

ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТОК АГРАРНОГО ВУЗУ ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ З ФУТБОЛУ

П.Ф. Рибалко, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С. Макаренка, інститут фізичної культури, та доц. кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

С. М. Харченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

В. А. Матлаш, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Підготовка фахівців у аграрних вищих навчальних закладах, зокрема спеціалістів аграрного профілю, повинна ґрунтуватися на засадах отримання такого рівня освіти, який би міг дозволити майбутнім аграріям адаптуватися до чималого спектру різноманітних умов своєї професійної діяльності [2, 4]..

Соціальні функції і умови побуту суттєво впливають на зміст і форми фізичного виховання дорослих. У віці 18-30 років люди вступають на самостійний шлях життя, здобувають професії в середніх спеціальних, вищих та інших навчальних закладах, приступають до трудової діяльності на підприємствах, в установах, у сільському господарстві. У цьому віці формуються професійні інтереси, складається сімейне життя. Саме в цей період розкривається один із принципів системи фізичного виховання – зв'язку з трудовою і військовою практикою. Фізичне виховання для тих, хто навчається в навчальних закладах є обов'язковим і здійснюється на основі державних навчальних планів, програм і настанов, запроваджуючи чітко виражену професійну - і - прикладну спрямованість [3, 4].

До державних установ, які організовують і запроваджують фізичне виховання дорослих, відносяться середні і вищі спеціальні навчальні заклади, армія та ряд інших (органи міліції, пожежної охорони тощо) організацій і установ. Фізична підготовка в державних установах є обов'язковою і здійснюється за офіційними програмами. Це підтверджується низкою законодавчих та нормативно-правових документів, зокрема Національною доктриною розвитку освіти, Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту України, в яких наголошується на необхідності створення якісних умов у закладах середньої та вищої освіти для розвитку особистості учня і студента та збереження його здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах (Закон України “Про фізичну культуру і спорт” (стаття 12), Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у загальноукраїнському масштабі, однією із ключових проблем формування вітчизняних основ програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які б забезпечували вимоги держави в сфері гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді особи [1].

У науково-методичній літературі також достатньо інформації щодо розвитку фізичних якостей, фізичного стану, фізичної підготовленості жінок (Л.Я. Іващенко, Б.М. Мицкан, Л.Г. Рахліна, М.Г. Сибіль та ін.). Усі вони вважають, що головним компонентом фізичної підготовки є професійно-прикладна фізична підготовка. Водночас, сьогодні бракує наукових досліджень, присвячених специфіці роботи та професійному навчанню жінок.

Різним аспектам відтворення й формування кадрового ресурсу аграрних підприємств присвятили свої наукові праці О. Бородіна, Ф. Зінов'єв, В. Карпенко, Т. Олійник, А. Уланчук О. Шпикуляк. Професійному становленню майбутніх агрономів приділена увагу в наукових роботах С. Голишевої, Л. Кандрашової, І. Колосок, Ю. Курбатової

Формулювання мети роботи – дослідження методики вдосконалення професійно – прикладної фізичної підготовки студенток аграрного Вузу, що займаються у секції з футболу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під спортивним тренуванням розуміють педагогічний процес підготовки гравців до високих і найвищих досягнень в ході змагань.

Багаторічні спортивні тренування від новачка до спортсмена високого класу являє собою процес який протікає у відповідності з закономірностями розвитку фізичних здібностей, оволодіння технікою даного виду спорту, спортивної моторики, інтелектуальних і психологічних здібностей. Наукове обґрунтування цих законів і забезпечують можливість ефективної підготовки спортсменів високого класу в процесі багаторічного тренування. Одна із складових ефективного управління тренувальним процесом в системі багаторічного тренування – визначення провідних факторів, які в найбільшій мірі впливають на досягнення високого спортивного результату [3, 5].

Статева диференціація людини є постійною умовою специфіки занять спортом. Навіть добре розвинута дівчина, жінка повинні тренуватися інакше, ніж хлопчик, юнак, чоловік. У практиці спорту вже давно існують визначені відмінності у методиці тренувальних занять для жіночого та чоловічого контингентів. Ці відмінності обумовлені соціально-психологічними факторами та анатомо-фізіологічними особливостями жіночого організму[4].

Вже на початку тренувань, коли дівчата виконують значну кількість загальнорозвиваючих вправ або тривалий біг у повільному чи середньому темпі, необхідно їм нагадувати про користь таких рухів для організму жінки. Саме добре розвинуті м'язи тулуба, живота, стегон дозволяють жінці відносно легко переносити пологи та зберігати після них струнку фігуру.

Вікові періоди у житті жінки характеризуються рядом морфологічних та функціональних особливостей. Статеві відмінності між чоловіком та жінкою найбільш яскравими стають з початком статевого дозрівання. Особливу увагу в жіночому організмі привертає періодичність ряду фізіологічних функцій, які відповідають за овуально-менструальний цикл (ОМЦ). Слід враховувати, що реакція організму жінки на ОМЦ може бути різною. ОМЦ – не локальний процес певних органів. В цей час трапляються хвилеподібні (циклічні) зміни судинної системи, терморегуляції, обміну речовин, розумової та фізичної працездатності тощо. Тому різні хвилювання, психічні травми можуть викликати розлади у вигляді сильної кровотечі або її затримки, а іноді і зупинки на тривалий час [6].

Структура тренувального процесу може бути охарактеризована: рядом взаємозв'язку і співвідношенням різних сторін спортивної підготовки (загальної і спеціальної фізичної, технічної, психологічної і т. ін.); співвідношенням параметрів тренувальних і змагальних навантажень (об'єму і інтенсивності роботи, об'єму змагального навантаження в загальному об'ємі роботи і т. ін.); послідовністю і взаємозв'язком різних ланок тренувального процесу (тренувальних занять, мікро - і мезоциклів, періодів, етапів і ін.)

