

МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ У ГУМАНІТАРНИХ ВУЗАХ

В.О. Воробйова

Горловський державний педагогічний інститут іноземних мов

Вступ. Актуальність теми. Аналіз останніх літературних джерел. В даний час проблема вдосконалення фізичного виховання студентів є однією з найважливіших [1, 3, 4]. Ріст технічного прогресу приводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу, спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо — у студентів [5, 6].

Як відомо [5, 6, 12], підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю приводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці.

Серед учнівської молоді особливе місце займають студенти гуманітарних вузів. Це саме той контингент, для якого характерний великий обсяг роботи, що вимагає високої концентрації уваги, пам'яті, копіткості. Як відомо [6, 12], такий вид розумової роботи є одним з найбільш стомлюючих, і, природно, повинний гармонійно сполучатися з руховою активністю, яке дає достатнє навантаження як на серцево-судинну і дихальну системи, так і на опорно-руховий апарат.

При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найбільш кращим для студентів гуманітарних вузів. Природно, що кожен студент, що усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільш для нього придатний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме баскетбол. Це не випадково, тому що баскетбол дає різнобічне навантаження на організм, захоплює емоційно, розвиває не тільки фізичні можливості, але й інтелектуальні і психологічні [2], що найбільш актуально для студентів гуманітарних вузів.

Однак питання побудови навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вузах з урахуванням їх професійної специфіки і психологічних особливостей студентів, у даний час практично не розроблено, і тому обраний напрямок досліджень є своєчасним і актуальним.

Мета роботи: розробити й експериментально обґрунтувати методику підготовки спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів на основі син-

тезу принципів спортивного тренування клубних команд і обліку специфіки гуманітарних вузів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, фізіологічні і психофізіологічні методи дослідження, метод суб'єктивної оцінки випробуваного зусилля (напруги, що відчувається), педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз літератури разом із педагогічними спостереженнями показав, що сучасний світ вимагає не тільки високої фізичної підготовки, але і розвитку психіки й інтелекту [9, 10]. До висот світового значення практично у всіх областях доходять люди з високими показниками як фізичного стану, так і інтелекту і психічних здібностей. Тому і розвивати фізичні якості треба нарівні з розумовими і психічними з дитинства.

Між розумовим і фізичним розвитком людини існує тісний зв'язок, що цілком з'ясовується при вивченні людського організму і його відправлень. Розумовий ріст і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного [7, 12].

У древні часи, коли від розвитку фізичних якостей, технічних навичок і умінь залежало життя, фізичному вихованню надавалось найважливіше значення. «Він не вміє ні читати, ні плавати», — говорили в Древній Греції, бажаючи підкреслити повну неспроможність людини [10, 11].

Проблема єдності фізичного і розумового розвитку була актуальною як в часи античності, так і в епоху відродження, наприкінці 19 століття [7, 12], і залишається актуальною в теперішній час.

П.Ф. Лесгафт [12] вважав, що завдання освіти полягає в сприянні з'ясуванню значення особистості людини й в обмеженні свободи його дій. Остання задача належить фізичній освіті, вона тісно пов'язана з задачею розумової освіти.

З погляду нормальних проявів людини розумова і фізична діяльність повинні бути в повній відповідності між собою (рис. 1), тому що тільки тоді будуть існувати всі умови для більш точного свідомого роз'єднання і порівняння між собою як всіх одержуваних уявлень, так і дій. При розумовій

