

12. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання // *Теорія і практика фізичного виховання*. – 2004. – № 2. – С. 31-36.
13. Приходько В.В, Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. пос. / Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
14. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у XXI столітті // *Теорія і практика фізичного виховання*. – 2004. – № 2. – С. 37-42.
15. Сікорський П. Дидактичні поняття кредиту і модуля в контексті Болонського процесу // *Шлях освіти*. – 2004. – № 2, № 3. – С. 15-19; С. 29-34.

HEALTH AS THE SYSTEM FORMING FACTOR IN THE CREDIT-MODULE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS BY PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS

Oksana ZELENYUK, Leonyd KRAVCHENKO, Volodymyr MAKARENJA

Kyiv-Mohyla Academy

Anna BYKOVA

Kyiv Law Institute Ministry of Internal Affairs of Ukraine

Abstract. The article presents a new conception of future development of student's physical training system, based on considering health the system forming factor in the credit-module organization of the educational process.

Key words: physical training, educational process, credit-module organization.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МАШИНОБУДІВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ І ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ЙОГО ФОРМУВАННЮ

Ірина СМОЛЯКОВА

Одеський національний політехнічний університет

Загальновідомо, що здоровий спосіб життя є важливим фактором зміцнення здоров'я [1]. Разом з тим, в літературі відсутні переконливі дані про структуру і значення здорового способу життя (ЗСЖ) для зміцнення здоров'я і підвищення дієздатності студентів технічних вузів.

Задачею нашого дослідження було визначення структури здорового способу життя і його впливу на зміцнення здоров'я і фізичний потенціал студентів, що готуються стати фахівцями машинобудівної галузі.

Також, було поставлено задачу виявлення факторів, які найбільшою мірою сприяють формуванню і дотриманню ЗСЖ.

Для вирішення даних задач нами було проведено опитування, за допомогою анкети, складеної професором Р.Т. Раєвським, репрезентативної групи студентів інституту промислових технологій.

Анкета містила 11 блоків питань. Вісім блоків (які включали 60 запитань) були присвячені фіксації рівня використання студентом усіх основних практико-діяльнісних компонентів, що складають ЗСЖ студентів технічних вузів [2]. До них було віднесено: праця (навчання), харчування, добовий режим, особиста гігієна, рухова активність, загартовування, психогігієна, відмова від шкідливих звичок.

Дев'ятий блок характеризував фактори, які сприяють формуванню ЗСЖ респондентів, десятий – показники дієздатності опитуваних студентів (здоров'я, захворюваності, адаптаційного потенціалу за Р.М. Баєвським, працездатності, виконання Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, успішність, готовність до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи); одинадцятий – самооцінку і експертну оцінку дійсного способу життя, який ведуть студенти.

Заповнені анкети оброблялись методами математичної статистики (процентування і кореляційного аналізу) [3] за допомогою комп'ютерної програми "Microsoft Excel".

Узагальнені результати дослідження наведені в табл. 1, 2 і на рис. 1.

Таблиця 1

Виконання практико-діяльнісних компонентів ЗСЖ студентами інституту промислових технологій (в показниках на 100 респондентів)

Компоненти ЗСЖ	Завжди, регулярно	Іноді	Дуже рідко
Рациональна праця	36,29	44,90	18,82
Рациональне харчування	32,65	52,06	15,29
Рациональний добовий режим	22,22	47,96	29,36
Дотримання правил особистої гігієни	90,69	8,47	0,83
Рациональна рухова активність	23,77	36,82	39,27
Загартовування	25,74	33,72	40,47
Профілактика стресів	13,18	39,92	46,90
Відмова від шкідливих звичок	77,46	18,67	3,87
Всього	40,25	35,32	24,35

З таблиці 1 і рис. 1 відображено, що завжди, регулярно дотримуються ЗСЖ 40,25% студентів, 35,32% роблять це іноді, 24,35% – дуже рідко або ніколи не дотримуються ЗСЖ.

Зокрема, рационально працюють (тобто в міру своїх можливостей, чергують працю з відпочинком, займаючись профілактикою стомлення, щоденним відновленням, організовуючи відпочинок наприкінці тижня, повноцінно відпочиваючи під час канікул) тільки 36,29% опитаних студентів.

