

2. Заціорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
3. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. - 1996 - №7. - С. 2-5.
4. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. — Омск, 1997. -47 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико- методические аспекты спорта и проф. прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физич. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1991.-543 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения:ученик [для тренеров]: в 2 кн., / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн.2. – 2015. – с. 1075-1087.
7. Яружный Н.В. Структура и контроль физической работоспособности в командных игровых видах спорта: Автореф. дисс.... докт. пед. наук. - М. - 1992. - С. 52.
8. Antoaneta T. / ed. Terminologia educatiei fizice si sportului. - Editura Stadion, Romania, 1973. - 429 s.
9. Atha J. Strengthening muscle. - Exer Sport Sei Rev, 1981. №9. - S. 1-73.
10. Barnard R.I. et al. Effekt of exercise on skeletal muscle (Barnard R.I., Edgerton V.R., Peter I.B. // J. Appi. Physiol. - 1970. - №6. - P. 762-766.
11. Brittenham D. and G. Stronger Abs and Back. - Human Kinetics, Leeds (UK), 1997.-248 p.
12. Costill D.L. et al. Adaptation in skeletal muscle following strength training (Costill D.L., Coyle E.F., Fink W.J.) // J. Appi. Physiol. - 1979. - №1. -P. 96.
13. Leonhard K. Akzentierte Personlichkeiten. Berlin, 1968. - P. 45-48.
14. Flack S.J., Kraemer W.J. The over-training sindrom. - Net. Strength. Cond. Assoc. J. - 1982. - №4. - P. 50-51

**Вишенський С.А., Калугін І.Г., Доценко О.О.**  
**Київський національний економічний університет**  
**імені Вадима Гетьмана**

#### **ОЦІНКА РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ**

*Стаття присвячена актуальним питанням розгляду системи організації і проведення занять з баскетболу серед студентів вищого навчального закладу. Проведено аналіз навчально-методичного матеріалу та визначено рівень базової теоретичної та фізичної підготовленості студентів, які обрали баскетбол у якості виду спорту дисципліни фізичного виховання.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, студенти, теоретична підготовленість, фізична підготовленість, баскетбол, вищий навчальний заклад.*

#### **Вишинский С.А., Калугин И.Г., Доценко А.А. Оценка уровня теоретической и физической подготовленности студентов на практических занятиях по баскетболу**

*Статья посвящена актуальным вопросам рассмотрения системы организации и проведения занятий по баскетболу среди студентов высшего учебного заведения. Проведен анализ учебно-методического материала и определен уровень базовой теоретической и физической подготовленности студентов, выбравших баскетбол в качестве вида спорта дисциплины физического воспитания.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, студенты, теоретическая подготовленность, физическая подготовленность, баскетбол, высшее учебное заведение.*

#### **Vishensky SA, Kalugin IG, O. Dotsenko Assessment of theoretical and physical preparedness for students on basketball practical lessons**

*The article is devoted to the current issues consideration of the organization and conducting of basketball classes for students from non-core universities. The analyzed of teaching materials and determined the level of theoretical and physical training of students who have chosen basketball as a sport discipline of physical education.*

*Based on the above aim of our research was to study the level of technical and tactical training of students of non-core universities that deal with basketball in his system of physical education. Studying objectives of the: analyze scientific and technical literature to determine the form of lessons of physical culture among students; identify basic level of theoretical preparedness of students for the series "basketball"; establish the level of special physical readiness students; develop practical recommendations to improve the effectiveness of lessons on basketball among students.*

*Determination of the effectiveness of the organization and conduct classes in basketball in the system of physical training of students of not profile high schools made it possible to establish that the current conditions of higher education institutions establish the possibility of the development of educational material with sports, including basketball, at the level of increase is primarily the development of techniques sport at the expense of tactical training.*

*Identifying the causes selective preparation of students showed that the main difficulties in the teacher of physical education in teaching materials sports are conditions of employment, lack of equipment, lack of new affordable educational materials and illustrative material, the inability to obtain the necessary knowledge systems and modern information development the sport, changes in the training of athletes, organizing and conducting competitions, updates, rules and regulations.*

*The prospect of further research work will make our system the opportunity to study the organization and conduct lessons sports games among students of non-core universities to establish their effectiveness and efficiency in the use of the system of higher education.*

**Key words:** physical education, students, theoretical preparedness, physical fitness, basketball, higher education institution.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Наукові дослідження і практичний досвід засвідчують, що акцент тільки на один вид підготовки у практиці фізичного виховання студентів не зможе забезпечити якісну різнобічну вищу освіту [6, 7].