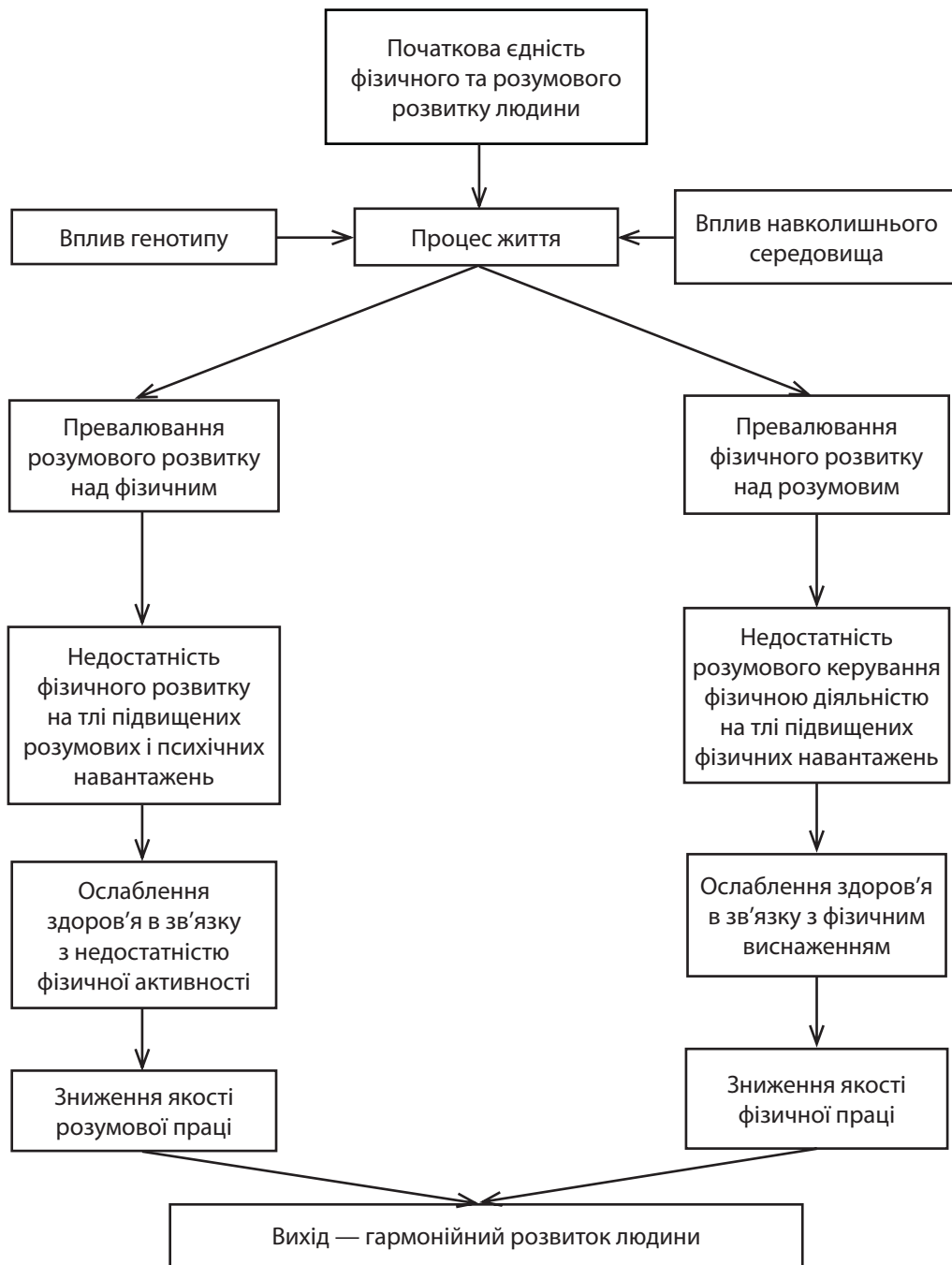


Рис. 1. Схема взаємозв'язку між фізичним та розумовим розвитком та необхідністю гармонійного розвитку людини

і фізичній освіті мають також однакове застосування як закон поступовості і послідовності розвитку (Ламарк) [7], так і закон гармонії (Биша) [7, 12].

Гармонійний, усебічний розвиток діяльності людського організму повинний складати загальну мету виховання й освіти.

