

проявление своего рода сопутствующих элементов физической и технической подготовленности, можно прийти к выводу, что в младшем возрасте помимо преимуществ в росте для юных баскетболистов важно наличие хорошей скоростной и скоростно-силовой подготовленности. В дальнейшем, вплоть до 16 лет, все большее значение приобретает техническая подготовленность.

Начиная с 17 лет, картина распределения факторов близка к той, которая характеризует особенности младшего возраста, но, безусловно, на качественно новом уровне. Здесь мы видим своеобразную иллюстрацию закона спиралевидного развития в антропологии.

Сравнение направленности подготовленности

ЛИТЕРАТУРА

1.Верхошанський Ю.В. Программування і організація тренувального процесу / Ю.В. Верхошанський. – М.: Фіс, 1985. – С. 26-83.

2.Годик М.А. Спортивна метрологія: [Учебн. для ін-тов фіз. культури] / М.А. Годик. – М.: ФіС, 1988.

3.Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренувка баскетболістів вищих розрядів / В.П. Кондрашин,

висококваліфіцированих баскетболістів 19-20 і 21-28 років по збільшеному числу показателів виводить в цих вікових категоріях на ведучі позиції фактори фізичного розвитку, технічної і скоростно-силової підготовки.

Значительная идентичность факторов указывает на то, что к 19-20 годам возможно достижение баскетболистами максимума физического развития, технической и скоростно-силовой подготовки, что согласуется с данными других авторов. В связи с этим процесс подготовки юных баскетболистов можно нацелить на достижение прогнозируемых модельных показателей по уровню развития общих, специальных качеств и технических навыков уже к 19-20 годам.

В.М. Корягин. – К.: Здоров'я, 1978.

4.Корягин В.М. Структура і зміст сучасної тренувки баскетболістів: Докт. дисс. / В.М. Корягин. – М., 1994.

5.Теорія і методика фізичної культури: [учебн. для ін-тов фіз. культури] / Під ред. Л.П. Матвеева. – М.: ФіС, 1991.

Подано до редакції 10.04.13

УДК 613.71

Г. Г. Лапшина, Р. Л. Дмитрів ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ І МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ – ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Професійно прикладна фізична підготовка займає чільне місце в системі фізичного виховання студентів. Мета наших досліджень є обґрунтувати і розробити зміст і методику самостійних занять з урахуванням майбутньої професійної діяльності. Нами визначені основні види самостійних занять, які доповнюють один одного. Були визначені методи дослідження, підібрані групи для проведення експерименту, визначені етапи дослідницької роботи, розроблені висновки.

Ключові слова: самостійна, професійно орієнтована фізична підготовка, дослідження, експеримент, обґрунтування, зміст, завдання.

Професійно прикладна фізична підготовка (ППФП), як розділ загального фізичного виховання студентів займала і займає чільне місце. Вже опрацьовано більше 40 фахів, завдяки чому ППФП студентів уведена в державну програму фізичного виховання і є обов'язковою для вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим ми поставили за мету розробити і обґрунтувати зміст і методику самостійних занять, які б допомогли студенту використовувати їх у майбутній професійній діяльності.

Практичне значення нашої роботи полягає в тому, що розроблені і обґрунтовані нами програми самостійних занять з урахуванням профілюючої фізичної підготовки студентів можуть бути використані у ВНЗ для підвищення ефективності професійно орієн-

тованої фізичної підготовки і на цій основі сприяти розповсюдженню цього важливого виду роботи в практиці вищої школи. Одним із засобів професійно орієнтованої фізичної підготовки є самостійні заняття. Умовно всю самостійну роботу з удосконалення своєї фізичної форми можна поділити на два види:

1. Самостійна робота в процесі навчання у ВНЗ
2. Самостійна робота в процесі трудової діяльності.

Кожен з цих видів мають доповнювати один одного. Тому, якщо в процесі фізичного виховання дати студенту знання, вміння, навички, які дозволять йому визначити структуру своєї професійної діяльності, виявити фактори, які негативно впливають на його стан здоров'я, складати і реалізувати комплекси цілеспрямованих оздоровчих засобів – тобто, якщо забезпечи-

ти його фізкультурну обізнаність з врахуванням майбутньої професії, ефективність самостійних занять суттєво збільшиться, тому, що студент буде мати не лише запас психофізичних сил на відносно невеликий час своєї професійної діяльності, але і зможе професійно підтримувати його постійно, зокрема при зміні умов праці і навіть при зміні фаху.

