

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

# РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – СУЧАСНІ ПІДХОДИ

Збірник наукових статей  
ІІ Міжнародної конференції  
22-23 травня 2003 р.

Дрогобич  
КОЛО  
2003

ББК 75. + 75.09

Р31

УДК 796

Рекомендовано Вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка  
(Протокол № 9 від 24 квітня 2003 р.)

Проведення II міжнародної конференції  
„Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи”  
узгоджено з комісією фізичного виховання і спорту  
науково-методичної Ради Міністерства освіти і науки України.  
Голова Президії професор Ю.М.Шкретій.

**Оргкомітет конференції висловлює щирі подяку за допомогу у  
видавництві збірника ректору ДДПУ ім. І. Франка професору  
Валерію Скотному**

- Р31 Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка / Ред. кол. Лук'янченко М.І., Шологон Р.Р. та ін. – Дрогобич: “Коло”, 2003. – Випуск другий. – 63бс.  
ISBN 966-7996-38-6

У збірнику вміщено наукові статті вчених і практиків з питань гуманітарних та природничих аспектів реалізації оздоровчих видів фізичних вправ, фізичної рекреації та туризму, фізичної реабілітації, лікувальної фізкультури, спортивної медицини і валеології, а також сучасні підходи для підготовки фахівців з фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, фізичної рекреації, туризму, фізичної реабілітації та валеології для реалізації здорового способу життя.

ББК75. + 75.09

ISBN 966-7996-38-6

© Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2003

## РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ ВНЗ

Кузнєцова О.Т.

*Європейський університет ВП (м. Рівне)*

Першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки спеціалістів, здатних до активної творчої діяльності в різних галузях громадського та державного життя. Прискорення темпів розвитку науки та культури, швидка зміна характеру та видів діяльності, потребують від сучасного спеціаліста постійного поповнення та оновлення знань, професійного самовдосконалення. Тих знань, які набувають студенти у ВНЗ, стає недостатньо не тільки з часом, їх нестача відчувається з перших кроків самостійної професійної діяльності. У зв'язку з цим важливою умовою професійної підготовки сучасного спеціаліста є перехід до системи безперервної освіти.

Темп реального життя все більше актуалізує науково і методично обґрунтоване застосування фізичної культури і спорту в процесі підготовки працівників народного господарства – бухгалтерів, економістів, менеджерів – до конкретних видів праці. Оскільки сучасна вища школа повинна не тільки закласти міцний фундамент знань, але й надавати можливість самостійно їх поповнювати й оновлювати в міру необхідності, то пошук нових науково-обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, відповідних вимог науково-технічного прогресу, є на даний час самою найважливішою задачею теорії і практики фізкультурного руху [6].

Основним завданням навчального процесу студентів економічного напрямку є організація цілеспрямованого процесу підготовки фахівців на високому науково-технічному рівні із забезпеченням використання отриманих знань і умінь в практичній роботі або наукових дослідженнях [2;6]. Проте повноцінне використання професійних знань і вмінь можливе за

наявності доброго здоров'я, високої працездатності молодих фахівців, що може бути придбано ними за наявності регулярних занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, якість фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не тільки особистого, але і соціально-економічного значення.

Дослідження показують, що загальна фізична підготовка фахівців-економістів не може повністю вирішити цих завдань, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає, певного профілювання фізичного виховання відповідно до особливостей професії. Тому фізичне виховання майбутніх економістів повинне мати свої специфічні особливості: здійснюватися з урахуванням умов характеру майбутньої професійної діяльності, а відповідно, містити у собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навиків, знань, а також для підвищення стійкості організму до дії зовнішнього середовища.

Питання методики організації самостійної роботи у ВНЗ із студентами економічного напрямку розроблені неповно. Спеціальної літератури з методики та організації самостійної роботи є вкрай недостатньо, та й та застаріла і зовсім не відповідає новим вимогам.

Враховуючи актуальність теми та недостатню її наукову розробку ми у своєму дослідженні поставили наступні завдання:

1. Проаналізувати спрямованість самостійних занять з фізичного самовдосконалення у професійній підготовці майбутніх спеціалістів.
2. Провести теоретичне обґрунтування та практичне застосування засобів прикладної фізичної підготовки в самостійній роботі як складової частини професійної підготовки економічних кадрів.

