

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені м. п. ДРАГОМАНОВА**

**ЗАВИДІВСЬКА Наталія Назарівна**

УДК 378.17:371.7

**Професійно-прикладні основи  
формування здорового способу життя  
студентів вищих навчальних закладів  
економічного профілю**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Київ – 2002

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України.

**Науковий керівник:**

доктор педагогічних наук, професор

**Дубогай Олександра Дмитрівна,**

Національний педагогічний університет імені М. П.

Драгоманова, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я.

**Офіційні опоненти:**

доктор психологічних наук, професор, дійсний член АПН  
України

**Моляко Валентин Олексійович,**

Інститут психології імені Г. С. Костюка,

завідувач лабораторії творчості;

кандидат педагогічних наук, доцент

**Пангелова Наталія Євгенівна,**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет

імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри теорії

і методики фізичного виховання

**Провідна установа:**

Волинський державний університет імені Лесі Українки,  
кафедра теорії та методики фізичного виховання,  
Міністерство освіти і науки України, м. Луцьк.

Захист відбудеться 21 листопада 2002 року о 14 годині 30 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.01 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано "11" жовтня 2002 року.

**Вчений секретар**

**спеціалізованої вченої ради**

**Приходько Ю.О.**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** 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. 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 і 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. 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. Така спрямованість знайшла своє відображення у нормативах і вимогах оцінки знань і вмінь, котрі є складовою частиною змісту навчальної програми. 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.

Зазначимо, що загальнотеоретичні питання формування здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, Є. Бондаревського, О. Дубогай, В. Новосельського,

В. Платонова та ін.; психологічні особливості особистості, її фізичний розвиток та формування у процесі фізичного виховання розкриваються у працях М. Линця, Г. Малахова, 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 відносин 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 основи формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей мають свої особливості, а їх професійно-прикладне значення визначають особливості професійної діяльності економістів, банкірів, робота котрих пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням через ризик при виконанні фінансових операцій.

Визначення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя у вищих навчальних закладах є проблемою, яка полягає у розв'язанні *суперечностей* між:

- рівнем соціальних вимог до молодого спеціаліста-банкiera, економіста та неефективним використанням у навчально-виховному процесі заходів, котрі сприяли б зміцненню здоров'я студентської молоді, а в майбутньому – підвищенню продуктивності праці;
- існуючими підходами до фізичного виховання, які склалися у вищих навчальних закладах і зорієнтовані лише на покращення фізичних якостей, практичного досвіду, та вимогами щодо необхідності навчити студентів використовувати набуті знання і вміння для забезпечення собі способу життя, котрий сприяв би збереженню здоров'я;
- структурою педагогічного процесу та вимогами щодо управління формуванням здорового способу життя з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

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.

Враховуючи актуальність проблеми, недостатню її дослідженість, темою дисертації обрано: "Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю".

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертацію виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт Інституту педагогіки і психології професійної освіти Академії педагогічних наук України в руслі розробки теми "Дидактичні основи інтеграції, змісту, форм та методів навчання у вищій школі" (РК № 0198U000141). Тема дослідження затверджена вченою радою Інституту педагогіки і психології професійної освіти АПН України (протокол № 3 від 22 березня 2001 року), узгоджена в Раді з координації (протокол № 6 від 19 червня 2001 року).

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання розробленої автором 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. Науково обґрунтувати основні аспекти проблеми формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю шляхом аналізу педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної літератури.
2. Виявити складові професійно-прикладних основ та основні принципи формування здорового способу життя, котрі сприятимуть нормалізації психоемоційного стану в майбутній професійній діяльності студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.
3. Визначити оптимальний режим рухової активності, види фізичних вправ професійно-прикладного та оздоровчого спрямування для майбутніх економістів із метою формування здорового способу життя.

4. Розкрити суть педагогічних умов управління процесом формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.
5. Розробити модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю та експериментально перевірити ефективність її функціонування.

**Об'єктом дослідження** є процес формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

**Предмет дослідження** – професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей вищих навчальних закладів.

**Методологічні та теоретичні засади дослідження** ґрунтуються на принципах системного підходу до явищ педагогічної дійсності та її елементів; розумінні педагогічної діяльності як складної системи, яка містить у собі низку взаємопов'язаних компонентів. Розробляючи конкретну методологію дослідження, ми базувалися на основних аспектах теорії особистісно орієнтованого навчання та індивідуально-творчої педагогічної діяльності, положеннях теорії і методики фізичного виховання, сучасних вітчизняних та зарубіжних концепціях професійної освіти, а також урахували сучасні підходи до навчально-виховного процесу з позиції гуманізації та демократизації соціального життя суспільства. Теоретичну основу дослідження становлять основні положення загальної, вікової, соціальної педагогіки і психології, фізичного виховання, теорії і методики професійної освіти, їх обґрунтовано в працях вітчизняних і зарубіжних учених:

Є. Бондаревського, В. Блінова, Р. Вейнберга, М. Віленського, Д. Гоулда, В. Запорожанова,

В. Заціорського, І. Зязюна, В. Моляко, Н. Ничкало, Б. Шияна та інших.