Таким чином, аналіз літератури показав, що проблема гармонійної єдності розумового і фізичного розвитку розглядалася ще в часи античності,

середньовіччя, епохи відродження. Ця ідея одержала свій розвиток у 19 і 20 столітті завдяки працям П.Ф. Лесгафта і розвитку системи фізичного виховання. І особливу актуальність здобуває дана проблема в даний час, коли, з одного боку, росте розумове і психічне навантаження студентів, а, з іншого боку, спорт стає усе більш професійним, і усе менше можливостей залишається для використання фізкультури як засобу гармонізації розумової

праці. Крім того, залишається відкритим питання про найбільш доцільні засоби фізичного виховання і спорту для студентів гуманітарних вузів.

Аналіз літератури також показує, що баскетбол характеризується інтегральним впливом на різні сторони розвитку особистості і дає різнобічне навантаження як на функціональні системи організму, так і на опорно-руховий апарат [2, 8, 9]. У цьому зв'язку баскетбол може бути рекомендований для широкого застосування як профілюючий вид спорту в гуманітарних вузах. Однак питання особливостей побудови тренувального процесу для студентів-баскетболістів гуманітарних вузів ще вимагає своїх експериментальних досліджень і аналітичних обґрунтувань.

У дослідженні нами був проведений констатуючий експеримент [8, 11], який включав комплексне фізіологічне, педагогічне, психофізіологічне тестування студентів різних вузів і виявлення особливостей в рівні та структурі комплексної підготовленості студентів гуманітарних вузів у порівнянні із студентами технічних та фізкультурних вузів. На основі отриманих даних був розроблений і проведений формуючий експеримент.

Педагогічний (формуючий) експеримент складався із застосування розробленої методики підготовки спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів в експериментальній групі.

Методика складалася із наступних положень та принципів:

1. Застосування в навчально-тренувальному процесі баскетболістів гуманітарних вузів принципів побудови навчально-тренувального процесу команд вищих розрядів та професійних команд, головний із яких — це спрямованість на індивідуальні найвищі досягнення, серйозне особисте відношення до тренувань і навантажень [8].

Крім того, даний принцип припускав застосування методики розвитку точності кидків, розробленої на основі виявлених кореляційних взаємозв'язків точності з фізіологічними та психофізіологічними функціями в командах вищих розрядів [10]. Застосовувалась також методика підготовки захисника в баскетболі, яка теж мала за основу кореляційних взаємозв'язків точності з фізіологічними та психофізіологічними функціями в командах вищих розрядів [8].

2. Побудова навчально-тренувального процесу в баскетбольній команді гуманітарного вуза з опорою на свідомість гравців, що передбачало застосування відповідних методів:

- при дозуванні фізичних навантажень — застосування шкали суб'єктивно сприйнятої напруженості навантаження, що передбачало індивідуальний підхід до кожного гравця в плані його індивідуальних особливостей підготовленості і адаптаційних можливостей [8];

- при загальній побудові навчально-тренувального процесу — опора на провідні якості в загальній структурі підготовленості та індивідуальну структуру підготовленості гравців з індивідуальними завданнями [8];
- при навчанні технічним та тактичним прийомам — широке застосування наочних приладь [10] та навчально-методичних мультфільмів, а також — відеокасет із записом техніки виконання кидків баскетболістами-професіоналами (виробництво Каліфорнійського університету). Перегляд відеокасети здійснювався 2 рази на місяць. Наочні приладдя (рис. 2, 3) видавалися кожному студенту для детального вивчення вдома на необмежений термін. При підготовці наочного приладдя запрошувалися спортсмени вищих розрядів (не нижче першого), відбиралися кращі матеріали. На рисунку 2 показано виконання кидка спортсменом — студентом ХНПУ (кмс);
- широке застосування методів аутогенного та ідеомоторного тренування при навчанні техніці та оптимізації процесів відновлення працездатності;
- застосування вправ, спрямованих на розвиток і вдосконалення почуття часу, наприклад — ведення м'яча 30 с; гравці починають вправу по сигналу, а закінчують згідно своєму особистому відчуттю тривалості 30 с, та ін. Крім того, застосовувалися методи, спрямовані на розвиток специфічних почуттів, які розвиваються у баскетболістів вже на досить високому рівні майстерності, а саме — почуття м'яча, почуття майданчика, почуття партнера та ін.

