

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Наталія ЗАВИДІВСЬКА

Львівський банківський інститут Національного банку України

Актуальність. Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці(5,8). У Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їх фізичного та психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить правильній організації процесу формування здорового способу життя, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх економістів(1,2). Проблема визначення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя в умовах сьогодення набуває особливого значення ще й тому, що в багатьох вищих навчальних закладах економічного профілю здійснюється підготовка спеціалістів, магістрів для отримання професії економіста-педагога.

Аналіз програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на вирішення завдань фізичного вдосконалення студентів(6,9). У той же час низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, котрі не враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування здорового способу життя(3,4,7).

Зазначимо, що загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, Є. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського, В. Плитонова та ін.; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування у процесі фізичного виховання розкриваються у працях М. Линця, Г. Малеєва, В. Моляко та ін.; професійно-педагогічна спрямованість особистості розглядається у роботах Н. Александрової, А. Глазунова, О. Коваленко та ін.; питання формування потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуто в роботах Л. Африканова, В. Бальсевича, Г. Іванова та ін.; питання особистості як системи взаємин індивіда з навколишнім соціальним середовищем розглянуті Р. Баєвським, В. Сорокіним та іншими.

При цьому аналіз літературних джерел та дисертаційних досліджень свідчить про те, що проблема професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю не була предметом спеціального вивчення. Разом з тим процес формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей має свої особливості, а його професійно-прикладне значення визначає специфіка професійної діяльності економістів, банкірів,

робота котрих пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням через ризик при виконанні фінансових операцій.

Відсутність концептуально цілісної системи професійно-прикладних основ, їх недостатня розробка та використання у навчально-виховному процесі вищих закладів освіти економічного профілю в сучасних умовах підвищених вимог до молодих спеціалістів визначили актуальність і своєчасність дослідження, його науково-практичне значення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність розробленої моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів економічного профілю. Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Виявити складові професійно-прикладних основ та основні принципи формування здорового способу життя, котрі сприятимуть нормалізації психоемоційного стану студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.
2. Визначити оптимальний режим рухової активності, види фізичних вправ професійно-прикладного та оздоровчого спрямування для майбутніх економістів та розкрити суть педагогічних умов управління.
3. Розробити модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю та експериментально перевірити ефективність її функціонування.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 1997–2003 років на факультетах банківської справи та економічному Львівського банківського інституту Національного банку України, а також в Українській академії банківської справи Національного банку України. В експериментальній роботі взяли участь 300 студентів, 40 випускників інституту – економісти, банківські працівники, 60 викладачів інституту. Всього 400 осіб. Склад контрольних (КГ) та експериментальних (ЕГ) груп визначався так: із шести груп кожного курсу, перші дві були контрольними, а решта чотири – експериментальними.

Вивчалась педагогічна, психологічна, медична і спеціальна спортивна література з теми дослідження. Тривав пошук складових професійно-прикладних основ формування здорового способу життя. Здійснювалося вивчення мотиваційних чинників та потреб економістів-практиків щодо використання фізичних вправ з метою підтримки здоров'я та підвищення продуктивності праці. Розроблялася та апробувалася модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей. Здійснювалося визначення критеріїв ефективності розробленої моделі та опрацювання статистичних даних. Враховуючи різноманітність аспектів дослідження, нами використовувалася система педагогічних тестів з оцінкою за комплексними показниками, а визначення принципів формування здорового способу життя та педагогічних умов управління базувалося на аналізі власних спостережень, анкетувань і бесід зі студентами, випускниками, економістами, банківськими працівниками.

Основні результати дослідження: Завданням першого етапу формуючого експерименту було визначення оптимального рухового режиму оздоровчого впливу, котрий позитивно впливав би на рівень здоров'я студентів, подальша професійна діяльність яких має свою специфіку. Моделями рухових режимів були: одне заняття (1 год. 20 хв.) із фізичного виховання та відвідування однієї спортивної секції (1 год. 20 хв.) на тиждень – контрольна група (КГ); одне заняття (1 год. 20 хв.) та відвідування двох спортивних секцій (2 год. 40 хв.) на тиждень – експериментальна група 1 (ЕГ-1); одне заняття (1 год. 20 хв.) та відвідування трьох спортивних секцій (4 год.) на тиждень – експериментальна група 2 (ЕГ-2).