Основними методами дослідження були: *теоретичні* (вивчення та аналіз педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної наукової літератури, яка пов'язана з проблемою дослідження; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних та емпіричних даних; теоретичне моделювання), *емпіричні* (анкетування; бесіди з викладачами та студентами вищих навчальних закладів, випускниками та працівниками банківських установ; цілеспрямоване спостереження; письмові й усні опитування), *моделювання експериментальної методики* застосування професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, *педагогічний експеримент*, *методи статистичного опрацювання експериментальних даних*.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося протягом 1997–2002 років та охоплює *три етапи* науково-педагогічного пошуку:

*Пошуковий етап* (1997-1998 рр.) – основну увагу було зосереджено на виборі та обґрунтуванні проблеми дослідження, визначенні його об'єкта, предмета, мети та завдань. Вивчалась педагогічна, психологічна, медична і спеціальна спортивна література з теми дослідження. Було сформульовано базові поняття, мета, завдання, розроблено напрями дослідження з питань професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Тривав пошук складових професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, здійснювалося обґрунтування їх суті та визначалися напрями проведення майбутнього експериментального дослідження.

*Формуючий етап* (1998–2001 рр.) – здійснювалося вивчення мотиваційних чинників

та потреб економістів-практиків щодо використання фізичних вправ з метою підтримки здоров'я та підвищення продуктивності праці. На основі отриманих даних було визначено оптимальний режим рухової активності, педагогічні умови управління процесом формування здорового способу життя, а також відповідні принципи, котрі мають професійно-прикладну значущість. розроблялася та апробувалася модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів економічних спеціальностей.

*Узагальнюючий етап* (2001-2002 рр.) – здійснювалося опрацювання даних, оформлення результатів дослідження; розроблялися методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

**Дослідно-експериментальна база.** Дослідження проводилися 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.

**Наукова новизна** та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що:

- уперше розроблено, експериментально перевірено та запроваджено у навчально-виховний процес модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, основними складовими якої є принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління. Причому, ці складові виявлено на основі вивчення та аналізу мотиваційних чинників і потреб щодо ведення здорового способу життя економістів-практиків;
- визначено оптимальний режим рухової активності, види фізичних вправ професійно-прикладного та оздоровчого спрямування для майбутніх працівників економічного профілю із метою формування здорового способу життя та підтримки високої працездатності;
- розкрито суть педагогічних умов управління процесом формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічних спеціальностей;
- поглиблено класифікацію принципів формування здорового способу життя.

**Практичне значення** проведеного дослідження полягає в експериментальній апробації та впровадженні у навчально-виховний процес розробленої автором моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя; виявленні принципів формування здорового способу життя, котрі, на відміну від нині існуючих, мають професійно-прикладну спрямованість; визначенні оптимального режиму рухової активності, видів вправ оздоровчого спрямування та відповідних умов управління для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

**Вірогідність** одержаних результатів дослідження забезпечується методологічною та теоретичною обґрунтованістю його основних положень; застосуванням комплексу взаємопов'язаних методів дослідження відповідно до мети і завдань дослідження; поєднанням кількісного та якісного аналізів даних; застосуванням статистичних методів опрацювання отриманих результатів.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні результати роботи

доповідалися, обговорювалися та отримали схвалення учених-педагогів, спеціалістів-практиків у сфері фізичного виховання на шести наукових конференціях. Зокрема, на *трьох міжнародних науково-практичних*: "Проблеми інтеграції та диференціації у професійній освіті: теорія і практика" (Львів, 1999 рік), "Діалог культур: Україна – Баварія (освіта, культура, економіка)" (Львів, 1999 рік), "Освітні реформи в Україні і Польщі: порівняльний аналіз" (Львів – Кельце, 2000 рік); на *двох міжвузівських науково-практичних*: "Проблеми виховання студентства у вищих закладах освіти економічного профілю" (Львів, 2000 рік), "Духовні реалії України на зламі тисячоліть" (Львів, 2001 рік) та на звітній науково-практичній конференції Львівського банківського інституту Національного банку України за 2001 рік. Розроблені автором наукові положення, навчальні матеріали, методичні рекомендації **впроваджено** у навчально-виховний процес Львівського банківського інституту Національного банку України (довідка № 01-15/396 від 10.07.2002 р.), Національного університету "Львівська політехніка" (довідка № 68-14-433 від 30.01.2002 р.), Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (довідка № 23-06.12/1053 від 12.07.2002 р.).

**Публікації.** Основні теоретичні положення та висновки дисертації знайшли своє відображення у 6 публікаціях, усі написано без співавторів, у тому числі: 5 статей – у провідних наукових фахових виданнях, 1 брошура – з методичними рекомендаціями. Загальний обсяг особистого внеску становить 3,65 д. а.

**структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків (обсяг основного тексту – 167 стор.), списку використаних джерел (360, з яких 28 – іноземними мовами). У роботі вміщено 4 таблиці, 5 рисунків, 10 додатків. Загальний обсяг дисертації – 230 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми дослідження; визначено об'єкт, предмет; сформульовано мету і завдання; визначено етапи і методи дослідження; експериментальну базу; наукову новизну, теоретичне та практичне значення; наведено відомості щодо апробації та впровадження результатів дослідження. У першому розділі – **"Формування здорового способу життя майбутніх економістів, банківських працівників як соціально-педагогічна проблема"** – обґрунтовано і конкретизовано зміст категорії "професійно-прикладні основи формування здорового способу життя", розкрито сутність поняття "здоровий спосіб життя". Проведено порівняльний аналіз вітчизняних та зарубіжних підходів до визначення ролі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя у навчально-виховному процесі. Аналіз основних наукових положень з даної проблеми дозволив визначити методологічні та теоретичні основи дослідження. Під здоровим способом життя розуміють такі форми повсякденного життя, які відповідають гігієнічним правилам, розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному відновленню, підтримці і розвитку його резервних можливостей, повноцінному виконанню особистістю соціально-психологічних функцій.

Сучасні вимоги до професійної підготовки студентів, зміна умов життя, соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до змісту професійно-прикладних основ формування здорового способу життя та їх фундаментального обґрунтування. Разом з тим проблему формування здорового способу життя студентів не можливо вирішити, лише обґрунтувавши складові професійно-прикладних основ. Найголовніше – сприяти їх реалізації у процесі формування здорового способу життя. Змістовий бік проблеми виховання навичок здорового способу життя докладно розкривається В. Артамоновим, В. Моченовим, Р. Баєвським, В. Войтенко. У низці праць одним із найважливіших компонентів формування здорового способу життя студентів під час їх навчання виділяється фізичне виховання (В. Єрмолаєв, Б. Петушинський, В. Сорокін). Причому, за даними Л. Крилової, Р. Мотилянської, І. Муравова, В. Мурзи, домінуючими аспектами є правильна організація фізичного виховання у навчально-виховному процесі, нормування рухової активності студентів, педагогічні впливи та керівництво процесом формування здорового способу життя. Потрібно зазначити, що проблему формування здорового способу життя без засобів фізичного виховання не розглядає жоден автор. Аналіз літературних джерел свідчить, що для оптимізації процесу формування здорового способу життя фізичне виховання повинно займати у вищих навчальних закладах провідну роль і базуватися на положеннях, котрі враховували б специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності студентів.

Рухова активність – основна функція людського організму. Проблема нормування рухової активності студентів має важливе значення для формування здорового способу життя, оскільки життя постійно змінюється, разом з цим змінюється і побутова рухова активність молоді. Останнім часом прогресуюча гіподинамія зумовлена великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. Під оптимальним руховим режимом розуміють регламентоване за інтенсивністю та тривалістю фізичне навантаження, котре включає побутовий аспект рухової активності та повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності, а тим самим сприяє вихованню здорового способу життя та зміцненню здоров'я.

Використання системних уявлень у процесі аналізу різних наукових напрямів досліджуваної проблеми привели нас до таких визначень: професійно-прикладні основи формування здорового способу життя – це складові навчання здоров'я, а процес формування здорового способу життя – довготривале, складне їх використання, успіх якого залежить від урахування безлічі взаємопов'язаних чинників, котрі повинні бути правильно організовані і контрольовані в навчально-виховному процесі студентів з урахуванням їх професійного профілю.

Аналіз стану питання вдосконалення системи управління навчально-виховним процесом із метою формування здорового способу життя свідчить про те, що сучасною спортивною педагогікою, психологією і суміжними дисциплінами медико-біологічного циклу накопичено великий матеріал з окремих аспектів даної проблеми. Разом з тим доводиться констатувати, що правильні в цілому схеми і методи управління окремими сторонами процесу формування здорового способу життя ще не склалися в закінчену організаційно-методологічну систему підготовки економіста-педагога, яка б урахувала специфіку майбутньої спеціальності.



Численні аспекти цієї проблеми вивчено не рівномірно, а це призводить до того, що процес формування здорового способу життя у вищих закладах освіти проходить хаотично.

Завдання вищої школи на сучасному етапі – якісна підготовка конкурентоспроможного на ринку праці фахівця. Збільшення наукової інформації, поява нових підходів до трактування явищ і понять, недостатня комплексна загальноосвітня підготовка студентів та завдання, які стоять перед вищою професійною школою, виявляють певні суперечності між традиційними формами організації навчально-виховного процесу та вимогами до професійної підготовки. Таким чином, формування здорового способу життя виступає як соціально-педагогічна проблема вищих навчальних закладів економічного профілю, у зв'язку з чим зростає необхідність обґрунтування професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, врахування їх у навчально-виховному процесі як основних дидактичних факторів, котрі впливають на якість фундаментальної та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

У другому розділі – **"Психолого-педагогічні аспекти управління процесом формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю"** – здійснено характеристику педагогічних умов управління процесом формування здорового способу життя, виявлено взаємозв'язок їх психолого-педагогічних аспектів, проведено аналіз ефективності використання засобів фізичного виховання у навчально-виховному процесі, здійснено *пошук* складових професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, обґрунтовано їх суть та визначено напрям проведення майбутніх експериментальних досліджень.

