

Яворська Н.П.

старший викладач;

Печена В.М.

старший викладач,

Національний гірничий університет

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО СПРЯМУВАННЯ У ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ (НА ПРИКЛАДІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ «ГАНДБОЛ» ТА «БАСКЕТБОЛ»)

Значна кількість ВНЗ [1, 2, 3, 4, 8, 10 та ін.] віддають перевагу спортивно-орієнтованій моделі фізичного виховання студентів. І такий вибір пов'язаний з тим, що «адаптування технологій спортивної підготовки до процесу фізичного виховання сприяє посиленню освітнього і розвиваючого ефекту академічних занять, забезпеченню високих темпів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, оптимальному задоволенню біологічної потреби студентів у руховій активності. У студентів формується ціннісне ставлення до процесу фізичного вдосконалення за рахунок посилення мотивації, викликане оптимальним задоволенням інтересів і потреб тих, хто займається, підвищується соціально-професійна підготовленість фахівців» [5].

Найбільшим популярними заняттями спортивно-ігрового спрямування серед студентської молоді у ДВНЗ «НГУ» є заняття з баскетболу, волейболу, футболу, гандболу та настільного тенісу. На заняттях використовуються:

- разминочний біг;
- загальнорозвиваючі вправи; спеціальні вправи баскетболіста (волейболіста, футболіста, тенісиста, гандболіста);
- вправи на вдосконалення техніки володіння м'ячем, на вдосконалення тактичних дій;
- естафети з елементами баскетболу (волейболу, футболу, гандболу, настільного тенісу);
- вправи на розвиток рухових здібностей, необхідних у даному виді спортивних ігор;
- двостороння гра.

Складність запропонованих для опанування технічних вправ із кожним наступним заняттям змінюється за принципом «від простого-до складного».

Наведемо приклад фізичних вправ для спеціальної фізичної підготовленості, які обов'язково застосовуються на кожному занятті спортивно-ігрового спрямування з метою розвитку фізичних якостей, необхідних у грі гандбол: швидкості, швидкісної витривалості, спритності, точності, швидкості реакції, стрибучості, орієнтування.

1. Вправи для розвитку сили. Ходьба гусячим кроком, в напівприсіді. Випадами, з обтяженням. Присідання на двох або одній нозі з обтяженням, з опором партнера. Згинання та розгинання рук упорі лежачи в різному темпі.

Пересування на руках в упорі лежачи за допомогою і без допомоги партнера. Вправи на опір: перетягування партнера двома руками, перештовхування, перетягування каната (парами, групам). Перенесення ваги (штанга, партнер). Кидки м'яча правою і лівою рукою на дальності різними способами. Вкидання м'яча. Вправа з набивними м'ячами від 1 до 3 кг.

2. Вправи для розвитку швидкості. Біг на місці і в русі з енергійною роботою руками. Біг з високим підніманням стегон, з відведенням прямих ніг вперед, назад, який змінює біг. Біг з прискоренням на місці і в русі. Швидке присідання і вставання. Ривки з місця (з високого старту). Біг з максимальною швидкістю 100м. Біг у різних напрямках з різних вихідних положень. Біг разом із стрибками. Біг з поворотом з 360°. Ведення м'яча з максимальною швидкістю до 50м по дузі, по ламаній лінії, по прямій і зміною напрямку. Біг з імітацією: одношажного і двушажного відволікаючого дії.

3. Вправи для розвитку загальної та швидкісної витривалості. Багаторазове виконання бігу на різні відрізки зі зміною швидкості, темпу і тривалості бігу на майданчику і на місцевості. Змішане пересування з чергуванням ходьби і бігу. Ігрові вправи з м'ячем і підготовчі гри. Двосторонні навчальні гри з збільшенням часу і скороченням перерв. Вправу зі скакалкою в заданому темпі. Човниковий біг 4 × 9м.

4. Вправи для розвитку стрибучості. Стрибки на одній і двох ногах на місці і в русі. Стрибки з місця в довжину, потрійні, багаторазові. Стрибки по «купинах». Стрибки у висоту з місця і з прямого розбігу. Стрибки вгору з положення присіду упору присідаючи. Естафети з подоланням перешкод і зі скакалками.

5. Вправи для розвитку гнучкості на розтягування і розслаблення м'язів. Ходьба випадами, скрестно кроком. Пружинисті присідання в положення випаду, полушпагат, шпагат. Махові рухи руками, ногами в різній площині, вправи у парах з опором на гнучкість. Розтягування і рухливість суглобів. Розмахування руками, ногами, розслабляючи м'язи при змаху вперед, назад, в сторони. Повільний біг, розслабляючи м'язи плечового поясу і рук. Струшування рук, ніг на місці і в русі.