На заняттях з баскетболу викладач повинен сприяти підвищенню теоретичної підготовленості студентів. Теоретичні відомості доводять до студентів в процесі занять у вступній частині, в паузах між вправами, які потребують відпочинку, а також у перерві між руховими та двосторонніми іграми [6, 8].

Формування рухових вмінь, навичок, що залежать від яскравості та багатства почуттєвого образу руху дії, прийому, які вивчаються не можливо освоїти без розуміння їх теоретичних основ. Для цього у студентів необхідно створювати повний та живий образ дій, застосовуючи різноманітні засоби фізичного виховання [4, 10, 11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно з думкою провідних фахівців галузі фізичного виховання у структурі вищого навчального закладу, баскетбол, як вид спорту володіє можливостями різнобічного впливу на студентів [1, 6, 9].

У системі фізичної підготовки увага приділяється розвитку рівня прояву всіх фізичних якостей за допомогою засобів баскетболу. Так, сила знаходить свій вияв у передачах м'яча на далеку відстань, у стрибку, у різних пересуваннях. Для розвитку сили на практичних заняттях застосовуються вправи з набиванням м'яча, парні вправи, стрибки, присідання, вправи із скакалкою тощо.. Для розвитку швидкості використовуються вправи з бігу на різні відрізки, прискорення, естафети, ігрові вправи, рухливі ігри, дії за завданням. В процесі занять баскетболом розвиваються також спритність, гнучкість, витривалість [3, 5].

Як засвідчує аналіз наукових досліджень останніх п'яти років велика питома вага кожного практичного заняття повинна включати вправи з розвитку рухових якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності). Однак не кожний навчальний заклад проводить поточний контроль рівня фізичної підготовленості, дані питання не відображені у нормативних документах кафедр фізичного виховання [2, 6].

Саме тому актуальними постають питання розробки та впровадження у практику фізичного виховання студентів тестів для визначення базового рівня теоретичних знань і фізичної підготовленості, що склали б основу поточного або оперативного педагогічного контролю.

Проведені нами дослідження виконані згідно з «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана.

**Формулювання мети і завдань досліджень.** Виходячи з вищезазначеного метою наших досліджень стало вивчення рівня базової теоретичної і фізичної підготовленості студентів вищого навчального закладу, які займаються баскетболом у системі свого фізичного виховання.

#### **Задачі дослідження:**

- Виконати аналіз науково-методичної літератури з метою визначення форми проведення занять з фізичної культури серед студентів.
- Визначити базовий рівень теоретичної підготовленості студентів з питань циклу «баскетбол».
- Встановити рівень спеціальної фізичної підготовленості студентів.
- Встановити ефективність проведення занять баскетболу у системі фізичного виховання студентів.
- Розробити практичні рекомендації з підвищення ефективності проведення занять з баскетболу серед студентів.

**Методи та організація досліджень.** Робота виконана на основі аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури вітчизняних та зарубіжних фахівців у галузі науково-методичного та організаційного забезпечення процесу фізичного виховання серед студентів, з використанням педагогічних методів проведення досліджень, опитування та методів математичної статистики.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання ті спорту України та Київського національного економічного університету ім. В.Г. Гетьмана. Кількість студентів, що приймали участь у дослідженнях становила 184 чоловіки: 95 студентів, що навчаються на першому курсі, 89 студентів – другий курс. Всі студенти на момент проведення досліджень не мали жодних відхилень у стані здоров'я і відвідували заняття з фізичного виховання на відділенні баскетболу тричі на тиждень.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Рівень теоретичної підготовленості студентів визначався за результатами їх опитування, що проводилось перед початком уроку під час загального шиккування.

