “добре”; удосконалення умінь і навичок із баскетболу; виконати нормативи III спортивного розряду;
- на 3-му курсі – повторне складання нормативних вимог Державних тестів; удосконалення техніки і тактики гри у баскетбол; подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей;
- на 4-му курсі – досягнення максимального результату з баскетболу в процесі цілеспрямованих занять; до закінчення 4-го курсу виконати II спортивний розряд.

З урахуванням вищевказаного для експериментальної групи був розроблений графік проходження навчального матеріалу (табл. 2).

Таблиця 2

Графік проходження навчального матеріалу з баскетболу (для студентів першого курсу)

Розділи навчальної роботи	Всього годин	Періоди і місяці											
		підготовчий				основний (змагальний)				перехідний			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретичні заняття	6			2	2		2						
2. Фізична підготовка													
а) загальна	34	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2		
б) спеціальна	10			4						4	2		
3. Навчання і удосконалення техніки	48	8	6	4	6	4	4	4	4	4	4		
4. Навчання і удосконалення тактики	14				2	2	2	2	2	2	2		
5. Складання нормативів із технічної та спеціальної підготовки	4				2							2	
Всього	116	12	10	14	16	10	12	10	8	12	12		

Примітки: 1. Теоретична частина проводилась у вигляді бесід до і після занять.

2. У перехідному періоді використовувалися в основному засоби загальної і спеціальної підготовки, підтримувалася і “шліфувалася” технічна підготовка, проводилися контрольні змагання серед членів секції з фізичної підготовки і техніки гри в баскетбол.

В експериментальній групі цикли, які передбачали спеціальну підготовку, також характеризувалися комплексним підходом до побудови занять: залежно від рівня фізичної підготовленості 15–25 % часу відводилося на загальну фізичну підготовку, 10–15 % – на спеціальну фізичну підготовку і 45–50 % – на баскетбол залежно від курсу.

Під час розподілу програмного матеріалу ми дотримувалися основних принципів періодизації навчально-тренувального процесу.

Підготовчий період. У цей період студенти отримували всебічну підготовку, покращували фізичні, моральні та вольові якості, оволодівали технікою рухових дій з баскетболу.

Основний період. Завданнями цього періоду поряд із загальною фізичною підготовкою було подальше оволодіння програмним матеріалом, вивченням технічних і тактичних дій, участь у змаганнях.

Перехідний період. До цього періоду ставилися завдання поступового зниження фізичного навантаження, переведення студентів на заняття іншими видами спорту.

Плануючи навчальну роботу, ми насамперед намагалися забезпечити чітку систему в засвоєнні програмного матеріалу, уважно стежачи за етапами тренування і серіями занять, зважаючи на особливості контингенту студентів, виявлені на попередньому етапі дослідження (морфофункціональні й психофізичні), матеріально-технічні умови та інші фактори, які могли б вплинути на успіх навчання.

Складаючи план спортивного тренування, ми дотримувалися таких вимог: а) облік завдань і умов тренування; б) конкретність та можлива варіативність; в) послідовність; г) перспективність.

Навчальний план складався на рік. Послідовність виконання відбувалася за циклами, періодами, місяцями і тижнями, а також згідно з почерговістю та терміном складання контрольних вправ із фізичної та технічної підготовки. Схема тренувальних занять складалася з трьох частин: підготовчої, основної, прикінцевої.

Підготовча частина вирішувала адаптаційні завдання підготовки організму студентів до найкращого виконання вправ основної частини заняття. Повідомлялася мета і завдання заняття, проводилися вправи спортивно-оздоровчої спрямованості, під час яких розігрівався організм. Тривалість підготовчої частини була 20–30 хв.

В *основній* частині ставилися завдання щодо підвищення фізичної підготовленості, виховання й удосконалення спеціальних якостей, вивчення і закріплення технічних та тактичних навичок, а також ігрової підготовки. Навантаження в основній частині заняття було найбільшим, відповідно до індивідуальних особливостей кожного студента та показників медико-педагогічного контролю.

Основна частина мала таку структуру: спочатку – повторення раніше вивчених елементів, далі – вивчення нових прийомів техніки або тактики, після цього – вправи для закріплення та удосконалення матеріалу. Наприкінці, як правило, проводилася навчальна гра. Тривалість основної частини – 60–80 хв.

У *прикінцевій* частині завдання зводилися до поступового переходу студентів від великих навантажень основної частини до нормального стану, для чого використовувався повільний біг та ходьба, вправи на розслаблення; підводилися підсумки і повідомлявся зміст наступного заняття. Для усунення відставання окремих гравців за рівнем фізичної підготовленості, їм давалися індивідуальні завдання для самостійної роботи. З цією ж метою проводилися групові заняття, де кожен студент індивідуально працював над недостатньо вивченими елементами техніки. Тривалість цієї частини 15–20 хв.

Змагання ми розглядали як одну з форм заняття. Проводили їх за такою схемою: підготовка, гра, підведення підсумків.

Висновки. Таким чином, запропонована навчальна програма проведення занять за принципом спортивної спеціалізації і структура навчально-тренувального процесу на моделі баскетболу забезпечує покращення фізичної підготовленості студентської молоді до успішної професійної діяльності і досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту.

Література

1. Ахтариєва Л. Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград, 1978. – 16 с.
2. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання. – Луцьк, 1999. – 31 с.
3. Драчук А. І. Програма з фізичного виховання для груп спортивної спеціалізації з баскетболу (для нефізкультурних ВЗО). – Вінниця: ВДПУ, 2001. – 31 с.
4. Газовский Б. М. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1973. – 23 с.
5. Мозола Р. С., Приступа Е. Н., Ващеба О. М. Индивидуальное тренировка баскетболистов. – Л., 1993. – 90 с.

Анотації

Подано програму з фізичного виховання, її структуру, графік проходження навчального матеріалу з баскетболу. Такий зміст програми забезпечує фізичну підготовленість студентської молоді до успішної професійної діяльності.

Ключові слова: *студенти, елементи баскетболу, програмний матеріал, фізичне навантаження, навчально-тренувальний процес.*

Дана программа по физическому воспитанию, её структура, график прохождения учебного материала по баскетболу. Такое содержание программы обеспечивает физическую подготовленность студенческой молодежи к успешной трудовой деятельности.

Ключевые слова: *студенты, элементы баскетбола, программный материал, учебно-тренировочный процесс.*

The article deals with the programme of physical culture, its structure, the diagram of taking a basketball course. Such a content of the programme provides physical willingness to the successful professional work.

Key words: *students, the elements of basketball, the programme material, the studying-training process.*