Для визначення комплексного впливу засобів фізичної культури на фізичну підготовленість студентів до програми експерименту були включені вправи на розвиток основних фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості та швидкісно-силових якостей у певному співвідношенні. Крім того, студенти відвідували різні спортивні секції: КГ – атлетичної, ритмічної гімнастики; ЕГ-1 – атлетичної, ритмічної гімнастики, настільного тенісу; ЕГ-2 – волейболу, загальної фізичної підготовки. Антропометричні показники контрольної та експериментальних груп значно між собою не відрізнялися, але після закінчення експерименту виявилися певні зміни в рівні фізичної підготовленості студентів.

Порівняльний аналіз результатів човникового бігу, стрибків у довжину з місця та піднімання тулуба за 1 хв. свідчить про те, що якісні зміни приросту результатів у процентному співвідношенні ЕГ-1 та ЕГ-2 майже не відрізнялися (відповідно 54,69%; 56,79%). Поглиблене вивчення приросту результатів тестування дало змогу виявити, що основною причиною таких незначних зрушень в ЕГ-2 є втома, брак вільного часу, скорочення тривалості сну. Перенавантаження призводять до психічного напруження. Очевидним є той факт, що в студентів ЕГ-1 режим рухової активності був більш оптимізуєчим. Оздоровче спрямування рухового режиму залежить також, як вивчалася після завершення експерименту, від виду фізичних вправ. Оптимального оздоровчого ефекту досягнуто при використанні стато-динамічних вправ як аеробної, так і змішаної – аеробно-анаеробної спрямованості (ЕГ-1). Для більш точного виявлення побутового аспекту рухової активності та визначення оптимального рухового режиму нами здійснювався аналіз тижневих витрат часу на розумові та фізичні навантаження, взаємозв'язку занять фізичною культурою з результатами навчання, впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на стан організму.

Завданням другого етапу проведення експерименту було: виявлення певних принципів і педагогічних умов управління з метою створення та експериментальної перевірки моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

Для вирішення цих завдань ми проводили серію анкетних опитувань, бесіди з наступним знаходженням кореляційних зв'язків і побудовою таблиць взаємозв'язків між факторами, що стосуються даної проблеми. Суттєвим у нашому дослідженні виявився той факт, що студенти при визначенні фактора, котрий найбільш ефективно сприяє позитивному ставленню до занять з фізичної культури, віддали перевагу викладачеві фізичного виховання (табл. 1)

Таблиця 1

Фактори, що сприяють формуванню позитивного ставлення студентів до фізичного виховання, %

Назва фактора	Ступінь впливу факторів		
	найбільшою мірою	середній рівень	незначною мірою
Викладач фізвиховання	48,6	33,4	18,0
Міжкове задоволення	33,2	41,9	24,9
Товариші	28,8	39,8	31,4
Батьки	20,0	42,5	37,5
Радіо, телебачення	18,9	47,7	33,4
Доступність спорспортур	17,6	41,8	40,6
Манга, газети	16	37,4	46,6

Поєднавши оптимальний режим рухової активності, відповідні принципи педагогічні умови управління, нами створено модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю (рис. 1).

