

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

# БАСКЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Остапенко В. В., ст. викл.; Борт Н. К., студ.  
*Сумський державний університет*  
*kf.uabs@gmail.com*

**Вступ.** Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навиками, збільшення продуктивності праці) [2, 3].

Тому новий пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій програм, удосконалення методики навчання і зараз залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання студентської молоді, що і визначило актуальність нашого дослідження.

Висока насиченість навчальної програми, інтенсифікація процесу навчання студентів у вищій школі призводять до зниження їх функціональних та психофізіологічних можливостей, перевтоми, захворювань і негативно впливають на ефективність засвоєння навчальних програм, а в подальшому – на можливість бути працездатним спеціалістом.

За характером виробничої діяльності спеціалісти, для яких характерними є робота з комп'ютером, інформаційними технологіями, аналіз, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей (Л. П. Пилипей, 2013), умови праці яких відбуваються в закритих приміщеннях при штучному освітленні, з обмеженою руховою діяльністю, в статичному положенні, що призводить до зниження працездатності.

ППФП, як важлива складова процесу фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати професійно-важливі психофізіологічні якості, що потрібні в обраній професії, формувати рухові уміння та навички, які використовуються у цьому виді діяльності. Тобто її основним призначенням є розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих провідних психофізіологічних якостей людини, вимоги до яких ставить майбутня професійна діяльність фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей, адже сьогоdnішній роботодавець веде пошук висококваліфікованих фахівців з глибокими професійними уміннями та навичками, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного і психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці.

Головною метою фізичного виховання у виші – допомогти студентам самостійно займатися фізичними вправами, рухливими та спортивними іграми, як одних із засобів поповнення рухової активності, що сприяє оволодінню професійно-прикладними навичками, маючи оздоровчий ефект на всі системи організму. На нашу думку одним із найдоступніших способів підвищення рухової активності та професійної підготовленості студентів вишів є спортивна гра в баскетбол.

**Мета:** обґрунтування елементів баскетболу, як засобу ППФП.

**Виклад матеріалу дослідження.** Баскетбол як засіб фізичного виховання і ППФП знайшов широке застосування в системі вищої освіти і використовується в академічних, самостійних заняттях студентів. Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетболі і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво-важливих навичок і вмінь студентів, всебічного розвитку їх психофізіологічних якостей. Освоєння рухових дій гри в баскетбол у сполученні з фізичними вправами є ефективними

засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичної культури.

Дослідженнями встановлено, що для розвитку професійно-прикладних здібностей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей необхідно використовувати вправи на координацію рухів рук, стійкість концентрації уваги, розвиток зорового аналізатора, опорно-рухового апарату.

Баскетбол містить у собі все різноманіття рухів, як механічних, так і природних (ходьба, біг, стрибки, метання і кидки м'яча). Ці вправи зміцнюють руховий апарат людини, сприяють процесу обміну речовин, дихання, кровообігу. Характерною рисою баскетболу є швидка зміна ситуації у грі, яка сприяє розвитку функцій зорового, тактильного, рухового, вестибулярного, слухового аналізаторів.

При підготовці майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей велике значення будуть мати якості, які прискорять придбання професійних навичок, процес адаптації до майбутньої професійної діяльності, здатність швидко вирішувати виникаючі проблеми і т.д. Техніко-тактичні дії, які проявляються під час гри в баскетбол дозволяють розвивати такі психофізіологічні якості, які необхідні для майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей:

- швидкість прийняття рішень (оперативне мислення);
- високу варіативність ситуацій;
- адекватні рухові реакції (проста та складна рухова реакція, реакція вибору, переключення уваги, слідкування тощо та інше);
- вміння розосереджувати і концентрувати увагу на одному або декількох об'єктах;
- диференціювання м'язових зусиль (кидки з різних відстаней, передачі і ведення м'яча);
- взаємодію з партнерами і суперниками на обмеженому просторі;
- вміння працювати в команді та приймати швидке спільне рішення для досягнення поставленої мети;

- вміння долати стресові ситуації;
- координацію, спритність, швидкість, витривалість та ін.

Баскетбольні вправи також сприяють тренуванню внутрішніх м'язів очей і тому вважаються засобами попередження і лікування короткозорості.

### **Висновки.**

1. Використання елементів баскетболу при професійно-прикладній фізичній підготовці студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей сприяє зменшенню ймовірності різних видів захворювань, що пов'язані з професійною діяльністю, також допомагаю підвищити фізичну підготовку спеціалістів. За допомогою баскетболу майбутні фахівці мають змогу одночасно поліпшувати швидкість, спритність, зміцнювати нервову систему, опорно-рухового апарату та розвивати зоровий апарат. Баскетбол має велику оздоровчу цінність і є засобом різнобічного виховання студентів.

2. Розвиток перерахованих якостей і здібностей, необхідних майбутнім фахівцям інформаційно-логічної групи спеціальностей визначає професійну спрямованість баскетболу і він стає найважливішим компонентом професійної психофізіологічної підготовки майбутніх молодих працівників.

### **Література**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.

2. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей [Текст] : автореферат... канд. наук з фізичного виховання і спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю. О. Остапенко. – К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2015. – 22 с.

3. Пилипей Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ, навч.-методичний посіб. / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. – 156 с.