

Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю

Маляр Е.І., Маляр Н.С., Будний В.Є.

Тернопільський національний економічний університет

Анотації:

Розглянуто напрямки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з переважним використанням засобів футболу. Подано методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Зазначено, що застосування методу колового тренування сприяє розвитку дисциплінованості, сумлінності, чесності, раціональному використанню часу. Підкреслено, що у навчанні слід забезпечувати найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок, удосконалення фізичних якостей.

Маляр Э.И., Маляр Н.С., Будный В.Е. Методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений экономического профиля. Рассмотрены направления профессионально-прикладной физической подготовки студентов с преобладающим использованием средств футбола. Представлены методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Указано, что применение метода круговой тренировки оказывает содействие развитию дисциплинированности, добросовестности, честности, рациональному использованию времени. Подчеркнуто, что в обучении следует обеспечивать кратчайший путь к усвоению запланированных знаний, умений и навыков, усовершенствование физических качеств.

Maliar E.I., Maliar N.S., Budnyy V.E. Methods of the professional-applied physical preparation of students of higher educational establishments of economic type. Is considered the directions of professionally-applied physical preparation of students with the prevailing use of facilities of football. Are presented the methods of professionally-applied physical preparation of students. It is indicated that application of method of the circular training is rendered by an assistance development of discipline, honesty, honesty, rational use of time. Underline, that in teaching it is necessary to provide a short cut to mastering of the planned knowledge, abilities and skills, improvement of physical qualities.

Ключові слова:

методи, футбол, професійний, якості, студент, економіст.

методи, футбол, професійний, якості, студент, економіст.

methods, football, professional, qualities, student, economist.

Вступ.

Кожна професія вимагає від людини високого рівня розвитку фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає потреба профілювання процесу фізичного виховання під час підготовки молоді до праці, зіставлення загальної фізичної підготовки зі спеціальною – професійно-прикладною [1-3].

Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів завжди була в центрі уваги науковців. Сьогодні розроблено чимало програм ППФП з комплексним використанням засобів спортивних ігор, аеробіки, легкої атлетики. Ефективними є навчальні програми фізичного виховання на основі лише одного виду спорту. Так Лукавенко Е.Г. пропонує оптимізувати процес фізичного виховання майбутніх терапевтів використовуючи засоби спортивного орієнтування; Гумен В., Завійська Н., Лукасевич Л. стверджують, що використання шейпінг-програм покращує фізичну підготовленість та успішність студенток комерційної академії; з метою покращення психофізичних якостей майбутніх педагогів Драчук А.І. розробив програму фізичного виховання на основі спортивної гри баскетбол. Ефективність використання засобів футболу для покращення психофізичних якостей людини довели результати наукових досліджень Гагаєвої Г.М., Без'язичного Б.І.

Проте, цілеспрямоване використання засобів футболу для розвитку професійно важливих якостей (ПВЯ) студентів економічних спеціальностей не досліджувалось, але є актуальним, оскільки особливості професійної діяльності економіста вимагають від нього дисциплінованості; сумлінності; наполегливості; емоційної стійкості; високих показників функцій уваги та пам'яті; стійкості до виконання довготривалої монотонної роботи; ініціативності; розвитку евристичних здібностей; продуктивності, аналітичності та

оперативності мислення; спостережливості. Розвиток цих та інших професійно важливих якостей вимагає розробки спеціальної програми підготовки економіста, важливим компонентом якої є його ППФП.

Для створення ефективної програми розвитку ПВЯ студентів економічних спеціальностей необхідним є здійснення правильного підбору відповідних методів їхньої ППФП.

Робота виконана за планом НДР Тернопільського національного економічного університету.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження полягає у визначенні методів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх економістів з пріоритетним використанням засобів футболу.

Результати дослідження.

Під час реалізації програми розвитку ПВЯ студентів економічних спеціальностей засобами футболу використовувалися різноманітні методи. Практичні методи включали: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи розвитку рухових якостей. Використання методів навчання рухових дій дало можливість: на початковому етапі полегшити оволодіння цілісною дією; сприяло формуванню простих умовно-рефлекторних зв'язків, які, в силу своєї однорідності і спільності з основною вправою; допомагало засвоєнню цілісного рухового акту; сформувало міцні умовно-рефлекторні зв'язки одночасно на всі рухи конкретної рухової дії. Крім того, використовувався метод підвідних вправ, який допомагав збагачувати руховий досвід студентів, сприяв прискоренню досягнення поставленого завдання у навчанні [6].

В запропонованій програмі розвитку ПВЯ майбутніх економістів засобами футболу у найбільшій мірі використовувалися методи удосконалення і закріплення рухових якостей та вдосконалення функціональних можливостей організму.