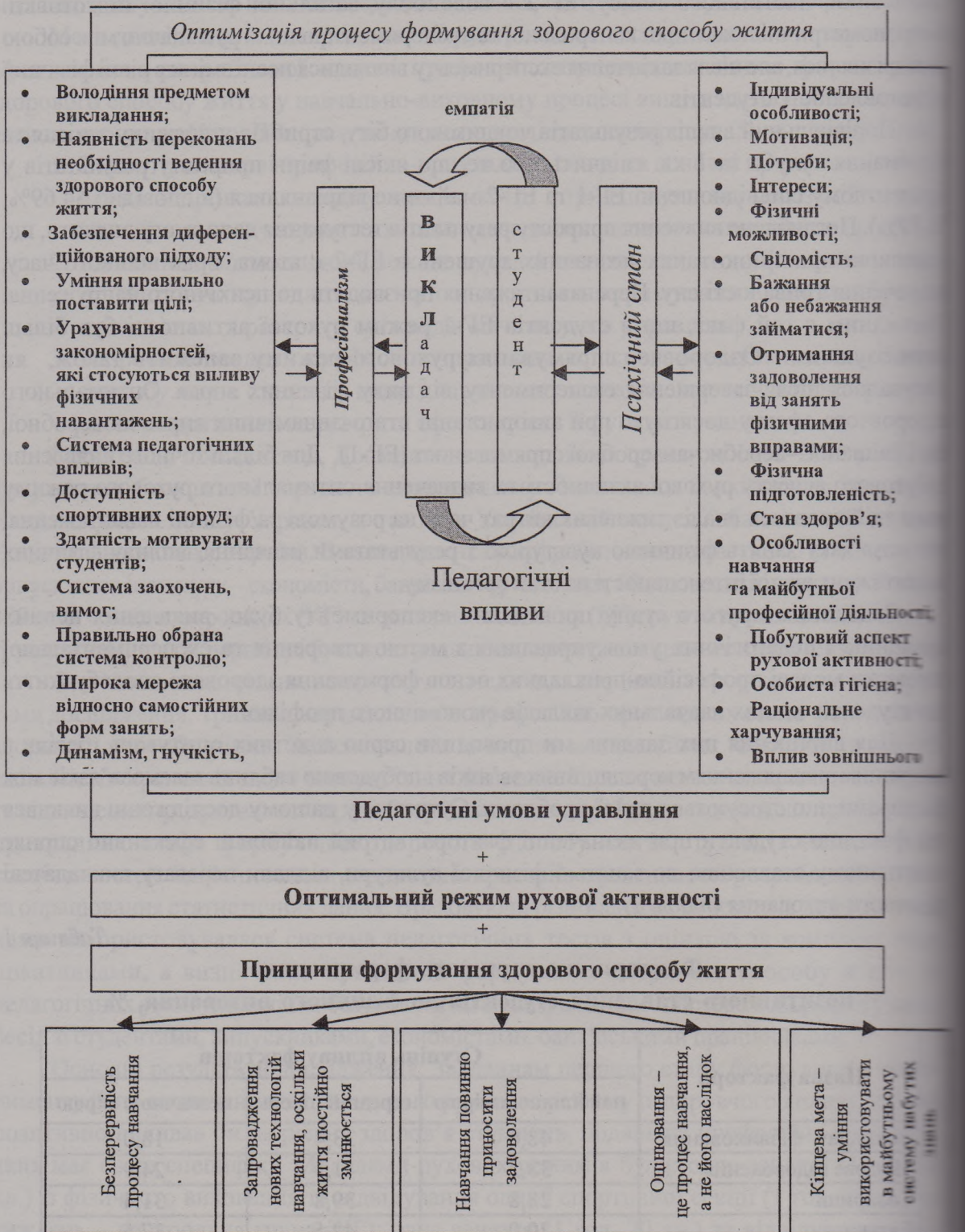


Рис. 1. Модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю

Висновки:

1. Вивчення теорії та практики формування навичок здорового способу життя дозволило виявити три основні складові професійно-прикладних основ для майбутніх економістів, котрі сприятимуть нормалізації їх психоемоційного стану: принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності, педагогічні умови управління. Принципи формування здорового способу життя, на відміну від нині існуючих, повинні мати професійно-прикладну спрямованість. Фізичне виховання сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на п'яти основних принципах: безперервність процесу навчання; запровадження нових технологій навчання, оскільки життя постійно змінюється; навчання повинно приносити задоволення; оцінювання – це процес навчання, а не його наслідок; кінцева мета – уміння використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок.