Проблема управління процесом формування здорового способу життя засобами фізичної культури є важливим фактором, оскільки він безпосередньо пов'язаний із підвищенням та оптимізацією здоров'я студентів, причому повинен урахувувати специфіку навчання та майбутньої професійної діяльності. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування навичок здорового способу життя у майбутнього економіста-педагога, вимагає від навчального процесу відмови від командно-стройових методів виховання і звертання до особи студента, його інтересів і потреб. Формування здорового способу життя, як свідчать наші спостереження, – доволі складний процес і потребує тривалого часу та досліджень упродовж не менше шести навчальних семестрів, тобто трьох років.

Причому цей процес повинен бути вміло керованим та контрольованим.

Формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю потрібно починати з урахування змісту рухової активності, форм і засобів фізичного виховання, обсягів та інтенсивності навантажень. На визначення режимів рухової активності впливають вікові особливості фізіологічного та психічного розвитку. Крім цього, при визначенні оптимального рухового режиму потрібно враховувати особливості побутового аспекту рухової активності майбутніх економістів та особливості їх психоемоційного стану. Досягнення цілей рухової активності, принаймні в тій її частині, що стосується оздоровчого впливу, не може стати реальністю без визначення принципів формування здорового способу життя. У процесі формування здорового способу життя спрямовуючий вплив здійснюється викладачем. Причому педагогічному впливу викладача приділяється суттєва увага.

Тому важливим фактором у навчальному процесі є взаємодія викладача і студента, а саме – педагогічні відносини, що виникають. Характеристика цих відносин значною мірою залежить від виду майбутньої професійної діяльності студентів. Саме тому педагогічна діяльність повною мірою залежить від специфіки майбутньої роботи економіста, банкіра, котра полягає: у збиранні матеріалів; групуванні їх; складанні та зведенні в таблиці; обчисленні та аналізі даних; формуванні та складанні висновків. Для трудової діяльності економістів характерні напруження пам'яті, уваги, сприйняття, малорухливий спосіб життя, часті стресові ситуації та постійне психічне напруження через фінансову відповідальність.

професійно-прикладні основи являють собою систему, яка включає в себе цілі різного рівня і різні зв'язки між ними. Враховуючи різноманітність аспектів нашого дослідження, ми вирішили, що для визначення режиму рухової активності найоптимальнішим буде використання системи педагогічних тестів з оцінкою за комплексними показниками, а визначення принципів формування здорового способу життя та педагогічних умов управління базуватиметься на аналізі власних спостережень, анкетувань і бесід зі студентами, випускниками, економістами, банківськими працівниками.

Створення та запровадження у навчально-виховний процес системи професійно-прикладних основ, складовими якої є принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління, сприятиме формуванню здорового способу життя студентів економічних спеціальностей. При цьому пошук буде спрямований на створення моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя та її експериментальну перевірку.

У третьому розділі – **"Організація і результати експериментальної роботи"** – викладено зміст та результати основних етапів дослідно-експериментальної роботи. Визначено оптимальний режим рухової активності для студентів економічних спеціальностей; виявлено основні принципи формування здорового способу життя, котрі, на відміну від тих, що використовуються нині у фізичному вихованні, мають професійно-прикладне значення; розкрито суть педагогічних умов управління процесом формування здорового способу життя і на основі цих факторів розроблено та експериментально перевірено модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя.

Експериментом було охоплено 300 студентів I, II і III курсів. Склад контрольних (КГ) та експериментальних (ЕГ) груп визначався так: із шести груп кожного курсу, перші дві були контрольними, а решта чотири – експериментальними.

*Формуючий* експеримент проводився у два етапи:

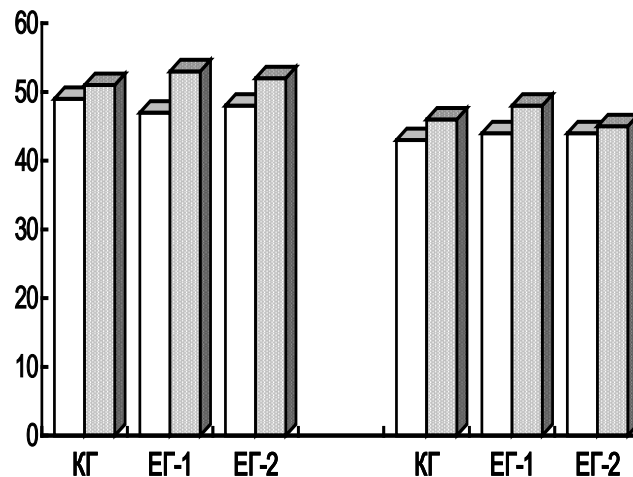
перший етап – визначення оптимального рухового режиму і видів фізичних вправ професійно-прикладного та оздоровчого спрямування для студентів економічних спеціальностей;

другий етап – розроблення та експериментальна перевірка моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.