Ігровий і змагальний методи застосовувалися для створення позитивного емоційного фону заняття; адаптації студентів до тренувальних впливів; відтворення стосунків між студентами у вигляді взаємодопомоги та гострого суперництва; прояву ініціативи і творчості у діях студентів; комплексного використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей [5, 6].

Ігри поступово і послідовно ускладнювалися та урізноманітнювалися. Всі дії студентів при цьому були зумовлені певними правилами, які теж поступово і послідовно ускладнювалися. Окремі ускладнення і зміни правил вводилися і з ініціативи студентів. Здійснювався контроль за дотриманням правил судьями, обраними самими студентами зі свого складу.

Крім того, використання в експериментальній програмі ігор (особливо ігор з м'ячами, де використовувалися елементи футболу) сприяло формуванню ПВЯ майбутнього економіста: колективізму; дисциплінованості; наполегливості; сумлінності; емоційній стійкості; рішучості; ініціативності; доброзичливому ставленню до колег; продуктивності, аналітичності та оперативності мислення; спостережливості; стійкій довготривалій та оперативній пам'яті; кмітливості; витривалості; спритності; силі; швидкості; високому рівню працездатності в складних умовах; високому рівню функціонування зорового, слухового та вестибулярного аналізаторів; високих показників функцій уваги (табл. 1).

Використання змагального методу було необхідною умовою для прояву студентами в повному обсязі

своїх найкращих якостей. Змагальний метод дав можливість повністю розкрити функціональні та психічні можливості студентів і вивести їх на новий рівень підготовленості, забезпечував стимулювання творчої активності, самостійності, ініціативи та ін.

Змагальна діяльність – забезпечувала вдосконалення інтелектуальних здібностей студентів, їхні уміння раціонально і оперативно вирішувати рухові завдання різного рівня складності як в індивідуальних, так і у колективних діях; збагачення спеціальними знаннями; нагромадження рухового досвіду; перевірку рівня тактичної, технічної і фізичної підготовленості студентів.

Проте, змагальний метод використовувався не тільки під час організації та проведення змагань з футболу (факультетські, університетські, міські змагання; товариські матчі), він мав більш широке середовище застосування (виконання різноманітних вправ з футболу з ознакою змагань, тестування студентів).

Змагальна діяльність сприяла розвитку таких якостей майбутніх економістів: колективізму; дисциплінованості; волі; емоційній стійкості; чесності та справедливості; ініціативності; самовіддачі у роботі; оперативному мисленню; прагненню до самовдосконалення; евристичним здібностям, розвитку функцій уваги та пам'яті; кмітливості; сили; швидкості; спритності; високому рівню функціонування та надійності серцево-судинної, дихальної, м'язової систем та системи терморегуляції; високому рівню функціонування зорового, слухового та вестибуляр-

Таблиця 1

Використання ігор для розвитку професійно важливих якостей студентів-податківців

№ з/п	Назва гри	Професійно важливі якості
1	1	2
2	Гра в "квадрат" 4x2, 5x2, 3x1 в 1-2 дотика	Оперативне та аналітичне мислення, евристичні здібності, кмітливість, увага, здогадливості, координація рухів, спритність, швидкість.
3	"Квач" в парах на обмеженій ділянці (10-12 чол.)	Спостережливості, увага, зоровий аналізатор, координація рухів, високий рівень працездатності у складних умовах.
4	"Виклик номерів"	Увага, слуховий аналізатор, зосередженість, пам'ять, кмітливість, спритність, швидкість.
5	Різноманітні естафети з м'ячами	Емоційна стійкість, творчі здібності, тонке м'язове відчуття, ініціативність, координація рухів, спроможність працювати у заданому темпі при ліміті та дефіциті часу, рішучість, увага, вольові якості, ініціативність.
6	Взяття воріт 2x2, 3x3	Оперативне мислення, кмітливість, спритність, здогадливості, ініціативність, швидкість, спритність, спостережливості, наполегливості.
7	Тенісбол	Зосередженість, емоційна стійкість, увага, координація рухів, аналітичне та оперативне мислення, здогадливості, спостережливості, ініціативність, евристичні здібності.
8	Влучи в ціль	Тонке м'язове відчуття, увага, зосередженість, наполегливості, спритність, емоційна стійкість, координація рухів.
9	Перетягування линви	Воля, дисциплінованість, наполегливості, добросовісність, самовіддача у роботі, колективізм, сила, висока стійкість до перешкод.
10	Жонгливання м'ячем	Тонке м'язове відчуття, увага, добросовісність, спритність, емоційна стійкість, зосередженість, координація рухів.

ного аналізаторів. Розвиток цих якостей був необхідним для успішної професійної діяльності майбутніх економістів.

