

ОПТИМАЛЬНИЙ РУХОВИЙ РЕЖИМ ПРИ ПРОЕКТУВАННІ ППФП СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ЕКОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Л.П. Пилипей, В.В. Остапенко

Українська академія банківської справи Національного банку України

Анотація. Досліджено оптимальний руховий режим в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів УАБС НБУ.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, оптимальний тижневий руховий режим, студенти, проектування.

Постановка проблеми. Формування цілей статті. Дослідження оптимального рухового режиму як необхідної передумови для проектування системи ППФП студентів вузу економічного профілю.

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності і наступну професійну адаптацію. Однією з головних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної і виробничої діяльності, є малорухливий режим у більшості студентів.

Позитивний вплив рухової активності на здоров'я людини – це аксіома, яка неодноразово підтверджувалася дослідженнями. Пояснюється це тим, що при фізичній активності підвищується неспецифічна стійкість організму до негативних впливів – охолодження, перегріву, опромінення обсягу інформації [5].

В той же час виявлено, що занадто велика фізична активність, тяжка фізична праця призводять до підвищення захворюваності [14].

Отже, потрібно враховувати не взагалі рухову активність, а оптимальний її рівень, характер, а також умови в яких вона відбувається [7].

Рухова активність за межами гігієнічної норми, як при зниженні, так і при підвищенні, призводить до втрати позитивного ефекту. Відомо, що надмірна рухова активність (гіпердинамія) зменшує захисні сили організму, зумовлює до перенапруження серцево-судинної системи і дисгармонію в психофізичному розвитку.

Ю.В. Громико у своїй монографії [4] підкреслює, що дослідження, які проводяться в галузі освіти, не визначають стан справ у ній і не перетворюють освіту в предмет практичної дії. Вузькі предметні інтереси вченого важливі для розвитку самої наукової культури, але при цьому вони ізольовані, тобто відірвані від розвитку освітньої практики.

Методологи освіти ставлять під сумнів ефективність проектів, які отримані в результаті проведення спеціальних педагогічних експериментів. При підготовці експерименту, на їх думку, створюються сприятливі і в значній мірі штучні умови для його реалізації. Більш об'єктивною є оцінка ефективності впровадження безпосередньо проекту, при якому зміни педагогічної практики і конфлікти, які виникають при цьому, дають прямий ефект [13].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконане згідно із Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту за темою "Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів" (3.1.8.3 п).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Потреба людини в руховій активності, як і всього живого, є природною.

Рух – майже єдина форма життєдіяльності, з допомогою якої організм не тільки взаємодіє з середовищем, але і активно впливає на людину, змінюючи або намагається її змінити в потрібному відношенні [2].

В практиці фізичного виховання існують загальні підходи до вибору раціональних параметрів кратності, обсягу та інтенсивності фізкультурно-оздоровчих занять, які визначають фізичне навантаження.

До зовнішніх показників навантаження відносяться кількісні показники виконаної роботи (потужність, кількість повторювань, швидкість, темп рухів, величина зусиль, тривалість та ін.)

Внутрішні показники характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення частоти серцевих скорочень, ударного обсягу крові, хвилиного обсягу серця та ін.) [8].

Потреба в руховій активності у різних людей одного і того ж віку різна [15] і залежать від багатьох факторів типологічних особливостей нервової системи, статі (юнаки і дівчата).

Врахування індивідуальних потреб в руховій активності вимагає диференційованого підходу до визначення оптимальних обсягів рухових навантажень, які необхідні кожній людині для нормальної життєдіяльності. На жаль, у своїх дослідженнях і обґрунтуваннях норм рухової активності автори не враховують цих факторів [16, 10,].

Актуальність оптимального співвідношення між розумовою і фізичними навантаженнями спостерігається в дослідженнях Замаренова В.К. [6]. Автор доводить, що розумова працездатність студентів інституту іноземних мов, які дотримувалися режиму дня з активними фізичними навантаженнями 6-8 год. на тиждень з першого до останнього курсів, неухильно підвищувалася.