Завданням першого етапу формуючого експерименту було визначення оптимального рухового режиму оздоровчого впливу, котрий позитивно впливав би на рівень здоров'я студентів економічних спеціальностей, 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 швидко-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. Як свідчать результати досліджень, антропометричні показники контрольної та експериментальних груп значно між собою не відрізнялися, але після закінчення експерименту виявилися певні зміни в рівні фізичної підготовленості студентів. Найвищі показники приросту результатів спостерігаються в підніманні тулуба за 1 хв. (рис. 1).



– початок експерименту;

– кінець експерименту.

експерименту.

Рис. 1. Графік приросту результатів у підніманні тулуба за 1 хв., к-сть разів

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 з'ясувалося 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
М'язове 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 спорту	17,6	41,8	40,6
Книги, газети	16	37,4	46,6

Основним у процесі формування здорового способу життя є професіоналізм педагога, здатного вміло проводити заходи щодо організації цього процесу. Професіоналізм – це якісна характеристика суб'єкта діяльності – представника даної професії, яка визначається мірою володіння ним сучасним змістом і засобами вирішення професійних завдань.

Фізичне виховання у навчально-виховному процесі вищих закладів освіти сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на п'яти основних принципах, котрі, на відміну від нині існуючих, мають професійно-прикладну спрямованість.

Виділені нами принципи формування здорового способу життя та аналіз діяльності викладачів і студентів у навчально-виховному процесі дали змогу визначити педагогічні умови управління. Суть цього управління полягає у взаємодії професіоналізму викладача із психічним станом студента. Обов'язковим фактором

тут є врахування емпатії – зворотної реакції студента на педагогічні впливи педагога. Професіоналізм викладача та психічний стан студента об'єднує велику кількість різноманітних аспектів, а їх взаємодія розкриває зміст педагогічних умов управління. 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. 2).

### ***Оптимізація процесу формування здорового способу життя***

Зрозуміти таке педагогічне явище, як процес формування здорового способу життя, викладачеві вдасться в тому разі, якщо він буде аналізувати конкретні свої дії і дії студентів; визначатиме сутність педагогічних відносин, виділивши головне; нарешті – зуміє дати опис психічного стану студента, передбачивши його подальші дії. Усе це є основним фактом у процесі формування здорового способу життя, котрий дає уявлення викладачеві про педагогічну ситуацію, що склалася, розкриваючи рухові сили, причини, зміст, діалектику педагогічних умов управління. Усі конфлікти, котрі виникають під час педагогічних відносин між викладачами і студентами, – не подібні, але в кожному випадку спостерігається спільне: нерозуміння психічного стану студента викладачем. Педагогічні зв'язки та відносини тісно пов'язані зі суспільними та особистісними характеристиками студентів, а вони, у свою чергу, з особливостями навчання, обраного фаху. Саме тому суть, зміст і структура моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя визначаються специфікою майбутньої професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів.

У ході формуючого експерименту здійснювалася перевірка ефективності використання розробленої нами моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя. Заняття в контрольній групі проводилися згідно з програмою фізичного виховання для вищих навчальних закладів з послідовним проходженням навчального матеріалу. під час проведення дослідження в експериментальних групах, де навчально-виховний процес проходив із використанням моделі, не ставилася мета досягнення високих спортивних результатів. Акцент здійснювався на поліпшенні показників фізичної підготовленості, підвищенні рухової активності в різних формах позанавчальних фізкультурно-оздоровчих занять студентів, озброєнні їх відповідними знаннями у сфері здорового способу життя, умінні застосовувати ці знання на практиці та формуванні позитивної мотивації до занять оздоровчими вправами. для цього застосовувалась відповідна система педагогічних впливів, основним розділом якої були рекомендації оздоровчого характеру, інформування студентів про значущість правильного рухового режиму для зміцнення здоров'я, дотримання раціонального

харчування, правил особистої гігієни, загартування, усвідомлення корисності регулярних фізкультурних занять тощо. У цих групах ми намагалися повністю відмовитися від звертань заборонного змісту і будували взаємовідносини на дружньому стилі ставлення до студентів.

Критеріями оцінки ефективності використання моделі є підвищення рівня фізичної підготовленості, показників загальної успішності та зниження рівня захворюваності простудного характеру в студентів експериментальних груп (табл. 2).

Таблиця 2

**Критерії оцінки ефективності використання моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, %**

	Фіз. підготов. (приріст,%)	(зниження,%)	Заг. успішність (приріст,%)	Захв. простуд. характеру
КГ	20,07	2,6	12,96	
ЕГ-1	54,69	20,5	18,82	
ЕГ-2	56,79	5,0	18,4	

Скориставшись непараметричними методами виявлення та вимірювання зв'язків між ознаками, ми визначили коефіцієнт асоціації (A). Оскільки  $A = 61\% > 50\%$ , то це підтверджує досить великий позитивний вплив обраного нами рухового режиму і видів вправ оздоровчої та професійно-прикладної спрямованості на рівень загальної успішності студентів економічних спеціальностей.

Кінцевим результатом та основною характеристикою ефективного використання моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя є спрямованість студентів експериментальних груп на самовиховання, уміння використовувати фізичні вправи, враховуючи специфіку майбутньої професійної діяльності, яка пов'язана з обмеженою руховою активністю.