2. Аналіз способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, організації рухової активності в режимі дня, фізіологічних та психологічних виховних особливостей, специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, фізичної підготовленості, фізичного стану дозволив визначити оптимальний режим рухової активності для формування здорового способу життя, що становить до 7 год. на тиждень різноманітних рухових навантажень (із них 4 год. – фізичні вправи). Специфіка роботи економіста, банкіра полягає: у збиранні матеріалів; групуванні їх; складанні та введенні в таблиці; обчисленні та аналізі даних; формуванні та складанні висновків. Трудова діяльність економістів характеризується напруженням пам'яті, уваги, сприйняття, малорухливим способом життя, частими стресовими ситуаціями та постійним психічним напруженням через фінансову відповідальність. Для студентів економічних спеціальностей професійно-прикладне та оздоровче значення матиме використання стато-динамічних вправ як аеробної, так і змішаної – аеробно-анаеробної спрямованості. Відповідно до отриманих результатів, а також змістовних компонентів процесу формування здорового способу життя студентів розкрито, що суть педагогічних умов управління полягає у взаємодії професіоналізму викладача із психічним станом студента з урахуванням емпатії – зворотної реакції студента на педагогічні впливи педагога.

Професіоналізм викладача передбачає поєднання таких чинників: володіння предметом викладання; наявність переконань необхідності ведення здорового способу життя; забезпечення диференційованого підходу; вміння правильно поставити цілі; урахування закономірностей, які стосуються впливу фізичних навантажень; система педагогічних впливів; доступність спортивних споруд; здатність активувати студентів; система заохочень, вимог; правильно обрана система контролю; широка мережа відносно самостійних форм занять; динамізм, гнучкість, змінність структури викладання.

Психічний стан студента поєднує: індивідуальні особливості; мотивацію; потреби; інтереси; цілі; фізичні можливості; свідомість; бажання або небажання займатися; отримання задоволення від занять фізичними вправами; фізичну підготовленість; стан здоров'я; особливості навчання та майбутньої професійної діяльності; побутовий аспект рухової активності; особисту гігієну; раціональне харчування; вплив зовнішнього середовища.

3. На основі вивчення теорії питання, виділення базових понять, узагальнення педагогічного досвіду розроблено та апробовано модель професійно-

розрахованих режимах та системах супутнього шейпінг-харчування, персонально розроблених для кожної жінки за допомогою комп'ютерних технологій. Індивідуальний підхід - головний принцип шейпінг-системи(1).

Мета роботи – здійснити порівняльний аналіз рівня зацікавленості студенток ЛКА до занять шейпінгом і до занять з фізичного виховання в групах ЗФП.

Завдання:

1. Провести аналіз вибору студентами виду фізичного виховання, який відповідає їх інтересам, а також кількості занять на тиждень з цього виду.
2. Провести порівняльний аналіз відвідування студентами занять з фізичного виховання та занять шейпінгом.

Результати дослідження. З метою визначення рівня зацікавленості студенток до занять шейпінгом, студенткам 1 курсу ЛКА було запропоновано займатись шейпінгом на заняттях з фізичного виховання в межах навчальної програми. Заняття проводились протягом 2001-2002 навчального року.

З 430 студенток 1 курсу бажання займатись шейпінгом виявили 166 чоловік, що становить 39%, тоді як на інші види спорту, такі як атлетична гімнастика (1%), единоборства (6%), волейбол (11%), спортивна аеробіка (18%) - кількість бажаючих була суттєво меншою.

Такі результати опитування говорять про те, що шейпінг вже добре відомий нашій молоді і викликає інтерес у студентства.

Серед студенток, що займаються шейпінгом, є дівчата (9.8%) які паралельно займаються ще в інших секціях, а також старшокурсники, у яких предмету фізичного виховання вже немає. Тобто, заняття шейпінгом є цілком особистим бажанням, і ніяк не відбиваються на їхній успішності. В процесі вивчення думки студенток, що займаються шейпінгом, шляхом анкетного опитування, в якому взяло участь 76 дівчат було встановлено, що лише 3,9% бажають займатися шейпінгом один раз на тиждень, 63,2%- двічі на тиждень, повністю замінивши шейпінгом заняття фізичного виховання і 32,9%- тричі і більше разів на тиждень.