Формуючи методологію власного дослідження, ми виходили з характеру досліджуваної проблеми. Основна суть обраного в роботі підходу полягає в тому, щоб процес професійно орієнтованої підготовки переорієнтувався таким чином, щоб студент з пасивної позиції був спрямований на активну позицію і на цій основі досягнув освоєння необхідних знань з управління власної професійно орієнтованої фізичної підготовки, що дозволить йому після закінчення вузу самостійно використовувати фізичну культуру для покращення своєї працездатності.

Перед нами були **поставлені завдання**, а саме:

1. Визначити зміст фізкультурної освіти в галузі професійно орієнтованої фізичної підготовки

2. Розробити зміст і методику організації самостійних занять з урахуванням професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей.

3. Провести експериментальну перевірку розробленої системи.

4. Розробити методичні рекомендації з використання власних результатів на практиці вузівського фізвиховання.

У зв'язку з тим, що скорочені години обов'язкових занять з фізичного виховання (з 4-х до 2-х годин на тиждень), значення правильно організованих і науково обґрунтованих самостійних занять зростає. З переліку завдань видно, що зміст самостійної підготовки студентів з урахуванням професійно орієнтованої фізичної підготовки передбачає вирішення двох завдань: перше – обґрунтування теоретичного розділу, друге – обґрунтування практичного розділу програми.

Якщо в першому випадку ми поставили перед собою за мету довести необхідність освіти студентів у галузі професійно орієнтованої фізичної підготовки, то в іншому – ми прагнули обґрунтувати зміст самостійних занять з урахуванням їхньої майбутньої спеціальності, вбачаючи в цьому важливий спосіб вирішення інших не менш важливих проблем. Таким чином ми можемо забезпечити розробку проекту авторського підходу в підготовці студентів до використання ними ж самостійної фізичної культури і спорту у своїй майбутній професійній діяльності.

З системних пропозицій вирішується й важливе

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьев В.Г. Общество, системность, познание и управление / В.Г. Афанасьев. – М., 1991. – С. 194.

2. Хмарев Н.В. Системный подход и деловое управление в спорте / Н.В. Хмарев. – К.: Здоров'я, 1984. – С. 143.

3. Сагатовский В.Н. Системная деятельность и ее философское осмысление / В.Н. Сагатовский. – М.:

питання підбору методів досліджень з кожного завдання нашої роботи. Використані в роботі методи запозичені у вітчизняних та зарубіжних авторів (14, 92, 219). Загалом в роботі були використані методи: соціологічні, психофізіологічні, фізичні.

Експериментальне впровадження розроблених нововведень проводилось в Українській академії друкарства.

Цій перевірці були піддані:

- альтернативні варіанти фізичних вправ, які забезпечують оперативну працездатність при роботі (терміновий ефект);

- варіанти фізичних вправ, направлені на профілактику захворювань (довготривалий ефект);

- методика організації самостійних занять.

У всіх випадках експериментального впровадження організовувались експериментальні групи, професійно орієнтована фізична підготовка яких проводилась в умовах нововведень, і контрольні, самостійні заняття в яких проводились за загальноприйнятою методикою, тобто без урахування їх професійної діяльності.

Ефективність експериментальних розробок визначалась за допомогою порівняння отриманих на початку, в середині та в кінці експерименту даних. З цією метою нами з кожного експерименту була розроблена система показників: кількісних та якісних. Дослідження проводились в декілька етапів: перший – аналіз літератури; другий – присвячений теоретичному аналізу проблеми.

На третьому етапі нами був розроблений проект системи заходів з підготовки студентів до використання засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності. Відповідно до цільового призначення в авторський варіант була включена група заходів, які дозволяють студенту аналізувати професійну діяльність з обраного фаху, виявляти фактори, які потребують цілеспрямованої дії фізкультурно-спортивних засобів, складати вибрані комплекси спеціальних фізичних вправ, вивчати методику самостійного використання тренувальних засобів, а також оцінки та контролю ефективності професійно орієнтованої фізичної підготовки.

В результаті проведених досліджень були отримані дані, за допомогою яких були вирішені поставлені в роботі завдання.

Розроблена нами технологія формування змісту теоретичного і практичного розділів самостійних занять можуть бути одним з варіантів інтенсифікації у вузах процесу розвитку професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів.

Техн. естетика, 1993. – С. 41-72.

4. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк : Новый мир, 1999. – С. 5 – 15.

5. Лапшина Г.Г. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів : [методичний посібник] / Г.Г. Лапшина, О.А. Череповська, Л.М. Ясінська. – Львів, 2011.

6. Лапшина Г.Г. Діяльність кафедр фізичного виховання з питань професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів : [методичний посібник] / Г.Г. Лапшина,

Б.С. Семенів. – Львів, 2012.

7. Лапшина Г.Г. Відчуйте радість руху / Г.Г. Лапшина. – Львів, 2000.

Подано до редакції 12.04.13