Крім того, при навчанні технічним і тактичним прийомам застосовувався проблемний метод навчання [2], який припускає, що учням (студентам) дається приблизно 75 % інформації щодо техніки виконання прийому, і він повинен самостійно прийти до правильного виконання прийому в конкретних обставинах. Наприклад, вирішити, якою рукою краще обвести захисника, яке ведення чи вид передачі краще застосувати, знайти помилки в техніці виконання прийому у свого партнера, та ін.

Для розвитку почуття м'яча застосовувалися вправи на жонглювання м'ячем, а також вправи «віртуозного ведення» (рис. 3).

Вправи на розвиток почуття м'яча

1. Вправи на жонглювання м'ячем, стоячи на місці (обертання м'яча навколо шиї, тулуба, ніг, перекидання м'яча з руки на руку й ін.).

2. Ведення м'яча з перекладами і поворотами між ніг, за спиною на місці й у русі.

3. Прості й ускладнені варіанти перекладів і поворотів, запозичені з методики тренування американських баскетболістів (деякі з них наведені на рис. 3).

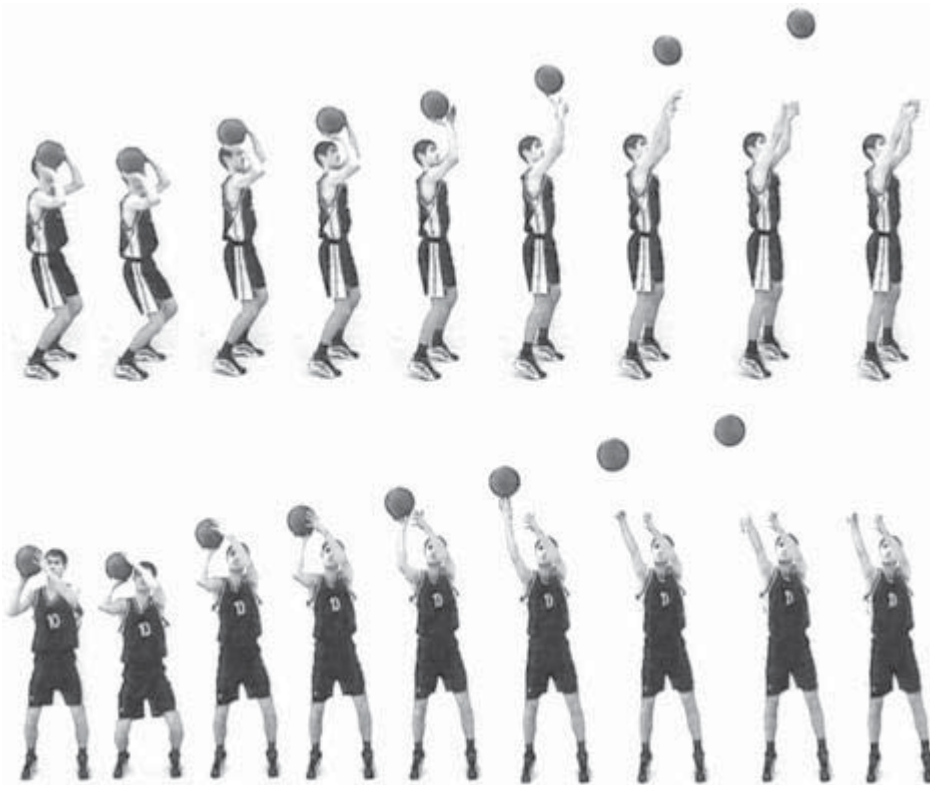


Рис. 2. Наочне приладдя для детального вивчення техніки кидка однією рукою від плеча [10]

