

# ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Музичишин М.*

*Науковий керівник – доц. Наумчук В.І.*

## РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ МОЖЛИВОСТЕЙ БАСКЕТБОЛУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

**Актуальність дослідження.** Здоров'я кожної людини – один із найважливіших показників соціального благополуччя суспільства. Водночас сучасні соціально-економічні та екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо дітей. Державні національні програми «Діти України» та «Освіта» (Україна. XXI століття), «Національна доктрина розвитку освіти» одним із головних завдань визначають збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я учнів.

Сутність і закономірності використання оздоровчих можливостей спорту в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських учених Н. Денисенко, М. Зубалія, С. Свириденко, Є. Столітенка та ін. Гігієнічному навчанню і вихованню дітей як складової формування здорового способу життя присвятили дослідження М. Антропова, З. Громова, Г. Куценко, А. Хрипкова та ін. Окрім того, праці вітчизняних та зарубіжних науковців В. Давидова, Д. Ельконіна, Г. Костюка, Н. Хоменко та ін. свідчать, що середній шкільний вік має величезні нереалізовані можливості щодо формування навичок здорового способу життя і є сприятливим періодом для набуття життєвих умінь в галузі збереження здоров'я.

Баскетбол належить до тих засобів фізичного виховання, систематичне використання яких забезпечує гармонійний розвиток особистості. Заняття баскетболом сприяють засвоєнню життєво важливих рухових навичок; розвитку фізичних, моральних та вольових якостей, інтелектуальних здібностей, почуття дружби, колективізму, дисциплінованості; формуванню організаторських можливостей; розвитку специфічного сприйняття – «відчуття м'яча», «відчуття часу», «відчуття простору», «відчуття партнера»; розвитку уваги, мислення і пам'яті». Саме тому баскетбол включений в програми фізичного виховання середньої загальноосвітньої школи.

У працях фахівців з баскетболу висвітлено питання історії, техніки і тактики гри, досліджено методику спортивного тренування, організацію і проведення змагань. Водночас оздоровчі можливості баскетболу у контексті сучасної загальноосвітньої школи не була предметом окремого дослідження.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання школярів, з іншого – відсутністю практично обґрунтованої, ефективної методики реалізації його оздоровчих можливостей.

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні оздоровчих можливостей сучасного баскетболу та ефективності їх використання у фізичному вихованні учнів підліткового віку.

Сучасними дослідженнями визначено, що одним з ефективних засобів фізичного виховання, що має значні оздоровчі можливості, є баскетбол. Завдяки різноманітності й доступності його вправ, усебічному впливу на організм і оздоровчій спрямованості багато школярів з-поміж багатьох спортивних ігор надають перевагу баскетболу. Заняття баскетболом сприяють гармонійному розвитку учнів, комплексному і різнобічному впливу на організм, покращенню здоров'я. Баскетбол служить ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні; це ігровий вид спорту, що займає гідне місце на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри.

Фізична підготовка баскетболістів є однією із сторін їх всебічної спеціальної підготовки. Оптимальний рівень розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості – основа для оволодіння технікою і тактикою баскетболу. В той же час реалізація завдань фізичної підготовки сприяє формуванню важливих психічних і морально-вольових якостей спортсменів. Як доводить А. Вальгін, у цій єдності виявляється цілісність усіх рухових проявів, що притаманні ігровій діяльності баскетболістів, забезпечуючи раціональний вибір рішень в умовах змагань [1, с. 19].

Розвиток фізичних якостей баскетболістів – процес тривалий і складний, оскільки гра вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості. Проте при організації фізичної підготовки необхідно мати на увазі необхідність виділення її комплексного процесу, передусім пов'язаного з оволодінням спеціальними руховими навичками, адже сила, витривалість, швидкість виявляються тільки при виконанні рухової дії.

Реалізація оздоровчих можливостей баскетболу ускладнюється особливостями психофізичного розвитку учнів підліткового віку. Як стверджує Г. Кучерова, фізичний розвиток підлітків характеризується значною інтенсивністю, нерівномірністю та ускладненнями, пов'язаними зі статевим дозріванням. В цей період, особливо на початку вікового періоду, спостерігається підвищена збудливість нервової системи та її мінливість, що негативно відбивається на пристосуванні до фізичних навантажень і наступному відновному періоду [6, с. 9-10]. Дозування фізичних навантажень у підлітковому віці є найбільш складним і зумовлюється характерним для підлітків інтенсивним статевим дозріванням, яке суттєво впливає на рівень працездатності учнів.

Гра в баскетбол займає важливе місце у комплексній програмі фізичного виховання учнів 5-9 класів [8]. Масова зацікавленість грою в баскетбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Баскетбол є прекрасний засіб для всебічного фізичного розвитку. У процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. Заняття баскетболом позитивно впливають на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, що відрізняється змінною інтенсивністю. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими установками та ігровими рухами в повільному темпі.