Завжди рационально харчуються (у розумінні, що вживають їжу 3-4 рази на добу, в їх щоденне харчування повністю відповідає енергетичним витратам, містить усі необхідні харчові речовини і коректується з урахуванням занять фізичною культурою) – 32,62%.

Суворо дотримуються добового режиму (вчаться, працюють, організують своє дозвілля, вживають їжу, лягають спати у визначений час та сплять 7-8 годин на добу) – 22,22%.

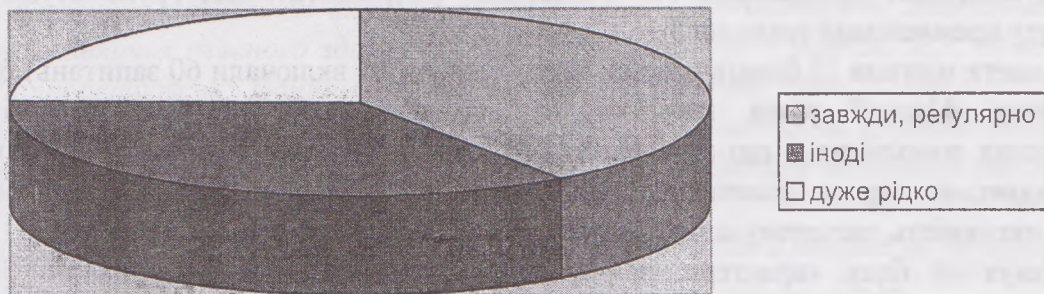


Рис. 1. Дотримання ЗСЖ студентами інституту промислових технологій (в показниках на 100 респондентів)

Постійно дотримуються правил особистої гігієни: доглядають за тілом, ногами, руками, ротовою порожниною, миються у лазні, приймають душ – 90,69%.

Виконують достатній обсяг рухової активності в раціональних формах – 23,77%. В тому числі займаються ранковою гігієнічною гімнастикою: регулярно – 6,88%, іноді – 47,70%, дуже рідко – 45,42%; вечірньою гімнастикою: регулярно – 13,95%, іноді – 37,21%, дуже рідко чи не займаються зовсім – 48,84%; відвідують заняття фізичним вихованням в обсязі 4-х годин на тиждень: регулярно – 51,16%, іноді – 36,05%, дуже рідко – 12,79%; тренуються у спортивних секціях або самостійно: регулярно – 20,93%, іноді – 54,65%, дуже рідко чи зовсім не тренуються – 24,42%.

Додаткове тренування (прискорена ходьба до вузу в сполученні з різноманітними фізичними вправами) завжди має місце у 39,53% студентів, іноді – у 24,42%, не займаються нею – 36,05%.

Вступну, відновлювальну гімнастику, фізкультурні паузи виконують регулярно всього відповідно 3,49, 9,3 і 10,42% студентів, а не виконують, на жаль, значно більше – 59,30, 61,63 і 45,39%.

Регулярно цілеспрямовано загартовуються за допомогою повітря, сонця, води тільки 25,74%, іноді – 33,72%, дуже рідко – 39,27% студентів. Найбільш розповсюджений засіб загартовування в студентському середовищі – душ. Ним регулярно користується 65,12% респондентів.

Профілактикою стресів за необхідністю займається всього 13,18% студентів, іноді – 39,92%, дуже рідко – 46,90%. Очевидним є те, що студенти погано ознайомлені з прийомами, що сприяють запобіганню і зняттю психічних напружень (стресу).

Опитування показало, що абсолютна більшість наших респондентів не схильні до шкідливих звичок.

Завжди, регулярно палять тільки 8,3%, вживають алкогольні напої – 3,49% опитаних. Разом з тим, 9,3% студентів іноді “закурюють”, а 39,53% – вживають алкогольні напої.

При визначенні взаємозв'язку якості ЗСЖ студентів з компонентами їхньої дієздатності було встановлено, що між ними є високий позитивний зв'язок ($r > 0,71$). Отже, можна зробити висновок, що дотримання ЗСЖ студентами створює хороші передумови для успішного навчання, фізичного виховання і його важливого аспекту – професійно-прикладної підготовки і високопродуктивної роботи в майбутньому за обраною спеціальністю.