Для забезпечення ефекту від проведення ігрової та змагальної діяльності створювалися полегшені та ускладнені умови порівняно з тими, що характерні для офіційних змагань [6].

Проведення занять у несприятливих погодних умовах; використання тренувальних ігор на менших полях і майданчиках, при більшій кількості гравців; ігор з “незручними” суперниками; ігор в спеціальних поясах (3-5 кг) сприяло розвитку та удосконаленню ПВЯ майбутніх економістів (воля, працелюбність, наполегливість, емоційна стійкість, стійкість до довготривалої монотонної роботи, спроможність сприймати та реалізовувати рішення у складних умовах) [4].

Для розвитку фізичних якостей використовувалися методи безперервної та інтервальної вправи, метод комбінованої вправи. Застосування цих методів дало можливість підвищувати стійкість до негативних змін у внутрішньому середовищі організму і потужність аеробно-анаеробних механізмів енергозабезпечення; покращувати між'язову координацію.

Застосування методів безперервної вправи сприяло розвитку таких ПВЯ майбутніх економістів як витривалість, воля, наполегливість, стійкість до виконання довготривалої монотонної роботи.

В експериментальній програмі особливу увагу приділяли методу колового тренування. Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки привчало студентів до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляло алгоритм завчасно запланованих рухових якостей, виховує зібраність та організованість при виконанні вправ.

Основу колового тренування складало серійне (злите або з інтервалами) повторення вправ, підібраних і об'єднаних у комплекс у відповідності з певною схемою – „символом колового тренування”, які використовувалися у порядку послідовної зміни „станцій” (місце для кожної із вправ з відповідним обладнанням), розташованих у залі або на майданчику за замкнутим контуром.

Підбір вправ передбачав дотримання різноманітності і послідовності в навантаженнях на різні групи м'язів і систем організму.

Вправи кожної станції діяли на певну групу м'язів ніг, рук, плечового пояса, черевного пресу, спини. Таким чином, основні м'язові групи одержували навантаження в певному чергуванні так, що після роботи на одній станції для них наставав відпочинок на наступній.

Для того, щоб колове тренування приносило найбільшу користь, дотримувалися таких правил: простоти та доступності, безпеки, повторності та циклічності, послідовності, всебічності, чергування навантаження з відпочинком, дозування навантаження [6].

Колове тренування, яке здійснювалося на заняттях з фізичного виховання, становило собою цілісну самостійну організаційно-методичну форму занять і в той

же час не зводилося до якого-небудь одного методу. Воно включало ряд методів строго регламентованої вправи з вибірним та загальним впливом на організм людини, яка займається [5].

Як правило, комплекс колового тренування складався з 4-15 вправ, тобто в коло входило від 4 до 15 „станцій”. Тривалість виконання вправ на кожній станції була 20-40 секунд, а тривалість перерв для відпочинку та переходу від однієї вправи до іншої спочатку становила 30-40 секунд, а потім поступово скорочувалася до 20, 15 та 10 секунд. Це значно підвищувало загальне фізичне навантаження на занятті. Тривалість колового тренування в цілому занятті становило 20-40 хвилин.

Індивідуальне навантаження при коловому тренуванні визначалося за допомогою максимального тесту (МТ) – перевірка на максимальну кількість повторень кожної вправи, що включена до комплексу тренування.

Практика показала, що після перевірки максимального тесту, варто застосовувати систему виконання вправ в такому дозуванні: $(МТ/2)+1$; $(МТ/2)+2$ і т.д., поступово збільшуючи число повторень на наступних заняттях.

У зв'язку з тим, що виховання фізичних якостей в коловому тренуванні є своєрідним керуванням психофізичними процесами, тому вправи в станційних завданнях, як технічні інформативні засоби навчання виконували функції джерел та одночасно були каналами зв'язку, по яким відбувався обмін інформацією між викладачем та студентом.

Використання методу колового тренування дало можливість чітко управляти великою групою студентів та організовувати самостійні заняття, індивідуально добирати обсяг і характер тренувальної дії, оптимізувати контроль за якістю виконання завдань, оперативно вносити корективи в програму практичних занять [5].

Застосування методу колового тренування сприяло розвитку дисциплінованості, сумлінності, чесності, раціональному використанню часу, спроможності працювати у заданому темпі при ліміті часу, що є необхідною умовою для успішної професійної діяльності майбутніх економістів.

У запропонованій програмі велике значення приділялося методу слова. Метод слова у процесі фізичного виховання студентів економічних спеціальностей дав можливість викладачу встановити необхідні взаєностосунки зі студентами, активізувати творче ставлення студентів до навчально-виховного процесу, стимулювати розвиток інтелекту, вирішувати виховні завдання. Крім того, метод слова використовувався при ознайомленні з технікою виконання вправи, для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення, при визначенні труднощів у самостійній роботі, для підвищення якості виконання рухових дій і функціональних проявів, для оцінки виконаної роботи.