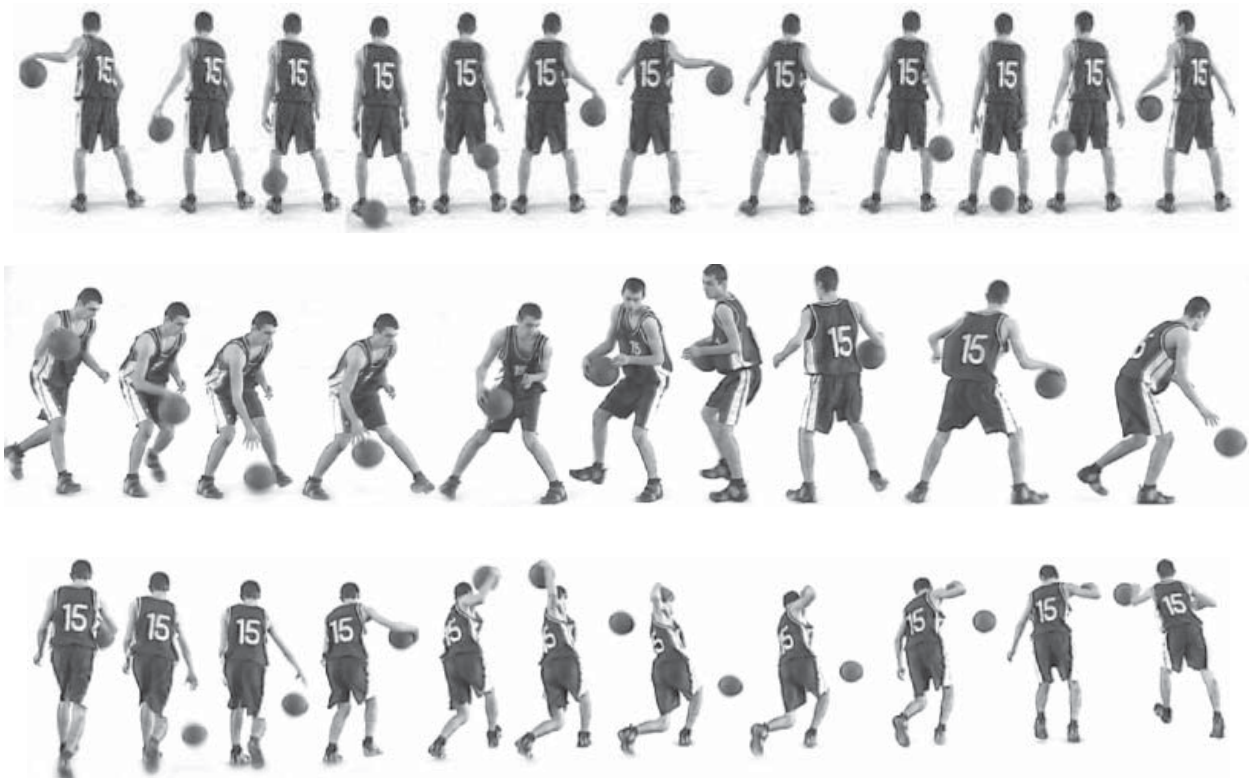


Рис. 3. Вправи на розвиток «почуття м'яча» (кінограми розроблені Козіною Ж.Л., ХНПУ ім Г.С. Сковороди)

- а) перевід м'яча за спиною
- б) «півот» з поворотом назад
- в) переклад м'яча через плече за спиною (запозичено з методики тренувань американських професіоналів).

Як засіб, що підвищує ефективність застосованої методики, використовувалися самостійно виготовлені кінограми для детального аналізу рухів, а також аналізу можливих помилок.