6. Вправа для розвитку швидкості реакції. Комбіновані вправи без м'яча: поєднання ходьби з бігом, бігу зі стрибками м поворотами і т.п. по умовному сигналу (звуковий, зоровий). Вправа з м'ячем: поєднання бігу, стрибка з ловом м'яча, стрибка з передачею м'яча (імітація), із зупинкою, ловом, введенням, поворотом і передачею м'яча, паралельні, зустрічні рухи гравців з передачею м'яча. Поєднання лову, ведення, обходу, обведення, передачі або кидка м'яча. Комбіновані вправи з поєднанням дій правою і лівою рукою (введення лівої, передача правою, кидок лівої і т.д.). Підготовчі та рухливі ігри з м'ячем і двома м'ячами.

7. Вправа для розвитку орієнтування. Комбіновані вправи з двома, трьома м'ячами при зустрічному, паралельному, протилежному пересуванні, рух по колу, вісімці; передача м'яча від одного, двох, трьох партнерів. Підготовчі гри при персональній опіці з обмеженням у веденні м'яча або без ведення: «Боротьба за м'яч», «Два табори» тощо.

Однак, застосування спеціальних вправ гравця набудуть більшої ефективності тільки в поєднанні з дотриманням нормативних положень правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту, а саме [9]:

- чітке дотримання студентами встановлених правил проведення й послідовності занять;
- чітке відпрацювання техніки перед початком гри;
- правильно обраний одяг;
- обов'язкова наявність індивідуальних захисних пристроїв;
- вага, розмір м'яча, що використовуються у процесі занять;
- обов'язкова наявність обладнання для занять;
- обов'язково належне облаштування ігрових майданчиків.

Не менш важливою умовою ефективності навчального процесу з фізичного виховання є безпека виконання студентами контрольних вправ з обраного виду спорту.

Так, з метою надати студенту самостійно підготуватися до здачі того чи іншого нормативу для кожної спортивно-ігрової спеціалізації або з загальної фізичної підготовленості розроблені контрольні вправи та нормативні оцінки їхнього виконання. Підсумковим результатом роботи є відео методичні матеріали [6], які викладені на web-сайті підрозділу [11].

Наведемо для прикладу контрольні вправи для спеціалізації «баскетбол» (I курс I семестр):

Контрольна вправа № 1. Подвійний шаг з кидком по кільцю – виконується 5 кидків з лівої сторони і 5 кидків з правої. Оцінюється кількість влучань з кожної сторони: 5, 4, 3, 2, 1, що відповідає кількості балів.

Контрольна вправа № 2. Передача м'яча у парах: 1) двома руками від груді; 2) двома руками від груді з відскоком від підлоги; 3) однією рукою від плеча. Всі передачі виконуються з атакою по кільцю. Оцінюється техніка виконання передач і кількість влучань.

Контрольна вправа № 3. Штрафний кидок – гравець № 1 виконує 10 штрафних кидків, гравець № 2 падає м'яч. Оцінюється кількість влучань з 10 – 5, 4, 3, 2, 1, що відповідає кількості балів.

Список використаних джерел:

1. Андрес А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрес, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 6–12.
2. Барыбина Л.Н. Применение алгоритма индивидуализации процесса физического воспитания студентов / Л.Н. Барыбина, Н.А. Коломиец, В.А. Комоцкая // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 6. – С. 3-7.
3. Бойко Д.В. Удосконалення фізичного виховання зі спортивною спрямованістю студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Дмитро Володимирович Бойко. – Львів, 2013. – 19 с.
4. Вихляев Ю.М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання [Навчально-методичний посібник] / Вихляев Ю.М. – Вінниця: ФОП Рогальська І.О., 2012 – 81 с.

5. Мунтян В.С. Преимущества секционной формы организации учебного процесса по дисциплине «Физическое воспитание» / В.С. Мунтян, А.В. Попрашаев // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 4. – С. 67-70.

6. Об эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в сибирском федеральном университете [Электронный ресурс] / А.Б. Муллер, С.А. Дорошенко, Д.А. Завьялов, С. К. Рябинина // Стратегические направления развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической Internet-конференции. – Красноярск, 2009. – Режим доступа к стат. –http://sport.wp.kspu.ru/upload/muller_doroshenko.doc (дата зверення: 27.02.2015).

7. Печена В.М. Фізичне виховання. Нормативи для студентів «Баскетбол» [Відеовидання]: навч.-наочн. посіб. / В.М. Печена, К.Г. Кравченко; Нац. гірн. ун-т. Д.: НГУ, 2014.

8. Темченко В.А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В.А. Темченко, Р.Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99-104.

9. Ткаченко С.М. Застосування здоров'язберезувальних технологій на уроках футболу з дівчатами середнього шкільного віку / С.М. Ткаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 61-65.

10. Физическое воспитание студентов на основе спортивно-ориентированных технологий / Ю.А. Долинный, О.Н. Олейник, Ю.С. Сорокин, А.А. Хоменко // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 37-40.

11. <http://www.kfv.nmu.org.ua> – кафедра физического воспитания и спорта Государственного ВУЗа «Национальный горный университет».