Завдяки емоційній яскравості у спілкуванні, міміці, жестикулюванню, інтонаціям, гумору і дотепності викладачу вдавалося активізувати увагу і створити по-

зитивне емоційне тло навчального заняття, покращити мотивацію майбутніх економістів до занять футболом з професійно-прикладною спрямованістю. Для цього використовувалися такі загально педагогічні прийоми методу слова: розповідь; пояснення; супроводжуюче пояснення; інструкції і вказівки; бесіди; розбір; словесні оцінки; звіти і взаємо пояснення; команди; підрахунок; “самопроговорювання” і самонакази [5, 6].

Використання у запропонованій програмі методу слова сприяло розвитку таких ПВЯ студентів економічних спеціальностей: чесність і справедливість, самокритичність, тактовність, вміння слухати співрозмовника, вміння лаконічно висловлювати свої думки, єдність слова і діла, доброзичливе ставлення до колег по роботі.

У зв'язку з тим, що розроблена програма призначена для студентів першого та другого курсів, великого значення надавалося методу демонстрації. Найширше він застосовувався на першому етапі навчання і тоді, коли у техніку виконання вправи потрібно внести новий елемент, змінити раніше вивчені деталі, виправити помилки. Використовуються дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстрованих матеріалів (опосередкована наочність). Наприклад, при створенні уяви про техніку удару по м'ячу демонстрація здійснювалася таким чином, щоб студент міг спостерігати за показом з боку з 3-5 метрів від місця удару зі сторони ноги, яка б'є по м'ячу (визначення правильного положення тулуба: кут нахилу та правильного положення стопи, гомілки, стегна під час удару). Далі цю вправу студент спостерігає спереду – для правильної уяви про розміщення опорної ноги під час удару, а потім ззаду – для визначення кута розбігу та правильного нахилу тулуба в сторону.

Велике значення для розвитку ПВЯ майбутніх економістів мав відеоперегляд спеціально підібраних ігор відомих команд та аналіз дій футболістів на футбольному полі, який носив виховний характер, сприяв розвитку аналітичності мислення, чесності і справедливості, розвитку евристичних здібностей, ініціативності, дисциплінованості, емоційної стійкості.

Кращі результати в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягалися за умови поєднання словесних і наочних методів навчання.

Підбираючи методи навчального-виховного процесу з фізичного виховання майбутніх економістів ми керувалися такими вимогами [6]:

- підібрані методи повинні забезпечити найбільший оздоровчий і виховний ефект;
- обраний метод чи прийом має відповідати завданням, які належить вирішити;
- використаний метод має забезпечити найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок та удосконалення фізичних якостей;
- застосований метод чи прийом має відповідати індивідуальним особливостям студента, рівню його розвитку і підготовленості;
- підбір методів враховує специфіку навчального матеріалу, його складність;

- вибір методу чи прийомів залежить від етапу навчання;
- вибрані методи забезпечують розвиток особистості студента та відповідають умовам проведення занять.

Висновки.

Підвищенню ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей з пріоритетним використанням засобів футболу сприяли наступні рекомендації:

1) Застосування методу колового тренування сприяло розвитку дисциплінованості, сумлінності, чесності, раціональному використанню часу, спроможності працювати у заданому темпі при ліміті часу, що є необхідною умовою для успішної професійної діяльності майбутніх економістів.

2) Кращі результати в оволодінні спортивною технікою і тактикою досягалися за умови поєднання словесних і наочних методів навчання.

3) У навчанні слід враховувати, що обраний метод чи прийом має відповідати завданням та забезпечувати найкоротший шлях до засвоєння запланованих знань, умінь і навичок і удосконалення фізичних якостей; індивідуальним особливостям студента, рівню його розвитку і підготовленості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

Література:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В.Л.; Київ: Знання України, 2004. – 82 с. –С. 76-81.
2. Ильинич В.И. ППФП студентов вузов. Научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1978. – 144.
3. Кривець І.Г. Теоретичне обґрунтування та організаційне впровадження професійно орієнтованої психофізичної підготовки студентів / І.Г. Кривець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXIII), 2001. – № 14. – С. 19-25.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / Круцевич Т.Ю.; К.: видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – С. 104-126.
5. Осадєць М.М. Основи тренувального процесу у футболі / Осадєць М.М.; Чернівці: Рута, 2000. – 152 с. –С. 150-151.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Шиян Б.М.; Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 137-166.

Надійшла до редакції 16.11.2010р.
 Мальяр Едуард Имревич
 Мальяр Неля Степановна
 Будний Владимир Евгениевич
 malyar_e@yahoo.com