В дослідженні Пономаренка І.І. [12] показаний позитивний вплив на розумову працездатність студентів всіх спеціальностей рухового режиму 6-12 год. на тиждень для студентів і 6-8 год. – для учнів [17].

Василягіна А.П. [3] оригінально підійшла до оцінки необхідного оптимального рухового режиму за співвідношенням динамічного – 30 % і статистичного – 70 % компонентів в режимі навчального дня.

Рухова активність студентів – це сума рухів, що виконуються в процесі повсякденного життя і визначаються характером навчальної і трудової діяльності, умовами побуту, заняттями, фізичними вправами і активним відпочинком.

В кількісному відношенні добова рухова активність може бути оцінена за величиною основних локомоцій (кількість кроків) і обсягом виконаної при цьому роботи (в кгм) у співвідношенні динамічного і статичного компонентів в режимі дня (в %) і у часі, який витрачений на виконання окремих фізичних вправ (в годинах).

Звичайно, нормативи рухової активності зовсім відносні, оскільки потреба в активності, як видно з досліджень, [1] залежить від пори року, спеціальності, віку. Тому необхідно покладатися на механізм саморегуляції.

Розуміння і правильна інтерпретація різноманітних процесів, які відбуваються в організмі студента, а також цілеспрямоване управління ними неможливі без знання природи біологічних ритмів. "Біологічний" годинник є одним з основних механізмів, який забезпечує максимальну економію ресурсів організму, відповідає за підтримання стійкої динамічної рівноваги внутрішнього (ендогенного) і зовнішнього (екзогенного) середовища [1].

Ціль дослідження. Наукове обґрунтування необхідного обсягу рухової активності для проектування ППФП студентів економічного профілю.

Методи дослідження. Теоретичного (аналіз і синтез, систематизація та узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури) емпіричного (констатуючий експеримент, педагогічне тестування) рівня дослідження та методи математико-статистичної обробки даних.

Організація дослідження. Дослідження проведені протягом 2005-2006 рр. на базі УАБС НБУ. В них брали участь 309 студентів обліково-фінансового факультету і факультету банківських технологій. Отримані дані успішності із загальноекономічних предметів і ППФП, обсяг тижневої рухової активності – до 20 годин.

Виклад основного матеріалу. Визначення рухової активності в системі ППФП проводилося за фремінгемською методикою [9], яка дозволяє кількісно і якісно визначати рухову активність на основі хронометражу добової діяльності різного характеру з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль, які занесені в протоколи, паспорти здоров'я, журнали.

Вся рухова діяльність студентів була розподілена на 5 рівнів – базовий, сидячий, малий, середній і високий. Кожному рівню відповідали певні види фізичної активності.

Нами досліджено високий рівень, тобто участь в спеціально організованих формах ППФП (спеціальні вправи, комплекси ППФП, ігри, біг, плавання та ін.)

Під час дослідження був проведений порівняльний аналіз за парами значень. Порівнювалися середні бали успішності із загальноекономічних предметів з обсягом тижневого рухового режиму і занять ППФП в годинах. Дослідження (рис. 1.) показують, що 3 години обсягу тижневого рухового режиму не дають відчутного ефекту для ППФП. В той же час студенти академії в основному мають тижневий руховий режим в межах 9-20 год. на тиждень, а студенти – чемпіони Всесвітньої Універсіади, світу, учасники Олімпійських ігор, мають напружений графік тренувань і змагань, що впливає на якість засвоєння навчальних програм. Однак наявність індивідуального графіка і підходу до навчання дозволяють студентам успішно поєднувати навчання з напруженими тренуваннями і виступами в різноманітних змаганнях. Оптимальним обсягом є 4-7 год. спеціально організованих занять з рухової активності, що конкретизують обсяг рухової активності відносно професійно-прикладної фізичної підготовки і підтверджують наші попередні дослідження [11] щодо організації навчально-виховного процесу студентів економічного профілю.