Застосування данного підходу, тобто спрямованості на максимальну активність свідомості спортсменів, було пов'язане з тим, що студенти-спортсмени тренуються всього два рази на тиждень, що недостатньо для повноцінного формування технічних навичок та умінь. Це усугубляється тим, що у студентів-спортсменів різний рівень початкової підготовленості з баскетболу. Крім того, навчання в інституті триває лише 5 років, склад команди постійно змінюється, і створити стабільну команду край важко.

Застосування підходу, спрямованого на максимальну активність свідомості спортсменів, також було обумовлено отриманими даними щодо наявності індивідуальних особливостей гравців, які різняться набагато більше, ніж гравці команд високого класу, і для нормального розвитку спортивної майстерності необхідні індивідуальні завдання, які часто виконуються гравцем самостійно, навіть без тренера.

Підхід, спрямований на максимальну активність свідомості гравців, був обумовлений також тим, що студенти гуманітарного вузу — дорослі люди, з розвитком свідомістю, і цю якість потрібно максимально використовувати в навчально-тренувальному процесі з баскетболу в гуманітарному вузі. Крім того, як показали проведені дослідження, для студентів гуманітарних вузів характерний розвиток уваги та психофізіологічних функцій. На ці якості також потрібно спиратися при побудові навчально-тренувального процесу з баскетболу в гуманітарних вузах. І тому застосування широкого спектра наглядних приладів та інших засобів наочності (мультфільми, відеофільми) у вільний від тренувань час має бути досить корисним.

Висновки. 1. Сучасний світ вимагає гармонійного фізичного та розумового розвитку людини.

2. Методика тренування баскетболістів гуманітарних вузів повинна враховувати їх фізіологічні та психофізіологічні особливості.

3. Методика, яка була розроблена на основі даних констатуючого експерименту, включає спрямованість на індивідуальний підхід до спортсменів та опору на свідомість при розвитку фізичних якостей, технічних та тактичних навичок.

У перспективі подальших досліджень планується перевірка ефективності застосування розробле-

ної методики в навчально-тренувальному процесі спортсменів-баскетболістів гуманітарних вузів.

Література

1. *Алькова С.Ю.* Реализация дифференцированного подхода в физическом воспитании на основе субъектного опыта студентов // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 4. — С. 10—12.
2. *Баскетбол: Учеб.* для вузов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и туризму / Ред. Портнов Ю.М. — М.: АО Астра семь, 1997.
3. *Виндюк А.В.* Домашние задания как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2002. — № 1. — С. 88—94.
4. *Вовк В.М.* Динамика физической подготовленности школьников-выпускников и студентов младших курсов в условиях непрерывного физического воспитания // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПИ. — Харьков, 2001. — № 4. — С. 38—41.
5. *Ермаков С.С.* Педагогические условия обеспечения занятий со студентами с ослабленным здоровьем // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2003. — № 1. — С. 66—71.
6. *Здоровье студентов с позиции профессионализма /* Егорычев А.О., Пенцик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 2. — С. 53—56.
7. *История философии.* — Спб., 1985. — С. 417—780.
8. *Козина Ж.Л.* Основные научно-методические подходы к процессу индивидуализации подготовки спортсменов (на примере баскетбола) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХХПИ, 2005. — № 5. — С. 8—20.
9. *Козина Ж.Л.* Стимуляція самостійної творчої і наукової праці студентів як один з основних елементів побудови навчального процесу по кредитно-модульній системі // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2005. — № 3. — С. 10—13.
10. *Козина Ж.Л., Вакслер М.А., Тихонова А.О.* Методика розвитку точності кидків у баскетболі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. — № 15 — С. 3—13.
11. *Козина Ж.Л., Воробйова В.О., Вакслер М.А., Тихонова А.О.* Індивідуальні особливості підготовленості баскетболісток педагогічного вузу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Ермакова С.С. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. — № 16. — С. 40—52.
12. *Лесгафт П.Ф.* Избранные педагогические сочинения / сост. И.Н. Решетень. — М.: Педагогика, 1988. — 400 с.