У навчальному процесі все більшого значення набуває самостійність студента, його активність, здатність творчо працювати над собою. Таким чином, успіх у роботі вищої школи по підготовці висококваліфікованих спеціалістів може бути

досягнутий за умови інтенсифікації всього навчально-виховного процесу, переходу від масового, “валового” навчання до поглибленого індивідуального підходу, розвитку творчих здібностей майбутніх спеціалістів, спираючись на їх самостійну роботу, активні форми та методи навчання.

Самостійна робота належить до найбільш ефективних форм залучення студентів до творчої діяльності, розвитку їх індивідуальної активності в процесі навчання у ВНЗі. При її плануванні, потрібно враховувати профіль ВНЗу, особливості спеціальності та майбутньої діяльності. Пріоритет у вивченні, контролі, вимірюванні і оцінюванні надається тим сторонам фізичного розвитку організму, на які, з однієї сторони, припадає найбільше навантаження у професійній діяльності, а з іншої - які пригнічуються, гальмуються [1].

Процес формування навиків і потреб до самовдосконалення складається з ряду взаємопов'язаних напрямків. Це – виховання позитивного, зацікавленого ставлення до щоденних занять фізичною культурою, озброєння спеціальними знаннями та вироблення на їх основі переконань у необхідності таких занять, формування вмінь і навичок щодо їх організації, набір спеціальних фізичних вправ, які зацікавили б студента систематично займатися фізичним самовдосконаленням.

Оскільки навчальний процес представляє цілісну систему, де всі її складові тісно пов'язані між собою, зміна одного з елементів системи потребує відповідної зміни інших. Тому організація самостійної роботи студентів передбачає одночасно і вдосконалення таких важливих форм навчальної діяльності, як лекції, семінарські, практичні заняття, спецкурси тощо.

Практичний досвід показує, що самостійну роботу студентів стимулюють насамперед проблемні лекції, які мають методологічний характер, висвітлюють вузлові питання, містять рекомендації щодо самостійного вирішення складових проблем. Розвиткові творчості студентів сприяють і різноманітні форми та методи позанавчальної виховної роботи. Насамперед, організація дискусійних клубів за інтересами, проведення конференцій, конкурсів, олімпіад і т.д.

У змісті теоретичного розділу програми з фізичного виховання необхідно передбачити матеріал для засвоєння студентами цілісної системи знань з фізичної культури, здійснюючи міжпредметні зв'язки з викладанням анатомії, фізіології, гігієни, валеології [6].

Зростають вимоги до методичної роботи кафедр, до розробки та якості навчально-методичних посібників, системи самостійних завдань. Особливу увагу кафедри повинні приділяти наданню допомоги студентам в оволодінні навиками та прийомами роботи з літературою, вміннями користуватися каталогами, довідниками з метою пробудження в них інтересу до пошукової роботи.

Такий підхід до планування навчально-виховного процесу сприяє формуванню стійкого інтересу до своєї майбутньої роботи, вихованню свідомого ставлення до процесу засвоєння знань, створює передумови для безперервної самоосвіти після закінчення вузу.

Виховання інтересу до самостійних занять з фізичного самовдосконалення залежить від атмосфери, яка склалася в колективі викладачів вузу. Створювати таку атмосферу зобов'язані керівники ВНЗу та факультетів. Особистий приклад викладача кожного фаху і, в першу чергу, фізичної культури відіграє вирішальну роль, оскільки викладач повинен бути переорієнтований із ролі інформатора і контролера, організатора виховних заходів на старшого товариша, друга, духовного орієнтира, організатора самостійного здобуття знань студентами.

Велике значення самостійних занять полягає в набутті студентом вмінь і навиків їх організації. Це вміння варто прищеплювати вже з перших курсів в ході навчального процесу. Першим кроком на цьому шляху є впровадження системи домашніх завдань, за допомогою яких поступово слід формувати переконання в необхідності фізичного самовдосконалення. Ці завдання повинні базуватися за принципами дидактики: від знайомих до незнайомих, від простих до складних вправ. Наприклад, вправи на гнучкість та рухливість, дихальні вправи, вправи із скакалкою, м'ячем тощо потрібно включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.