Студентам було задано десять запитань стосовно історії виникнення, становлення та формування баскетболу, як світового так і вітчизняного, правил гри та проведення змагань, а також щодо використання необхідного інвентарю та

спортивної форми у баскетболі.

Для усіх студентів запитання були однаковими та передбачали вибір правильної відповіді з двох або трьох запропонованих варіантів (табл. 1.).

Таблиця 1.

Запитання для виявлення рівня теоретичної підготовленості студентів

№ п/п	Запитання	Варіанти відповідей
1.	Рік виникнення баскетболу?	1. 1891; 2. 1951; 3. 1991.
2.	У якій країні виник баскетбол?	1. Росія; 2. Франція; 3. США.
3.	Чи є баскетбол олімпійським видом спорту?	– Так; 2. Ні.
4.	Самий титулований вітчизняний баскетбольний клуб?	1. Дніпро; 2. Говерла; 3. Будівельник.
5.	Скільки гравців однієї команди знаходяться на ігровому майданчику під час гри?	1. Три; 2. П'ять; 3. Сім.
6.	Скільки ігрових періодів у баскетболі?	1. Два; 2. Три; 3. Чотири.
7.	Скільки часу триватиме один ігровий період?	1. 10 хв.; 2. 12 хв.; 3. 15 хв.
8.	Що таке тайм-аут?	1. Заміна гравця; 2. Хвилинна перерва; 3. Порушення правил.
9.	Чи має баскетбольний м'яч різні розміри?	1. Так; 2. Ні.
10.	Які номери наносять на форму команди під час участі в офіційних змаганнях?	1. 3 4 по 15; 2. 2. 3 0 по 99; 3. 3 10 по 1000.

Умови оцінювання відповідей студентів були наступними:

1. вірна відповідь студентів на 8-10 запитань (80-100 %) – «відмінно»;
2. правильні відповіді на 5-7 (50-70 %) – «добре»;
3. до 3 відповідей з 10 питань (до 30 %) – «задовільно».

Отримані результати опитування, свідчать про те, що загальний рівень теоретичної підготовленості студентів «добре» (рис. 1).

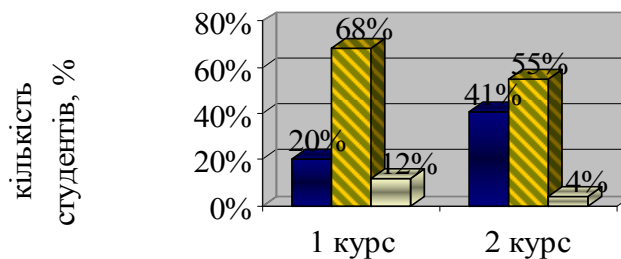


Рис. 3.1 Рівень теоретичної підготовленості студентів:

■ "відмінно"                      ■ "добре"                      ■ "задовільно"

Аналіз отриманих результатів показав, що найкраще володіють теоретичним матеріалом студенти 2 курсу: на оцінку «відмінно» відповіли 41 % загальної кількості студентів (39 студентів); «добре» - 55 % (52 студента) і «задовільно» - 4 % (4 студенти). Студенти, що навчаються на 1 курсі проявили рівень своїх знань у наступному порядку: «відмінно» - 20 % (18 студентів); «добре» - 68 % (61 студент) і «задовільно» - 12 % (10 студентів).

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався під час проведення залікових нормативів і включав результати бігу на 20 м, що дало змогу охарактеризувати рівень розвитку швидко-силових якостей студентів та прояву елементарних форм швидкості, які перші починають розвиватись під час занять з баскетболу і становлять фізичні основи самої гри у баскетбол.

Оцінка рівня фізичної підготовленості проводилась згідно з часом, який показали студенти, пробігаючи встановлену дистанцію. А саме: для студентів 1 курсу «відмінно» – 7,8 – 8,1 с; «добре» – 8,2 – 8,5 с і «задовільно» – 8,6 – 8,9 с.; для 2 курсу «відмінно» – 7,4 – 7,7 с; «добре» – 7,8 – 8,1 с; «задовільно» – 8,2 – 8,5 с.

