

# УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Демченко М. А., студ., Остапенко Ю. О., к.н.з  
фіз.вих., Сумський державний університет  
*kf.uabs@gmail.com*

**Вступ.** Одним із пріоритетів процесу фізичного виховання є показники рівня фізичної підготовленості студента, однієї із складових зміцнення здоров'я студентської молоді [1,2].

Тому методика організації проведення практичних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує постійного вдосконалення, пошуку новітніх шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів. Одним із таких шляхів, щодо забезпечення якісного рівня фізичної підготовленості студентів може бути спортивне спрямування практичних занять з фізичного виховання. На нашу думку включення занять у процес фізичного виховання з елементами спортивних ігор, зокрема баскетболу буде сприяти підвищенню емоційного фону проведення занять, враховувати їх мотиваційні інтереси, що є актуальним.

**Мета.** Перевірити ефективність проведення практичних занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю «Баскетбол».

**Виклад матеріалу дослідження.** У Сумському державному університеті з метою удосконалення рівня фізичної підготовленості студентів-юнаків I курсу, протягом 2017-2018 н.р. проведено педагогічний експеримент. Характерною особливістю рисою експерименту стало те, що експериментальна група займалась за авторською методикою, до змісту програми якої були внесені спеціальні фізичні вправи з баскетболу, елементи спортивної гри. До складу даної групи увійшли 14 студентів, які виявили бажання займатися за програмою спортивної спрямованості. Контрольна група налічувала 16 осіб-студентів, які займалася за програмою загальної фізичної підготовки.

На початку проведення педагогічного експерименту представники обох груп не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках. Педагогічний експеримент тривав один рік, але цього терміну вистачило, щоб переконатися в ефективності запропонованої програми. Проведений аналіз підсумкових результатів тестування фізичної підготовленості студентів дав змогу визначити вагомий приріст результатів за кожним з показників. Так зріст результатів з розвитку швидкісних здібностей на 12,9 % був кращим у студентів експериментальної групи ніж у студентів контрольної, аналогічно кращою стала динаміка розвитку спритності, різниця склала 2.1 %, результати силової витривалості студентів експериментальної групи теж перевищували результати своїх колег, середньо статичні дані студентів експериментальної групи показників максимальної сили мали перевагу у 17,6 % над результатами своїх ровесників.

### **Висновки.**

1. Аналіз підсумкових результатів проведеного експерименту переконливо доказав ефективність методики використання спеціальних фізичних вправ з елементами баскетболу у процесі практичних занять.

2. Проведення практичних занять зі спортивною спрямованістю сприяє більш ефективному росту результатів з фізичної підготовленості студентської молоді.

### **Література.**

1. Спортивні ігри в системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців нафтогазової справи / Бойчук Р.

І., Ковцун В.І., Короп М. Ю., І.Л. Белявський І. Л. Чернівці:

Педагогічні науки, 2017. 262 с.

2. Цись Д. І. Спортивна спрямованість занять з фізичного виховання-один із чинників підвищення фізичної підготовленості студентської молоді: зб. наукових праць. Дніпро. 2013. 7 с.

Демченко, М.А. Удосконалення фізичної підготовленості студентів у процесі занять баскетболом / М.А. Демченко, Ю.О. Остапенко // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: тези доповідей VI Міжнародної науково-методичної конференції, (м. Суми, 18–19 квітня 2019 р.). – Суми: Сумський державний університет, 2019. – С. 48-49.