

УДК 37.037

Атаманчук В. О.

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,

Гришук С. М.

к.мед.н., доцент,

доцент кафедри медико-біологічних дисциплін,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ХЛОПЧИКІВ ВІКОМ 10 – 11 РОКІВ

За результатами аналізу шкільних програм із фізичного виховання встановлено недостатній рівень дотримання важливого принципу – забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану їх здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Чинні програми не враховують особливостей психофункціонального стану організму школярів, особливо середнього шкільного віку [1]. У значній частини школярів показники рухових здібностей не відповідають віковим нормативам фізичної підготовленості, що може бути зумовлено низькою ефективністю оздоровчої спрямованості фізичного виховання та недостатнім розвитком рухових здібностей на уроках фізичної культури [2]. Адже, за даними багатьох науковців, в загальноосвітній школі протягом усіх років навчання на уроках фізичної культури зазвичай використовують практично ті ж самі вправи, з віковим розвитком школярів змінюється лише їхнє дозування й ускладнюються вимоги до якості виконання [1; 3]. Тому є важливим залучення дітей до секційних занять з ігрових видів спорту, серед яких одним з дієвих механізмів є баскетбол. У зв'язку з цим є актуальним порівняння динаміки показників фізичної підготовленості при заняттях баскетболом та традиційних уроках за шкільною програмою.

Мета дослідження – визначити вплив секційних занять баскетболом на показники фізичної підготовленості на прикладі хлопчиків віком 10 – 11 років.

Матеріали і методи дослідження. Нами був проведений педагогічний експеримент, у якому, після погодження з батьками, прийняли участь 26 хлопчиків віком 10 – 11 років ЗОШ № 24 м. Житомира, які були розподілені на 2 групи. В першу групу (контрольну, n=12) увійшли діти, що займаються за стандартною шкільною програмою; друга група (експериментальна, n=14), займалася за спеціальною програмою підготовки юних баскетболістів. Програма включала вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості [4]. Тренування проводилися протягом 20 тижнів по 6 навчальних годин на тиждень, і включали заняття на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Динаміка показників фізичної підготовленості визначалася за допомогою тестів для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, а саме: швидкості (біг на дистанції 30 метрів з високого старту); швидкісно-силових якостей (стрибок в довжину з місця); спритності (біг по ламаній лінії на дистанції 30 метрів з високого старту); витривалості (біг на дистанції 300 метрів з високого старту). Статистичну обробку результатів проводили за допомогою програми MS Excel, достовірність відмінностей між показниками на початку та по завершенню дослідження перевірялась за допомогою t-критерію Стьюдента і вважалась статистично значущою при $p < 0,05$.

Результати дослідження. Нами проведено порівняльний аналіз показників тестування між представниками контрольної та експериментальної групи по завершенню педагогічного експерименту по відношенню до результатів на його початку. Збільшення довжини стрибка з місця у дітей експериментальної групи через шість місяців у порівнянні з початковим тестуванням становило 1,8 см, тоді як у дітей контрольної групи цей показник становив 1,1 см. Результати проведених випробувань з бігу по ламаній лінії на короткі дистанції (30 м) (спритність) свідчать про більшу координаційну складність виконання тестів у баскетболістів в порівнянні з контрольною групою. Час пробігу на дистанції 30 м в експериментальній групі зменшився в середньому від 5,4 до 5,1 с в тесті «біг 30 м по прямій»; від 21,6 с до 19,6 с в тесті «біг на 30 м по ламаній лінії». Збільшення середньої швидкості бігу по прямій та ламаній лінії спостерігалось і у дітей контрольної групи – відповідно з 5,5 с до 5,4 с та з 22,4 до 21,9 с, однак ці показники є нижчими у порівнянні з результатами експериментальної групи. Аналіз динаміки збільшення середньої швидкості бігу дітей на дистанції 300 м показав істотне перевагу у хлопчиків експериментальної групи – середня швидкість бігу збільшилася на 6,5 м/с у дітей контрольної групи і на 8,3 м/с – у школярів експериментальної групи.

Висновок. Отримані дані свідчать про високу ефективність застосування секційних занять із баскетболу в контексті підвищення показників фізичної підготовленості школярів.

Список літератури

1. Ю. Ю. Чайка, А. М. Гарлінська, О. Ю. Мельник, М. К. Демчук Оцінка рівня фізичного здоров'я молоді на основі експрес-аналізу морфофункціональних показників. *Біологічні дослідження – 2021: збірник наукових праць. – Житомир, ПП «Євро-Волинь»: 2021. – С. 402 – 404.*

2. Багінська О. Теоретичне дослідження сучасних тенденцій у навчанні школярів фізичної культури, зумовлених формуванням нової парадигми освіти в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2012. – № 3 (19). – С. 122 – 125.*

3. Яковенко В. Я. Гришук С. М. Вплив занять карате на фізичну працездатність учнів середнього шкільного віку. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс].* Харків : ХДАФК, 2021. Вип.5. 234 с. URL: http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive. С. 143-149.

4. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, Т. В. Кафтанова, Ю.С. Костюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2017. – 48 с.

УДК:37.018.43(477):613.71

Шибівська С. Р.

студентка IV курсу факультету педагогічної освіти,
Львівський національний університет імені Івана Франка

Шукатка О. В.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спорту
Львівський національний університет імені Івана Франка

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Дистанційна освіта в сучасних реаліях набуває неабиякого значення. Введення її в Україні змінило звичні форми і методи викладання навчальних дисциплін. Освітній простір країни перейшов на дистанційне навчання, не виключенням стало й фізичне виховання.

Дистанційна освіта як різновид навчальної діяльності має свої переваги і недоліки поряд з класичною освітою. Розумне поєднання усіх форматів освітнього процесу повинно мати