

СТРУКТУРА І ЗМІСТ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛУ

Товт В. А.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
кафедра фізичного виховання

Ключові слова: урок фізичної культури, школа, учні, вправи, елементи баскетболу.

Вступ. У сучасному житті рухова активність населення більше спрямована не на досягнення високих результатів, а на її оздоровчий вплив. Серед великого різноманіття засобів для реалізації цієї мети спортивні і рухливі ігри є чи не найбільш ефективними. Фахівцями фізичної культури і спорту значна увага приділяється баскетболу [1]. Саме для баскетболу характерна велика кількість різноманітних рухів: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Підтверджено, що гра в баскетбол сприяє поліпшенню обміну речовин, функціонуванню всіх систем організму, розвиває спритність, витривалість і швидкість [2]. Баскетбол також допомагає виховувати наполегливість, сміливість, рішучість, впевненість у собі, почуття колективізму і групової злагодженості. Ось чому баскетбол знайшов широке застосування в шкільному фізичному вихованні загалом, і в уроках фізичної культури, зокрема [3].

Отже актуальність дослідження у використанні елементів баскетболу у підготовчій частині уроку з фізичної культури визначається наступним: по-перше, якість проведення підготовчої частини впливає на ефективність виконання всіх завдань уроку з фізичної культури загалом; по-друге, елементами баскетболу можна значно урізноманітнити підготовчу частину уроку фізичної культури, покращити його емоційний фон, зробити урок динамічнішим і привабливішим; по-третє, вправи з баскетбольним м'ячем сприяють розвитку життєво важливих для учнів координаційних здібностей, які покращують їх фізичну підготовленість, формують необхідну для подальшого фізичного вдосконалення базу рухів. Сутність проблеми полягає в тому, що підготовча частина уроку фізичної культури в школі, яка проводиться за традиційною технологією, не є достатньо ефективною для учнів, так як не захоплює їх увагу і не дозволяє проявити в повній мірі самостійність та активність.

Мета дослідження: обґрунтування структури і змісту підготовчої частини уроку фізичної культури та комплексу вправ з баскетбольним м'ячем для кращої підготовки учнів до основної частини уроку, вдосконалення їх уважності та координації рухів.

Матеріали та методи. В процесі дослідження використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення - як провідний метод роботи з літературою та документами, який призначений для підтвердження актуальності досліджень, визначення проблемної ситуації, а також теоретичного обґрунтування можливих шляхів її вирішення; системне спостереження за уроками фізичної культури; анкетування, що проводилося серед вчителів фізичної культури; методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою обґрунтування структури і змісту підготовчої частини уроку з фізичної культури з використанням елементів гри в баскетбол проводилися спостереження за уроками та опитування вчителів. За результатами цього дослідження визначено оптимальну структуру і зміст уроку (Рис. 1).