Ефективність обсягу ППФП підтверджують і дані, які відображені на рис. 2, де 87,2 % студентів, які мали 4-7 год. оптимального рухового режиму з ППФП, мають успішність 4,5 балів за 5-бальною системою або за шкалою

ЕСТS ABCD. Цьому сприяла створена система і форми організації ППФП в УАБС, які побудовані на врахуванні мотивації при вирішенні завдань професійно-прикладної фізичної підготовки і використанні засобів з бажаних для студентів видів спорту. На основі обміну інформацією про бажання займатися певними видами спорту були визначені напрямки програмного забезпечення і алгоритм розвитку професійно необхідних якостей, розроблені організаційні форми, зміст і режими обраних видів діяльності відповідно до професіограм економічних спеціальностей.

Для цього в академії створено 3 спортивні бази, дві – за місцем проживання і одна – за місцем навчання. У студентів академії сформовано характерне вміння самостійно підтримувати і оптимізувати свій психофізіологічний стан як під час навчального процесу, так і під час практики в банківських установах.

Висновки.

1. Оптимізація рухового режиму професійно-прикладної фізичної підготовки в обсязі 4-7 год. на тиждень створює передумови для успішного проектування і функціонування системи підготовки фахівців економічного профілю.
2. Вирішальним фактором створення оптимального рухового режиму студентів в процесі підготовки спеціалістів економічного профілю є їх вміння самостійно оптимізувати психофізіологічний стан.
3. Дослідженню оптимального рухового режиму у студентів ВНЗ для проектування професійно-прикладної фізичної підготовки сприяє врахування мотиваційної сфери, використання засобів для професійно-прикладної фізичної підготовки з сучасних видів спорту.

Перспектива подальших досліджень полягає в дослідженні економічного ефекту при проектуванні системи ППФП у вузах економічного профілю.

Аннотация. Исследован оптимальный двигательный режим в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов Украинской академии банковского дела Национального банка Украины.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, оптимальный недельный двигательный режим, студенты, проектирование.

Annotation. The optimum motive mode is explored in the system of the professionally-applied physical preparation of students of Ukrainian Academy of Banking (NBU).

Keywords: professionally-applied physical preparation, optimum a week motive mode, students, planning.

Література

1. Агаджанян Н.А. Биологический ритм. "Медицина". М.: 1967. – 119 с.
2. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1996. – 275 с.
3. Василягина А.П. Оценка двигательной активности студентов института физкультуры. – Теория и практика физической культуры. – № 11. – 1981. – С. 42-44.
4. Громико Ю.В. Проектирование и программирование развития образования. – М.: Московская академия развития образования. – 1996. – 546 с.
5. Зимкин Н.В., Коробков А.В. и др. Физиологические основы физической культуры и спорта. – М.: ФИС., 1955.
6. Замаренова В.К. Режим дня с различной двигательной активностью и умственной работоспособностью студентов. Реферат докл. Всесоюзной научно-практической конференции "Производственная гимнастика и здоровье трудящихся". – К.: 1970. – С. 85-86.
7. Ильин Е.П. Проблема оптимального соотношения между умственной и физической деятельностью // Оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью студентов педагогических институтов. – Л.: 1976. – С. 5-16.
8. Круцевич Т. Теория и методика физического воспитания: Олимпийская литература. – 2003. – Т. 1. – 386 с.
9. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
10. Лебедева Н.Т. Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников: Автореф. дис. докт. наук. – Минск: 1973.
11. Пилипей Л.П. Особливості організації навчально-виховного процесу студентів Української академії банківської справи / Збірник наукових