Використання моделі призвело ще й до того, що змінилися викладачі. Наприклад, у тому, як вони спілкуються зі студентами – їх співпраця базувалася на основі взаємоповаги. підвищився професійний рівень викладачів, а це дозволило зробити фізичну культуру системою вільних, відкритих і диференційованих знань, перебороти орієнтацію на запланованого "середнього" студента, з якого в результаті виходить "середній" спеціаліст. Застосування моделі сприяло тому, що викладачі зустрічали студента системою науково обґрунтованих тестів, однак не тільки для того, щоб вирішити, який у нього рівень фізичної підготовленості і чи підходить він "нам", а й щоб допомогти йому зробити правильний вибір рухового режиму, сприяти його самоаналізу, самопізнанню, самовдосконаленню і в кінцевому результаті виховати у майбутнього економіста-педагога навички ведення здорового способу життя та вміння передати ці навички іншим.

На *узагальнюючому* етапі проводилися інтегральне опрацювання даних, співвідношення результатів дослідження з поставленою метою, аналіз, інтерпретація та опис результатів.

У **висновках** викладено узагальнюючі результати теоретико-методологічної, методичної та практичної розробки проблеми професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, які дають підстави вважати, що вихідна методологія – правильна, поставлені завдання – реалізовано, мети – досягнуто.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове вирішення наукової проблеми формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, що виявляється в розробці моделі професійно-прикладних основ, використання якої сприяє покращенню підготовки економіста-педагога. У роботі представлено принципово новий концептуально-методичний системний підхід до процесу формування здорового способу життя, котрий враховує специфіку навчання, професійної діяльності та розглядається як чинник підвищення продуктивності праці майбутніх економістів.

1. Проведений аналіз педагогічної, психологічної та спеціальної спортивної літератури вказує на те, що проблема визначення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю не була предметом спеціального дослідження. Вийшли лише окремі статті щодо виховання у студентів потреби ведення здорового способу життя в процесі обов'язкових та самостійних занять фізичними вправами. У цих роботах показано, що рухова активність сучасних студентів – на низькому рівні, а це негативно відбивається на їх працездатності та стані здоров'я. У студентів також не сформовані вміння і навички ведення здорового способу життя. Дослідження показало, що процес формування здорового способу життя в значній частині студентів має ситуативний характер. Це не дає змогу студентам достатньо оволодіти знаннями і вміннями, щоб забезпечити собі належний рівень здоров'я впродовж усього життя. Вирішення цієї проблеми забезпечується за умови використання певних професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, визначення їх взаємозв'язку та шляхів реалізації в навчально-виховному процесі вищих закладів освіти.

2. 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.

3. Аналіз способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю, організації рухової активності в режимі дня, фізіологічних та психологічних вікових 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). Для студентів економічних спеціальностей професійно-прикладне та оздоровче значення матиме використання стато-динамічних вправ як аеробної, так і змішаної – аеробно-анаеробної спрямованості.

4. 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 мотивувати студентів; система заохочень, вимог; правильно обрана система контролю; широка мережа відносно самостійних форм занять; динамізм, гнучкість, мобільність 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.

5. На основі вивчення теорії питання, виділення базових понять, узагальнення передового педагогічного досвіду розроблено та апробовано модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя. *Зміст* цієї моделі включає принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління. Професійно-прикладну значущість цих складових визначає специфіка роботи економіста, однією з характеристик якої є присутність постійного психічного напруження через ризик при здійсненні фінансових операцій *Структура* – взаємозв'язок її складових. Основна *функція* – оптимізація процесу формування здорового способу життя. Модель забезпечує перехід від суб'єктно-об'єктної до суб'єктно-суб'єктної позиції студента в процесі формування здорового способу життя, визначає особистісний сенс ведення здорового способу життя, формує розвиток особистісно орієнтованих відносин викладачів і студентів, дає можливість оволодіти системою комунікативних навичок викладачам та усвідомити свою позицію в процесі формування здорового способу життя студентам.

Критеріями оцінки ефективності використання моделі є підвищення рівня фізичної підготовленості, показників загальної успішності та зниження рівня захворюваності простудного характеру в студентів. Підтвердженням високої ефективності використання моделі є приріст результатів тестування для визначення рівня фізичної підготовленості. Після завершення експерименту загальний приріст у КГ становить 20,07%, ЕГ-1 – 54,69%, ЕГ-2 – 56,79%. Використання моделі у навчально-виховному процесі дало змогу підвищити показники загальної успішності. Середній бал з навчальних дисциплін після проведення експерименту поліпшився: у студентів КГ – на 2,6%; студентів ЕГ-1 – на 20,5%; студентів ЕГ-2 –



на 5%. Після завершення організованого нами експерименту відбулося зниження рівня захворюваності простудного характеру в студентів. Зменшилася кількість захворювань простудного характеру: в КГ – на 12,96%, ЕГ-1 – на 18,82% і на 18,4% – в ЕГ-2.

Результатом ефективного використання моделі у вищих навчальних закладах економічного профілю є оптимізація процесу формування здорового способу життя майбутніх економістів, банкірів, що дасть їм змогу підтримувати належний рівень здоров'я та високу працездатність упродовж усього життя.