При аналогічному опитуванні студенток (68 чоловік), які займаються фізичним вихованням у групах ЗФП, було виявлено, що бажання займатися тричі і більше разів на тиждень виявило лише 4,4% опитаних, 16,2% - бажають займатися двічі на тиждень, 41.1% лише один раз на тиждень, а 35,3% - взагалі не виявили бажання займатися фізичним вихованням в групах ЗФП (див. табл.).

К-ть занять на тиждень \ Види занять з фізвиховання	Заняття шейпінгом	Заняття з фізвиховання в групах ЗФП
1 раз	3,9 %	44,1%
2 рази	63,2 %	16,2 %
3 рази і більше	32,9 %	4,4 %
Жодного	-----	35,3 %

Порівнюючи одержані результати анкетування, можна з впевненістю стверджувати, що шейпінг відповідає інтересам і потребам сьогоденної молоді. Для порівняльного аналізу відвідування студентками занять шейпінгом і фізичного виховання було взято дві групи по 20 чоловік: експериментальну і контрольну. Заняття проводились двічі на тиждень. В експериментальній групі студентки 1-го курсу займались шейпінгом і фізичним вихованням.

в контрольній - лише фізичним вихованням. Результати аналізу показали, що загальна кількість пропусків в експериментальній групі - 9% і є нижчою ніж у контрольній - 14,3%.

Також, було взято ще одну експериментальну групу, у кількості 100 чоловік. Це студентки I-го курсу, які займалися двічі на тиждень: один раз - на факультативному занятті шейпінгом, другий - на обов'язковому занятті з фізичного виховання.

Порівняльний аналіз відвідування занять шейпінгом і занять з фізичного виховання дав такі результати: загальна кількість пропусків на факультативному занятті шейпінгом становить 6,3% і в майже двічі меншою ніж на обов'язкових заняттях - 11,1%.

Висновок. Підсумовуючи все вище вказане, приходимо до висновку, що для того, щоб підняти рівень зацікавленості студенток до занять з фізичного виховання необхідно покращувати організацію занять у ВНЗ. Одним з таких шляхів є застосування шейпінг-технологій в навчальному процесі, що дозволяє врахувати інтереси дівчат, індивідуалізувати процес фізичного виховання, покращити здоров'я, сприяти підвищенню мотивації студенток до рухової активності.

Література

1. Боднар І., Гумен В., Линець М. Підготовка фахівців з шейпінгу в умовах ступеневої системи освіти // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2002. - №2-3. - С.30-32.
2. Боднаревский Е. Тези всесоюзних науково-практичних конференцій "Физическая культура и здоровый образ женщины" (Севастополь 16-24 февраля 1990г). Физическая подготовленность: средства и методы оздоровления физической культуры.- М., 1990.- С.15.
3. Гордійчук С. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / Молода спортивна наука України. Збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту.- Львів: ЛДІФК, 2001.- Випуск 5. Том 1.- С.45-47.
4. Клименко Г. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах // Теорія і методика фізичного виховання .-2002.-№2-3.- С.86 - 92.
5. Кряж В.Н., Гужаловський А.А., Ворсин Е.Н Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физической культуры.-1991.-№6.-С.2-8.
6. Пат. №20007205. Российская федерация. Способ тренировки тела человека "Шейпінг"/Прохорцев И.В.(Российская федерация). Оpubл.15.02.1994-3с.

ANALYSIS LEVEL OF INTERESTING STUDENT IN THE LVIV COMMERCIAL ACADEMY TO THE LESSONS OF SHAPING IN PROCESS OF STUDING

Veronika Zaviyska, Loubov Lukasevych

Lviv Comercial Academy

Annotation. For heightening of motivation up to active lessons by physical exercises in work it is offered shaping – like progressing and not traditional method physical exercises. The study is held level interesting student LCA to the lessons of shaping in the studying process by method of comparative analysis of visiting students physical exercises and shaping. And their wishes to be engaged by separate aspects of physical exercises (for example physical exercises and shaping in group ZFP)