

PROFESSIONAL AND APPLIED BASES OF FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY WAY OF LIFE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Natalija ZAVUDIVSKA

Annotation. 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.

Model of professional and applied bases of formation of students' healthy way of life in higher 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 formation of healthy way of life, optimal regime of motional activity and pedagogical management. Structure of the presented model is correlation of its components. The main optimization of the process of formation of healthy way of life.

Key words: professional and applied bases, students' healthy.

ВІВЧЕННЯ РІВНЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ЛЬВІВСЬКОЇ КОМЕРЦІЙНОЇ АКАДЕМІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ШЕЙПІНГУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Вероніка ЗАВІЙСЬКА, Любова ЛУКАСЕВИЧ

Львівська комерційна академія

Мета. Аналіз наукових статей [2,4,5] та інших публікацій показує, що організація і проведення навчальних занять з фізичного виховання у ВНЗ на сьогоднішній день в незначительній мірі. Заняття з фізичного виховання не викликають зацікавлення у студентів і не відповідають сьогоdnішнім запитам молоді. За літературними даними [2, 4] у більшості студенток (~79%) заняття з фізичного виховання частіше за все викликають негативні емоції – пригніченість, поганий настрій, дискомфорт.

Зауваження у діяльності кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів полягає в складанні нормативів, а не сам студент і його потреби. А кожна людина має право на здоров'я, і підготовка її під середні, хоч і науково обґрунтовані нормативи, не відповідає розвитку та виховання людини. Саме справжня краса тіла, фізична активність, фізичне і психічне здоров'я мають стати метою і мотивацією до активних фізичних вправ [3].

Для досягнення цієї мотивації можуть сприяти нові, прогресивні, нетрадиційні засоби фізичного виховання (4).

Одним з таких засобів є шейпінг. Шейпінг - це система, спрямована на фізичне та психічне здоров'я людини. Заснований як вид фізичного виховання в місті Санкт-Петербургу (Росія) у 1988 році (6). Сьогодні шейпінг визнаний у багатьох країнах світу, зокрема в Україні, як вид спорту, що не входить до програми олімпійських ігор.

Основною метою шейпінг-системи є високий рівень здоров'я і гарна фігура. Основним шляхом до досягнення є фізичні вправи, які виконуються у спеціально

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 (7%), єдиноборства (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.

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

Таким було взято ще одну експериментальну групу, у кількості 100 чоловік. Це студенти І-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 показали наступне: загальна кількість пропусків на факультативному занятті шейпінгом становить 4,7% і в майже вдвічі меншою ніж на обов'язкових заняттях – 11,1%.

Висновок. Підсумовуючи все вище вказане, приходимо до висновку, що для підвищення рівня зацікавленості студенток до занять з фізичного виховання необхідно покращувати організацію занять у ВНЗ. Одним з таких шляхів є застосування нових технологій в навчальному процесі, що дозволяє врахувати інтереси дівчат, покращувати процес фізичного виховання, покращити здоров'я, сприяти активізації студенток до рухової активності.

Література

1. Гурен 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. Прохорцев І. В. Тези всесоюзних науково-практичних конференцій "Физическая культура и образ женщины" (Севастополь 16-24 февраля 1990г). Физическая культура: средства и методы оздоровления физической культуры.- М., 1990.- С.15.
3. Прохорцев І. В. Застосування нових технологій у фізичному вихованні студентів / *Фізична культура і спорт України. Збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту*.- Львів: ЛДІФК, 2001.- Випуск 5. Том 1.- С.45-47.
4. Прохорцев І. В. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах // *Теорія і методика фізичного виховання*. -2002.-№2-3.- С.86 - 92.
5. Ворсин Е.Н., Гужаловський А.А., Ворсин Е.Н. Концепция базовой программы воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // *Теория и методика физической культуры*.-1991.-№6.-С.2-8.
6. Прохорцев И.В. 1994. Российская федерация. Способ тренировки тела человека "Шейпинг" // *Прохорцев И.В. (Российская федерация)*. Опубл. 15.02.1994-3с.

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

Veronika Zaviyska, Loubov Lukasevych

Lviv Comercial Academy

For heightening of motivation up to activ lessons by physical exercises in work it is necessary to use progressing and not traditional method physical exercises. The study is held level of interesting student LCA to the lessons of shaping in the studing process by method of comparative interesting students physical exercises and shaping. And their wishes to be engaged by separate physical exercises (for example physical exercises and shaping in group ZFP)