Підбір таких вправ для їх виконання в домашніх умовах має велике значення. Вони повинні викликати інтерес і позитивні емоції у студентства, а їх виконання – впливати на рухові функції організму, правильне дихання. Не можна допускати, щоб ці заняття стали тягарем у повсякденному житті, вони повинні природно вливатися в працю і відпочинок студентів. Нам здається, що в ході цього процесу необхідно відкинути звичайні контрольні функції викладача, оскільки вони нерідко відбивають бажання займатися фізичними вправами. Тут визначну роль у здійсненні заходів по фізичному самовдосконаленню повинен відігравати самоконтроль. Студент свідомо, без нагляду і страху, прийде до необхідності систематично займатися фізичною культурою.

Таким чином, при організації самостійної роботи у ВНЗі виникає ряд проблем, що вимагають насамперед:

- більш досконалого планування навчального процесу;
- врахування профілю вузу, особливості спеціальності та майбутньої професійної діяльності;
- розробки комплексу завдань у різних навчальних курсах разом з відповідними методологічними рекомендаціями;
- розширення матеріально-технічної бази;
- забезпеченості студентів навчально-методичною та науковою літературою;
- розробки та широкого застосування технічних засобів навчання;
- застосування різноманітних форм і методів контролю та оцінки знань студентів.

Ми вважаємо, що шляхи інтенсифікації самостійних занять з фізичного самовдосконалення у професійній підготовці кадрових спеціалістів економічних ВНЗів потребують подальшого вивчення, що і є метою наших досліджень у майбутньому.

1. Андросюк В.М., Яшук В.А., Стадников Г.В.. Загально фізична підготовка студента. Стан, проблеми, перспективи //

Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне, 1999.-с. 7-11

2. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие. // И.Г.Бердников, А.В.Мачлевский, В.Н.Максимова и др.; Под ред. В.А.маслякова, В.С.Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – с. 18-31

3. Михайлинин Г. Формування активності особистості: погляд на проблему в контексті фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: ЛДДФК, 2001 – Випуск 5. Т.1 – с. 228-231.

4. Овчаренко Т.Г., Гнітецька Т.В. Шляхи інтенсифікації професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичної у ВУЗі // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали першої республіканської конференції. – Луцьк, 1994. – с. 90-92.

5. Півень О.П., Курило Т.В. Виховання в студентів потреб до самостійних занять з фізичного самовдосконалення //Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали першої республіканської конференції. – Луцьк, 1994. – с.170-172.

6. Чеханюк Л., Караванова Н., Цюпак Т. Шляхи поєднання теоретичних знань з практичною професійною діяльністю // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк, 1999.-с. 232-235.

#### **Анотація**

Встановлено, що для ефективного вирішення проблеми різностороннього фізичного розвитку молоді необхідно організувати цілеспрямований, логічно завершений процес.

#### **Annotation**

It is find out that it's necessary to organize purposeful, logical completed process for effective decision the problem of versatile physical development of youth.

<b>Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ПСИХОРЕГУЛЮЮЧОГО ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	297
<b>Куліш Н.М., Ібрагімова Л.С.</b> ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КАЛЛАНЕТИКА НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	302
<b>Голейчук В.П.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ, ЯК ОСНОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ДО ПЛАНУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ .....	307
<b>Кузнєцова О.Т.</b> РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ ВНЗ .....	314
<b>Крюков Ю.М., Крюкова І.М.</b> КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ .....	320
<b>Березовський А.П., Дроннікова Т.А.</b> РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ .....	325
<b>Цибіз Г.Г., Хохлова Л.А.</b> НОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З МОЛОДЦЮ .....	329
<b>Пічурін В.В.</b> ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ .....	338
<b>Литвиненко С.В.</b> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ .....	347
<b>Литвиненко С.В.</b> СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ..	353
<b>Фотинюк В.Г.</b> ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД У ВИРШЕННІ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ .....	359
<b>Полянська О.С., Стрижевська І.А, Амеліна Т.М.</b> ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ .....	364
<b>Пахмурний В.А., Міловідова М.Л.</b> АТЛЕТИЗМ ЯК ЗАСІБ ЗАПОБІГАННЯ НАРКОТИЗМУ В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	369