Структура тренувального процесу повинна базуватися на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності в конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлюються чинниками, що визначають ефективність змагальної

діяльності і оптимальну структуру підготовленості, особливостями адаптації до специфічних для даного виду спорту засобам і методам педагогічної дії, індивідуальними особливостями спортсмена, термінами основних змагань і їх відповідністю оптимальному для досягнення щонайвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічної підготовки, періодом макроцикла і ін [5].

Структура тренувальних занять визначається багатьма чинниками: цілями і задачами, закономірними коливаннями функціональної активності організму спортсмена в процесі більш менш тривалої м'язової діяльності, величиною навантаження, особливостями підбору і поєднання тренувальних вправ, режимом роботи і відпочинку і ін. [6].

Слід зазначити, що весь експериментальний період дівчата - футболістки виконували рекомендовані спеціальні вправи, що зв'язано впливають як на розвиток спритності, так і на зростання техніко-тактичної майстерності. Важливою особливістю цих завдань було те, що футболісткам надавалася можливість оволодіти великим запасом раніше невідомих рухових навичок. Це сприяло мобільності рішень техніко-тактичних завдань у процесі гри. Крім того, накопичений об'єм різноманітних рухових навичок надавав можливості імпровізувати в процесі реалізації ситуативних завдань.

Використання ігрових прийомів дівчатами - футболістками, що брали участь у експерименті, розцінювалося як наслідок доцільного використання тренерами вправ, що надали зв'язану дію як на підвищення точності виконання ігрових прийомів, так і на техніко-тактичну майстерність, пов'язану з різними проявами спритності в складних моментах гри [5, 6].

Загально-підготовчий період. При вдосконаленні координаційних здібностей, а також техніки володіння м'ячем і обведення, використовувалися вправи, що поєднують біг із зміною напрямку, «слаломний» біг, старту з різних положень, ведення м'яча різними

способами із зміною ритму і напрямку руху, швидкісне обведення штучних перешкод і суперників, вправи з елементами тривалого контролю над м'ячем при швидкісних пересуваннях.

Завданнями підготовчого періоду були: по-перше, створення передумов для майбутньої спортивної форми і, по-друге, забезпечення умов для безпосереднього її становлення. Оскільки ці завдання одночасно вирішувати неможливо, підготовчий період ділився на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально підготовчий.

Загальнопідготовчий етап, від якого залежить загальна кондиція гравців, займав три четверті цього періоду.

Основна спрямованість загальнопідготовчого етапу – закласти фундамент спортивної форми, тобто підвищити функціональні можливості організму - силу, швидкість, витривалість, спритність, розширити коло засвоєних техніко-тактичних дій. Проте не слід розуміти це так, що питома вага загальної підготовки тут завжди перевищує питому вагу спеціальної. У футболі багато ігрових вправ можна використовувати і в цілях загальної підготовки. Слід також мати на увазі, що за допомогою різних ігрових вправ з м'ячем можна чинити на організм футболісток поєднану дію – удосконалювати елементи техніки і тактики і в той же час підвищувати загальну кондицію.

Зрозуміло, що для удосконалення координаційних можливостей у необхідному об'ємі, використовувалися вправи, запозичені з інших видів спорту. Використані навантаження характеризувалися поступовим підвищенням об'єму і інтенсивності, але з переважним нарощуванням об'єму, який до кінця цього етапу досягав максимальних в річному циклі величин. Інтенсивність навантаження підвищувалася лише настільки, наскільки це необхідно для збільшення загального об'єму тренувальної роботи.

Висновки.

Основним змістом професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи, які сприяють розвитку фізичних здібностей і які відповідають специфічним вимогам певної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками.

Для накопичення об'єму різноманітних рухових навичок дівчатам - футболісткам необхідне застосування спеціальних, раніше невідомих рухових навичок, що зв'язано впливають як на розвиток спритності, так і на зростання техніко-тактичної майстерності, які включаються, як правило, у першу половину тренувальних занять.

У реальних умовах тренувальної і змагальної діяльності різні види координаційних здібностей проявляються як у тісній взаємодії одна з одною, так і з іншими руховими якостями (швидкісними, силовими здібностями, витривалістю, гнучкістю), а також з різними сторонами підготовленості – технічною, тактичною, психологічною.

Використання більш менш складних в координаційному відношенні вправ під час удосконалення техніки, тактики або психологічної підготовки призводить до паралельного удосконалення і різних видів координаційних здібностей.

Список використаної літератури

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. Книга вчителя фіз. культ./упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х.:Торсінг плюс, 2005. – 41 с.

2. Пилипей, Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки /Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.

3. Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Андрєєва І.А. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка Вип.

140 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка;— Чернігів : ЧНПУ, 2016. (Серія: Педагогічні науки)

4. Рибалко П.Ф., Матлаш В.А., Харченко С. М., Динаміка показників психологічної підготовки студентів аграрного університету під впливом секційних занять з шахів / Матлаш В.А., П. Ф. Рибалко, С. М. Харченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 142 – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – 428 с., ст. 112-115 (Серія: Педагогічні науки)

5. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов / В.Н. Шамардин // – Днепропетровск: Пороги, 1998 – 133 с.

6. Шахлина Л. Г. Половое созревание девочек, его роль в спортивной подготовке женщин /Л. Г. Шахлина, Л.В. Литисевич //Спортивная медицина – Киев : 2008, № 2. – С. 6-15.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Рибалко Петро Федорович

б)посада: доцент

в) місце роботи: інститут фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, кафедра ТМФК; СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатолійович

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,
кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Сергій Миколаєвич

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160,
кафедра фізичного виховання