При правильній організації занять баскетболом відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчого впливу на організм. В процесі гри людина проявляє рухову активність, при цьому гарне тренування отримують органи дихального апарату, залози внутрішньої секреції і навіть травна система. Особливо важливу роль при організації рухів грають ланки нервової системи, оскільки вони контролюють і регулюють активність органів того чи іншого апарату [9, с. 27].

Як стверджують науковці Е. Кострюков [4], О. Кравчук [5] та ін., заняття баскетболом сприяють значному розширенню меж периферичного зору, що робить позитивний вплив на швидкість і точність зорового сприйняття. Вплив гри на функціональний стан, рівень психофізіологічних показників залежить від того, як учні оволоділи технічними прийомами передачі, ведення, кидка м'яча, умінням ефективно діяти в захисті.

Відповідно до визначених теоретичних положень, проведено педагогічний експеримент, пов'язаний з використанням оздоровчих можливостей баскетболу у фізичному вихованні учнів підліткового віку. В експериментальній групі апробована розроблена методика використання оздоровчих можливостей сучасного баскетболу у фізичному вихованні учнів. Учні виконували вправи з баскетболу, підібрані з метою реалізації оздоровчих можливостей цього виду спорту в системі фізичного виховання ЗОШ, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітків.

У процесі гри різнобічно вдосконалювалася розумова діяльність, координація рухів, здатність орієнтуватися в ситуаціях, що постійно змінюються. Розвиток фізичних якостей в баскетболі полягав, зокрема, у тренуванні здатностей опанувати складні дії та перебудовувати рухову діяльність залежно від ситуацій, що раптово змінюються на майданчику. Суттєве значення при цьому мало вибіркоче вдосконалення здібності точно сприймати свої рухи в просторі та часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення та ін.

Комплекс педагогічних умов реалізації оздоровчих можливостей баскетболу у фізичному вихованні учнів включав: раціональне планування навчального матеріалу, формування тематичних серій уроків, розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей школярів, забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми, диференційований підхід до учнів, систему змагань та ігрових вправ. Робота була побудована таким чином, щоб в педагогічний процес внести деякі за допомогою впровадження вправ специфічної направленості для реалізації оздоровчих можливостей баскетболу, не впливаючи на загальний зміст уроку. Вправи спрямовувалися на орієнтування підлітків в просторі, відчуття темпу, відчуття м'яча.

Дослідження ефективності реалізації оздоровчих можливостей баскетболу у фізичному вихованні школярів проводилось під час проходження навчального матеріалу за варіативним модулем «Баскетбол» 4-го року вивчення. Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив ефективність застосування запропонованої методики реалізації оздоровчих можливостей баскетболу у фізичному вихованні школярів. Розроблені педагогічні умови, зміст, форми і методи сприяли покращенню стану здоров'я школярів у результаті підвищення мотивації до здорового способу життя та рівня відповідних знань, засвоєння способів збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної активності підлітків у процесі реалізації оздоровчих можливостей баскетболу.

**Висновки.** Гра в баскетбол виступає універсальним засобом для всебічного й гармонійного розвитку особистості. Вона має значні оздоровчі можливості, що доводить доцільність та необхідність її використання у системі фізичного виховання школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К.: Ін Юре, 2003. – 286 с.
2. Корнеев Р. А. Динамика физической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р. А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С.48-50.
3. Коршун О. Спортивні ігри. Баскетбол: урок фізкультури / О. Коршун // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2011. – № 6. – С. 6-7.
4. Кострюков Е. О. Урок баскетболу. 6-й клас / Е. О. Кострюков // Фізичне виховання в школах України. – 2012. – № 2. – С. 6-8.
5. Кравчук О. О. Визначення взаємозв'язку ігрової результативності баскетболістів з індивідуальними біоритмами здоров'я / О. О. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. – № 4. – С. 26-30.
6. Кучерова Г. М. Обучающие программы по баскетболу / Г. М. Кучерова // Физическая культура в школе. – 2009. – № 2. – С. 8-10.
7. Лаврін Г. З. Технологія навчання учнів гри в баскетбол: навчальний посібник / Г. З. Лаврін. – Тернопіль: Тайп, 2013. – 156 с.
8. Лакіза О. М. Варіативний модуль «Баскетбол»: навчальна програма з фізичної культури. 5–9 класи / О. М. Лакіза // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 6. – С. 2–5.
9. Молчанов О. Заняття баскетболом як фактор зміцнення здоров'я / О. Молчанов // Фізичне виховання в школах України. – 2010. – №4. – С. 25-31.
10. Поплавский Л.Ю. Баскетбол / Поплавский Л.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 446с.