Отримані результати свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості, а саме прояв необхідних у баскетболі фізичних якостей серед студентів 1 і 2 курсу знаходиться на «відмінному» рівні (рис. 3.2).

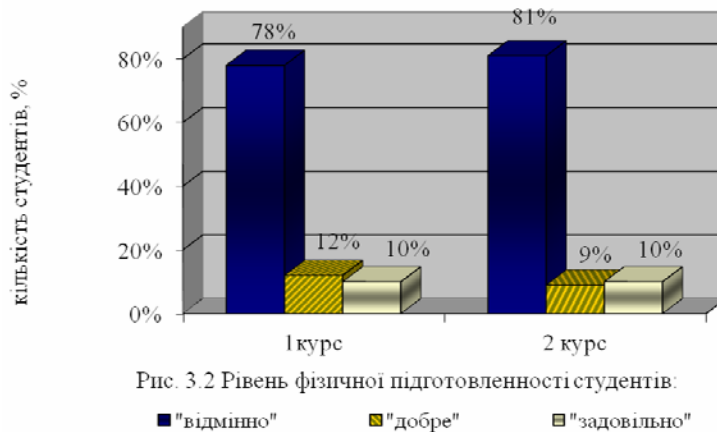


Рис. 3.2 Рівень фізичної підготовленості студентів:

■ "відмінно"    ■ "добре"    ■ "задовільно"

Найкращий рівень прояву фізичних якостей спостерігається, як і під час досліджень з теоретичної підготовленості, серед студентів 2 курсу: «відмінно» - 81 % загальної кількості студентів (77 студентів); «добре» - 9 % (9 студентів) і «задовільно» - 10 % (9 студентів). На 1 курсі: «відмінно» - 78 % (69 студентів); «добре» - 12 % (11 студентів) і «задовільно» - 10 % (9 студентів).

Таким чином, аналіз ефективності занять баскетболу серед студентів показав, що теоретична і фізична підготовка виконуються згідно навчального плану. Найкращі результати студенти продемонстрували під час встановлення рівня фізичної підготовленості.

Теоретична підготовка з освоєння навчального матеріалу з баскетболу виконувалась серед студентів на середньому рівні.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Аналіз сучасної системи знань з організації і проведення занять з баскетболу серед студентів дозволив нам виявити основні особливості методичної характеристики викладання даного виду спорту серед студентів.

Дана характеристика методичному матеріалу для кожного курсу окремо з приведенням вправ і особливостей організації навчального процесу серед студентів.

Визначено ефективність вищеприказаного методичного матеріалу та особливостей організації занять баскетболу у системі фізичного виховання студентів, про що свідчить оцінка рівня їх теоретичних знань і фізичної підготовленості.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевіч Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. – Т.2 – К.: Олімпійська література, 2003. – 458 с.
2. Лопатникова Е. Н. Инновационный подход к формированию и саморазвитию культуры здоровья студенток специальных медицинских групп / Е. Н. Лопатникова, В. А. Вишневецкий, И. Э. Юденко // Теория и практика физ. культ.. — 2011. — № 12. — С. 88—90.
3. Малахова Ж. В. Здоровьяформирующие технологии в процессе физического виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ж. В. Малахова. — К., 2013. — 23 с.
4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 134 с.
5. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій у студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Я. Ф. Остафійчук. — Львів, 2014. — 22 с.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 442 с.
7. Nacihasanoglu R.. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.
8. Malik Kh. , Jespersen E. Centre for Addiction and Students Mental Health / Kh. Malik, E. Jespersen // American Academy of Pediatrics, Committee on School Health. Policy Statement: School-based health services. Pediatrics. — № 113 (6). — P. 1839-1845.
9. Malina Robert M. Physical activity and fitness Pathways from childhood to adulthood. / M. Malina // Amer. J. Hum. Biol. — 2001. — Vol. 13. — № 2. — P. 162—172.
10. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. — 2011. — № 3. — P. 8—11.
11. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic diseases. — São Paulo, Brazil, 2008. — . 5. — No. 3. — P. 1—8/