

Організація занять з баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти Донецького державного університету внутрішніх справ

Зубченко Л.В., Голик В.А.

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Анотація. У статті розглянуто існуюча система навчання і виховання здобувачів вищої освіти в Донецькому державному університеті внутрішніх справ. Обґрунтовано ефективність застосування баскетболу в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Визначено особливості впливу баскетболу на розвиток фізичних та виховання моральних якостей студентів й студенток. Проаналізовано сутність гри в баскетбол. Визначено, що гра у баскетбол є одним із засобів поповнення рухової активності здобувачів вищої освіти й сприяє їх оволодінню професійно-прикладними навичками, спричиняючи оздоровчому ефекту всіх систем організму. Доведено, що фізичне виховання студентів та студенток ДонДУВС із використанням спортивних ігор є активним методом здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки з метою майбутньої успішної фахової соціалізації.

Ключові слова: здобувач вищої освіти; фізичне виховання; професійно-прикладна фізична підготовка; баскетбол.

Вступ. Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці (Асєєва, Шинкар'юв, & Шинкар'юва, 2018). Більше того, можна також стверджувати, що вся існуюча система навчання і виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), зокрема у Донецькому державному університеті внутрішніх справ (ДонДУВС), спрямована, в основному, на підготовку студентської молоді до обраного фаху. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у професійних цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навичками, збільшення продуктивності праці) (Круцевич, 2003).

На сьогодні в університеті розробляється і впроваджується система професійно-прикладної фізичної підготовки з елементами ігрових видів спорту, що допомагають майбутнім фахівцям правничої сфери підвищити рівень рухової активності, залучити їх до активного способу життя.

Професійно-прикладна фізична підготовка як важлива складова процесу фізичного виховання студентів та студенток ДонДУВС покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати професійно-важливі психофізіологічні якості, що потрібні в обраній професії, формувати необхідні рухові уміння та навички. Її основним

призначенням є розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих провідних психофізіологічних якостей, вимоги до яких ставить майбутня професійна діяльність фахівців – майбутніх правників, адже сьогоднішній роботодавець веде пошук висококваліфікованих фахівців з глибокими професійними вміннями та навичками, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного і психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці

Виходячи з того, що головною метою фізичного виховання у закладі вищої освіти є допомога здобувачам та здобувачкам у самостійному занятті фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми, як одним із засобів поповнення рухової активності, що сприяє оволодінню професійно-прикладним навичками, спричиняючи оздоровчий ефект на всі системи організму (Остапенко, & Борт, 2017). На нашу думку одним із найдоступніших способів підвищення рухової активності та удосконалення професійної готовності студентів університету виступає спортивна гра – баскетбол.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Гра в баскетбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями баскетбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей, в першу чергу: товариства, мужності, швидкості, спритності. Змагання з баскетболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни (Романенко, & Чикольба, 2016).

Заняття баскетболом передбачають високу рухову активність гравців, отже, заняття баскетболом у процесі фізичного виховання студентів університету задовольняють їхні потреби у щоденній руховій активності. Різноманітні рухи, характерні для баскетболу (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловлення, кидки та ведення м'яча) сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин та діяльності всіх систем організму молодих чоловіків та дівчат (Асеева, Шинкар'єв, & Шинкар'єва, 2018; Остапенко, & Борт, 2017; Романенко, & Чикольба, 2016).

Все це зміцнює руховий апарат здобувачів вищої освіти, удосконалює у них процеси обміну речовин, кровообігу, дихання. Характерна для баскетболу швидка зміна ігрових ситуацій сприяє багатосторонньому розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного і слухового аналізаторів. Дії гравця пов'язані з емоційним збудженням, відповідними реакціями організму. Така особливість баскетболу, як емоційність створює сприятливі умови для виховання у здобувачів вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями. Також, різнобічно розвиваються концентрованість, розподіл, швидкість переключення і стійкість уваги, обсяг уваги (Защук, & Івчатова, 2010; Остапенко, & Борт, 2017).

Вся спеціальна підготовленість баскетболіста базується на підготовці опорно-рухового апарату до високоінтенсивних перспективних навантажень,

формуванні активної м'язової маси тіла за рахунок жирової, зміцнення суглобів (Защук, & Ивчатова, 2010). Таким чином, гра в баскетбол передбачає розвиток спеціальних фізичних якостей, а саме, швидкості (здатність гравця виконувати свої дії в найкоротші проміжки часу), спритності (вміння швидко та точно виконувати складні по координації руху), сили та потужності литкового м'яза, гомілковостопного та колінного суглобів, від яких багато в чому залежать сила та висота стрибка. Близько 70% всіх рухів баскетболіста носить швидкісно-силовий характер, що призводить до розвитку вибухової сили (здатність виявляти свої силові якості у найкоротший проміжок часу).

Завдяки привабливості для широких кіл, баскетбол сприяє формуванню стійкої мотивації студентів до занять фізичним вихованням як у процесі академічних занять, так і у позааудиторній діяльності (Защук, & Ивчатова, 2010).

Освоєння рухових дій гри в баскетбол у сполученні з фізичними вправами є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і може використовуватися протягом усього життя в процесі самостійних занять фізичною культурою (Защук, & Ивчатова, 2010; Остапенко, & Борт 2017; Романенко, & Чикольба, 2016).

Таким чином, треба зробити висновки, що використання баскетболу та його технічних елементів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів Донецького державного університету внутрішніх справ сприяє підвищенню рівня рухової активності, зменшенню ймовірності різних видів захворювань, що пов'язані з професійною діяльністю, також допомагає підвищити в цілому фізичну підготовку майбутніх правників. За допомогою спортивної гри – баскетбол, майбутні фахівці правничої сфери мають змогу одночасно поліпшувати фізичні якості, такі як: швидкість, спритність; зміцнювати нервову систему, опорно-руховий апарат та розвивати зорові аналізатори. Баскетбол має велику оздоровчу цінність і є засобом різнобічного виховання студентів. Розвиток перерахованих якостей і здібностей, необхідних майбутнім фахівцям-правникам визначає професійну спрямованість баскетболу і він стає одним з важливих компонентів професійної підготовки майбутніх працівників.

Література:

- Асеева, І.О., Шинкарьов, С.І., & Шинкарьова, О.Д. (2018). Методичні засади організації занять з настільного тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі старшокласниками: *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Старобільськ, 4(318), 59-63.
- Защук, С.Г., & Ивчатова Т.В. (2010). Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 5, 69-72.
- Круцевич. Т.Ю. (2003). *Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення*. Київ: Олімпійська література.
- Остапенко, В.В., & Борт Н.К. (2017). Баскетбол як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Інноваційні*

технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту:
тези доп. IV міжнар. наук.-метод. конф. (м.Суми, 13–14 квітня 2017 року), 128-131.

Романенко, Ю.С., & Чикольба, Г.М. (2016). Організація і проведення досліджень спрямованих на ознайомлення з практиками фізичної підготовки в спортивних іграх (баскетбол). *Перспективи розвитку сучасної науки: матеріали II Всеукр. наук. конф.* (м.Львів, 2-3 грудня 2016 р.). 137-140.

Відомості про автора:

Зубченко Людмила Вікторівна –

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки

<http://orcid.org/0000-0003-4821-5900>

E-mail: lyzubchenko@ukr.net

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Голик Володимир Анатолійович –

старший викладач

<http://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

Криворізьський навчально-науковий інститут Донецького державного університету внутрішніх справ

Надійшла до редакції 14.01.2022 р.