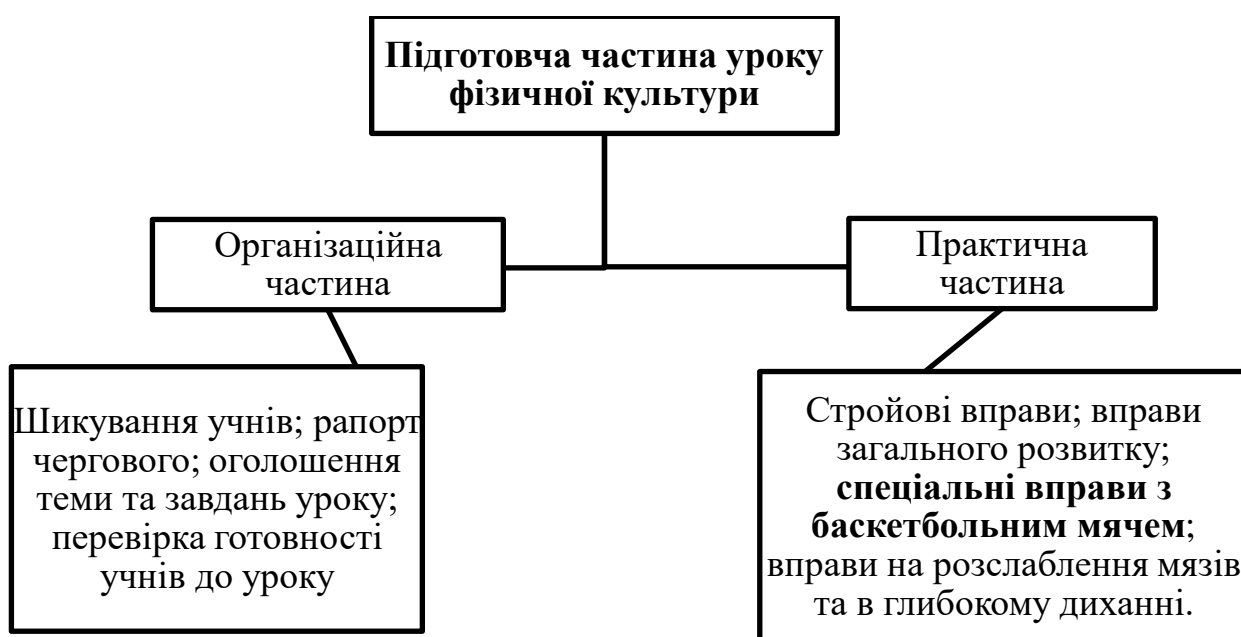


Рис. 1. Структура та зміст підготовчої частини уроку з фізичної культури

З представлених в літературі вправ з баскетбольним м'ячем, нами було вибрано 10 вправ, які відповідали завданням дослідження. Для визначення ефективності вибраних вправ з баскетбольним м'ячем, в яких застосовується ведення, передача, кидок, оберти баскетбольного м'яча, ін., було проанкетовано 12 вчителів, які виконали роль експертів. В анкеті кожен вчитель дав оцінку десяти вправам з баскетбольним м'ячем з точки зору їх ефективності у вирішенні завдань підготовчої частини уроку фізичної культури. Кожна вправа позначалася відповідною оцінкою від одного до десяти балів. В один бал експерти оцінювали найменш ефективну вправу; відповідно 10 балів надавалися найбільш ефективній вправі. Експертна оцінка дозволила визначити ранги значимості експериментальних вправ для підготовчої частини уроку фізичної культури.

Результати анкетування вчителів фізичної культури представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати визначення рангів значимості вправ з баскетбольним м'ячем для підготовчої частини уроку фізичної культури

№	Назва вправи	Рейтинги	Місце за значенням
1.	Передача м'яча	11	I
2.	Оберти м'яча	16	II
3.	Ведення м'яча	40	VIII
4.	Кидок в корзину	29	VII
5.	Передача та кидок в корзину	51	X
6.	Кидок з під корзини	42	IX
7.	Вісімка	19	III
8.	Дзига	25	IV
9.	Жонгливання	27	V
10.	Вибивання м'яча в квадраті	30	VI

З таблиці видно, що вправи 1 і 2 набрали найменшу кількість балів, що свідчить про найбільшу ефективність їх використання у підготовчій частині уроку фізичної культури. Відповідно вправи 5 і 6 набрали найбільшу кількість балів, що свідчить про меншу ефективність їх використання у підготовчій частині уроку. Рангування експериментальних вправ по їх значимості дало можливість визначити комплекс вправ з баскетбольним м'ячем, які підходять для застосування у підготовчій частині уроку фізичної культури для кращої підготовки учнів до основної частини, а також для вдосконалення уважності та координації рухів.

Висновки. Таким чином, результати дослідження дозволили обґрунтувати структуру і зміст підготовчої частини уроку фізичної культури та комплексу вправ з баскетбольним м'ячем з метою кращої підготовки учнів до основної частини уроку, вдосконалення їх уважності та координації рухів.

Література:

1. Бондарчук Н.Я. Баскетбол /Н.Я.Бондарчук, В.Д.Чернов, В.А.Товт// Навчальний посібник для студентів реабілітаційного та педагогічного відділень фізичного виховання і спорту. -Ужгород: УжНУ, 2002. - 56 с.
2. Кузін В.В. Баскетбол. Початковий етап навчання /В.В.Кузін, С.А.Полиевский - М.: Фізкультура і спорт, 1999.-133с
3. Туркунов Б.І. Навчання баскетболу (V-VI класах) / / Фізкультура в школі. - 1993 .- № 4.- С.13-20.

Структура і зміст підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами баскетболу