6. Доведено, що впровадження у вищих навчальних закладах економічного профілю моделі професійно-прикладних основ сприяло кваліфікованому поєднанню в єдину систему фізичної, інтелектуальної, професійної та психологічної підготовки, а це ефективно впливає на виховання потреби вести здоровий спосіб життя і тим самим забезпечує належну підготовку студентів до повноцінного життя в ринковій системі, що розвивається в Україні. Теоретичний аналіз проблеми та результати експерименту дозволили розробити рекомендації щодо науково-методичного забезпечення процесу формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю під час підготовки економіста-педагога. Подальшого вивчення вимагають психолого-педагогічні аспекти засад формування здорового способу життя; розроблення спеціальних технологій, які забезпечать ефективність функціонування моделі професійно-прикладних основ у вищих навчальних закладах іншого профілю; особливості процесу формування здорового способу життя студентів із вадами в стані здоров'я та порушеннями психоемоційного балансу.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

1. Завидівська Н. Н. Педагогічні умови управління руховою активністю студентів на заняттях з фізичного виховання // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2000. – № 3. – С. 71–75.
2. Завидівська Н. Н. Значення рухової активності для студентів економічних спеціальностей вузів // Рідна школа. – 2001. – № 1. – С. 59–61.
3. Завидівська Н. Н. Диференційований підхід до розробки режимів рухової активності для студентів економічних спеціальностей вищих закладів освіти // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2001. – № 2. – С. 75–80.
4. Завидівська Н. Н. Формування потреби здорового способу життя // Рідна школа. – 2001. – № 10. – С. 54–55.
5. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2002. – № 1. – С. 152–157.
6. Завидівська Н. Н. Педагогічні засади формування здорового способу життя студентів вищих закладів освіти економічного профілю: Методичні рекомендації. – Львів: ЛБІ НБУ, 2001. – 38 с.

**Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу**

**життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – К., 2002.

У дисертації досліджується проблема професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Розкрито методологічні, теоретичні та методичні аспекти даної проблеми. Здійснено аналіз категорій "професійно-прикладні основи", "здоровий спосіб життя", "формування здорового способу життя" та "рухова активність" у педагогічному, психологічному та фізичному аспектах. Основний акцент зроблено на визначенні та обґрунтуванні складових професійно-прикладних основ, котрі сприятимуть формуванню навичок здорового способу життя майбутніх економістів-педагогів та виховуватимуть у них вміння передавати ці навички іншим.

Розроблено, експериментально перевірено та рекомендовано у навчально-виховний процес модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя для студентів вищих навчальних закладів економічного профілю та обґрунтовано її сутність. *Зміст* цієї моделі включає принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління.

Професійно-прикладну значущість цих складових визначає специфіка роботи економіста, однією з характеристик якої є присутність постійного психічного напруження через ризик при здійсненні фінансових операцій. *Структура* – взаємозв'язок її складових. Основна *функція* – оптимізація процесу формування здорового способу життя.

Експериментально перевірено, що використання моделі в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів економічного профілю сприяє оптимізації процесу формування здорового способу життя, а це, у свою чергу, дасть змогу майбутнім економістам підтримувати належний рівень здоров'я та високу працездатність упродовж усього життя.

*Ключові слова:* професійно-прикладні основи, процес формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності, принципи формування здорового способу життя, педагогічні умови управління, студенти вищих навчальних закладів економічного профілю, підготовка економіста-педагога, модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя.

**Завыдивская Н. Н. Профессионально-прикладные основы формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений экономического профиля.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04 – теория и методика профессионального образования / Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – К., 2002.

В диссертации исследуется проблема профессионально-прикладных основ

формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений экономического профиля. Раскрыты методологические, теоретические и методические аспекты данной проблемы. Осуществлен анализ категорий "профессионально-прикладные основы", "здоровый образ жизни", "формирование здорового образа жизни" и "двигательная активность" в педагогическом, психологическом и физическом аспектах. Основной акцент направлен на определение и обоснование составных частей профессионально-прикладных основ, которые будут способствовать формированию навыков здорового образа жизни будущих экономистов-педагогов, а также воспитывать у них умения передавать эти навыки другим.

Выявлено, что профессионально-прикладное значение для студентов экономического профиля имеют: оптимальный режим двигательной активности; соответствующие принципы, которые, в отличие от ныне существующих, характеризуются профессионально-прикладной направленностью; педагогические условия управления процессом формирования здорового образа жизни. Определено, что главным и необходимым условием формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений экономического профиля является регламентация видов, интенсивности, а также объема физических нагрузок, их распределение в недельном цикле обучения, то есть оптимальный режим двигательной активности. Норма двигательной активности индивидуальна, поскольку прежде всего зависит от возрастных особенностей и вида профессиональной деятельности. Результаты исследования свидетельствуют о том, что оздоровительный эффект будет достигнут при использовании в недельном цикле до 7 часов разнообразных двигательных нагрузок (из них 4 часа – физические упражнения). Наиболее оптимальными для студентов экономических специальностей являются физические упражнения статодинамического характера как аэробной, так и смешанной – аэробно-анаэробной направленности. В отличие от принципов, которые признаны ныне в физическом воспитании, выявлены и рекомендованы – принципы формирования здорового образа жизни, отличающиеся профессионально-прикладной направленностью: непрерывность процесса обучения; внедрение новых технологий; обучение должно приносить удовлетворение; оценивание – это процесс обучения, а не его последствие; конечная цель – умение использовать систему приобретенных знаний и навыков в будущей профессиональной деятельности.