Опитування студентів показало, що формування і збереження ЗСЖ наших респондентів залежить від цілого ряду факторів (табл. 2).

69,41% студентів вважає, що їм у студентському середовищі сприяє матеріальний достаток і життєвий устрій сім'ї.

57,65% називають в якості фактора, що сприяє, – заняття фізичним вихованням і спортом;

37,65% – організацію навчально-виховного процесу;

34,12% – позитивні приклади;

28,23% – організацію побуту в гуртожитку.

З думкою опитаних нами студентів можна погодитись.

Таблиця 2

Фактори, що сприяють формуванню і дотриманню ЗСЖ студентів інституту промислових технологій

Фактори	Відсоток тих, хто відповів
Матеріальний статок, життєвий уклад сім'ї	69,41
Заняття фізичним вихованням і спортом	57,65
Організація навчально-виховного процесу у вузі	37,65
Позитивні приклади	34,12
Організація побуту в гуртожитку	28,23
Теоретична і методична підготовка ЗСЖ	2,23

Висновки

1. Більшість опитаних нами студентів не дотримуються у повному обсязі здорового способу життя.
2. Активне використання студентами компонентів здорового способу життя значною мірою сприяє укріпленню здоров'я, покращенню адаптаційного потенціалу, підвищенню працездатності, виконанню державних тестів і нормативів фізичної підготовленості, покращенню успішності і фізичної готовності до активної життєдіяльності і майбутньої професійної роботи.
3. Формуванню і дотриманню ЗСЖ студентів можуть найбільш сприяти матеріальний достаток, життєвий устрій сім'ї, заняття фізичним вихованням, раціональна наукова організація навчальної праці студентів і позитивні приклади.

Література

1. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
2. Ржевский Р.Т. Методические разработки к лекции "Здоровый образ жизни специалиста". – Одесса: ОНПУ, 2002. – 52 с.
3. Пляхинский Н.А. Биометрия. – М.: Издат, московского университета, 1970. – С. 299 – 303.

HEALTHY LIFE-STYLE OF THE STUDENTS OF THE MACHINE-BUILDING PROFESSION AND THE FACTORS, THAT PROMOTES HIS FORMING

Iryna SMOLJAKOVA

*National Polytechnic University of Odessa
Institute of the industry technologies*

Abstract. The results of the research by the students of the institute of the industry technologies of basic components of healthy life-style are briefly expounded in the article. Conclusive facts are given, they show positive results of the influence of these components on the health, adaptation potential, increasing of the working capacity, fulfillment of the state tests and measurement data of the physical readiness, progress and physical readiness to the active vital function and the future professional work of the students, what create good pre-conditions for the successful studying, for the physical education and its important aspect in the professional-applied physical preparation. Factors, that effectively promotes forming and observance of the healthy life-style turn out also.

Key words: healthy life-style, adaptation potential, machine-building profession.

ОЦІНКА МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ НАВЧАННЯ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ОФІЦЕРІВ-КЕРІВНИКІВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Олег ОЛЬХОВИЙ

Харківський університет Повітряних Сил Збройних Сил України

Постановка проблеми: Однієї з основних причин, що зумовлює недостатньо ефективно навчання офіцерів, які залучаються до проведення занять з фізичної підготовки з курсантами в період первинної військово-професійної підготовки, є низький рівень сформованості в них спеціалізованих знань і умінь в області теорії і методики фізичної підготовки, на основі яких повинен інтегруватися весь процес удосконалення педагогічної майстерності кваліфікованих керівників. Ці базові дані здобуваються, насамперед, самостійно і закріплюються в ході проведення практичних занять.

На сьогодні існують нові підходи до визначення професійної компетентності працівників, які разом зі знанням, вмінням та навичками вимагають врахування критичності мислення, гнучкості методів, мобільності знань. Як відомо, критичність мислення формуються на основі евристичного і проблемного навчання, а гнучкість і мобільність методів та знань можуть бути досягнуті, на наш погляд, на підставі модульного професійного навчання. Негнучкість навчальних планів і програм, які використовуються існуючою системою підготовки, ускладнює і стримує реалізацію вказаних підходів.