Определены соответствующие педагогические условия управления процессом формирования здорового образа жизни, которые направлены на то, чтобы студенты вели физкультурно-оздоровительную деятельность, выдвигая требования прежде всего к себе самим. Суть этого управления заключается в правильной организации взаимодействия профессионализма преподавателя с психическим состоянием студента. Обязательным условием при этом является учет эмпатии – обратной реакции студента на педагогические воздействия педагога. Профессионализм преподавателя предусматривает объединение таких факторов: полное владение предметом; наличие убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни; обеспечение дифференцированного подхода; умение правильно поставить цели; учет закономерностей физических нагрузок; система педагогических воздействий; доступность спортивных сооружений; умение мотивировать действия студентов;

система поощрений и требований; правильно подобранная система контроля; умение подобрать самостоятельные формы занятий; динамизм, гибкость, мобильность структуры преподавания. Одновременно психическое состояние студента объединяет: индивидуальные особенности; мотивацию; потребности; интересы; цели; физические возможности; сознательность; желание или нежелание заниматься; получение удовлетворения от занятий физическими упражнениями; физическую подготовленность; состояние здоровья; особенности обучения и будущей профессиональной деятельности; бытовой аспект двигательной активности; личную гигиену; рациональное питание; влияние внешней среды.

Разработана, экспериментально проверена и рекомендована в учебно-воспитательный процесс модель профессионально-прикладных основ формирования здорового образа жизни для студентов высших учебных заведений экономического профиля, обоснована её суть. *Содержание* этой модели включает принципы формирования здорового образа жизни, оптимальный режим двигательной активности и педагогические условия управления.

Профессионально-прикладное значение этих составных определяет специфика работы экономиста, одной из характерных черт которой является присутствие постоянного психологического напряжения из-за риска при осуществлении финансовых операций. *Структура* – взаимосвязь её составных частей. Основная *функция* – оптимизация процесса формирования здорового образа жизни.

Экспериментально доказано, что использование модели в учебно-воспитательном процессе высших учебных заведений экономического профиля способствует оптимизации процесса формирования здорового образа жизни, а это, в свою очередь, даст возможность будущим экономистам поддерживать надлежащий уровень здоровья и работоспособность на протяжении всей жизни.

*Ключевые слова:* профессионально-прикладные основы, процесс формирования здорового образа жизни, оптимальный режим двигательной активности, принципы формирования здорового образа жизни, педагогические условия управления, студенты высших учебных заведений экономического профиля, подготовка экономиста-педагога, модель профессионально-прикладных основ формирования здорового образа жизни.

Zavudivska N. N. **Professional and applied bases of formation of students' healthy way of life in higher educational institutions.** – Manuscript.

Thesis for a Candidate Degree in Pedagogical Sciences. Speciality 13.00.04. – Theory and Methodology of Professional Education / M. Dragomanow National Pedagogical University. – K., 2002.

Problem of the professional and applied bases of formation of students' healthy way of life in higher economic educational institutions is investigated in the presented dissertation. Methodological, theoretical and methodical aspects of the problem are exposed. Analysis of such categories as “professional and applied”, “healthy way of life”, “formation of healthy way of life”, “motional activity” is carried out in pedagogical, psychological and physical aspects. The main emphasis is made on defining and substantiating components of professional and applied bases which help to form skills of healthy way of life of future

trainers in economic sciences and will develop this skills in other people.

Model of professional and applied bases of formation of students' healthy way of life in higher economic educational institutions have been worked out, experimentally verified, implemented in the educational and training process, its essence have been substantiated.

*Content* of the model includes principles of formation of healthy way of life, optimal regime of motional activity and pedagogical conditions of management. *Structure* of the presented model is correlation of its components. The main *function* is optimization of the process of formation of healthy way of life.

It have been experimentally verified that use of the model in the educational and training process in higher educational institutions favours the optimization of the process of formation of healthy way of life, therefore providing future bank employees with ample opportunity to maintain the necessary level of health and remarkable capacity for work throughout their lives.

*Key words:* professional and applied bases, formation of healthy way of life, optimal regime of motional activity, principles of formation of healthy way of life, pedagogical conditions of management, students of higher educational institutions, training of trainers in economic sciences, model of professional and applied bases of formation of healthy way of life.

Підписано до друку 24.09.2002. Формат 60 × 90/16.  
Обл.-вид. арк. 1,0. Умовн. друк. арк. 1,25.  
Наклад 100. Зам. № 154/02.

Львівський банківський інститут НБУ.  
79005 Львів, просп. Т. Г. Шевченка, 9