- праць і проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка. Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах освіти України. – Харків: Стиль-видав. 2004. – С. 175-181.
12. Пономаренко И.И. Двигательная активность и умственная работоспособность студентов вузов. – Гигиена и санитария. – 1980. – № 2. – С. 27-30.
 13. Рышковский В. Принципы проектирования региональной и локальной системы организации физического воспитания школьников: / Автореф. дис. док. наук по физическому воспитанию и спорту. – К.: НУФВИСУ, 2002.
 14. Солонин Ю.Г., Чечелин В.К. Гигиена труда и профзаболеваний. – № 3. – 1983. – С. – 33-36.
 15. Сидоров Е.А. Повышение двигательной активности школьников на уроках физической культуры с учетом педагогических и психологических факторов: Автореф. дис. канд. наук. – М.: 1984. – 24 с.
 16. Сухарев Н.А. Гігієнічні принципи нормування рухової активності школярів: Автореф. дис. док. наук – М.: 1972.
 17. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов. – Гигиена и санитария. – № 1. – 1981. – С. 79-80.

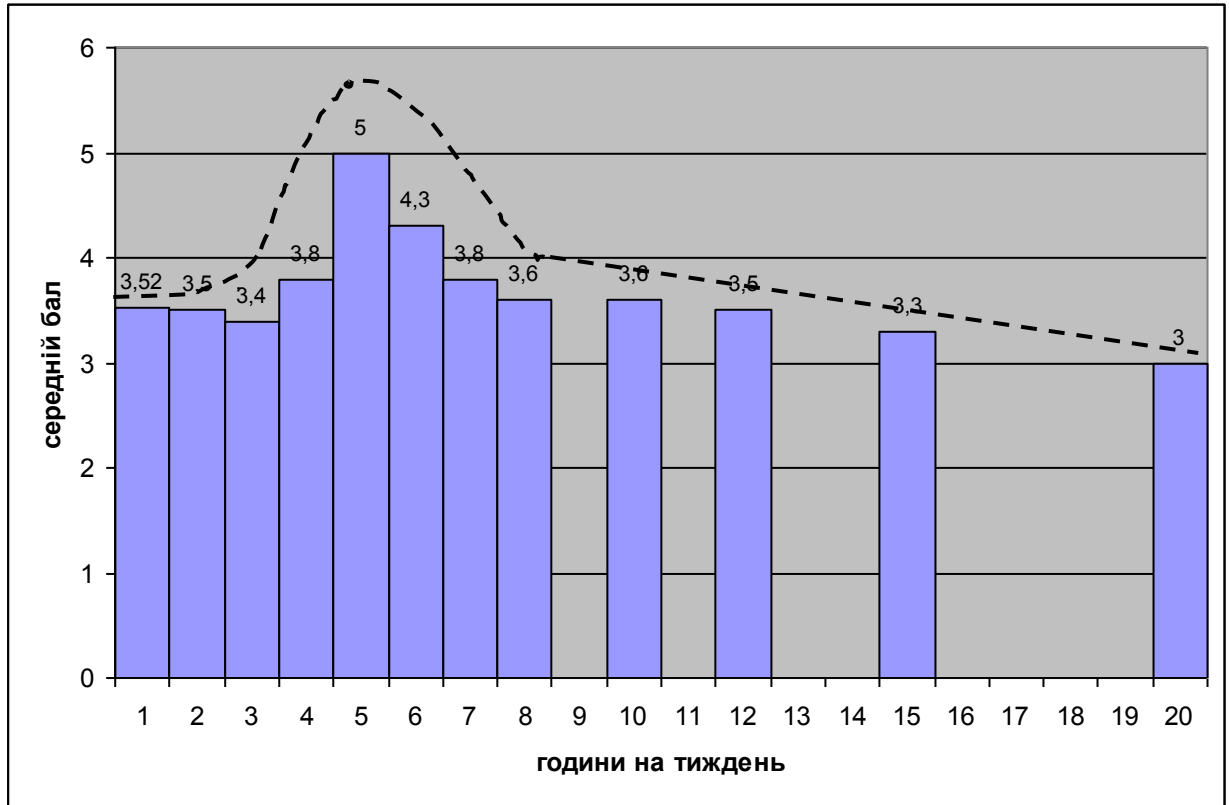


Рис. 1. Рівень успішності і рухової активності з ППФП

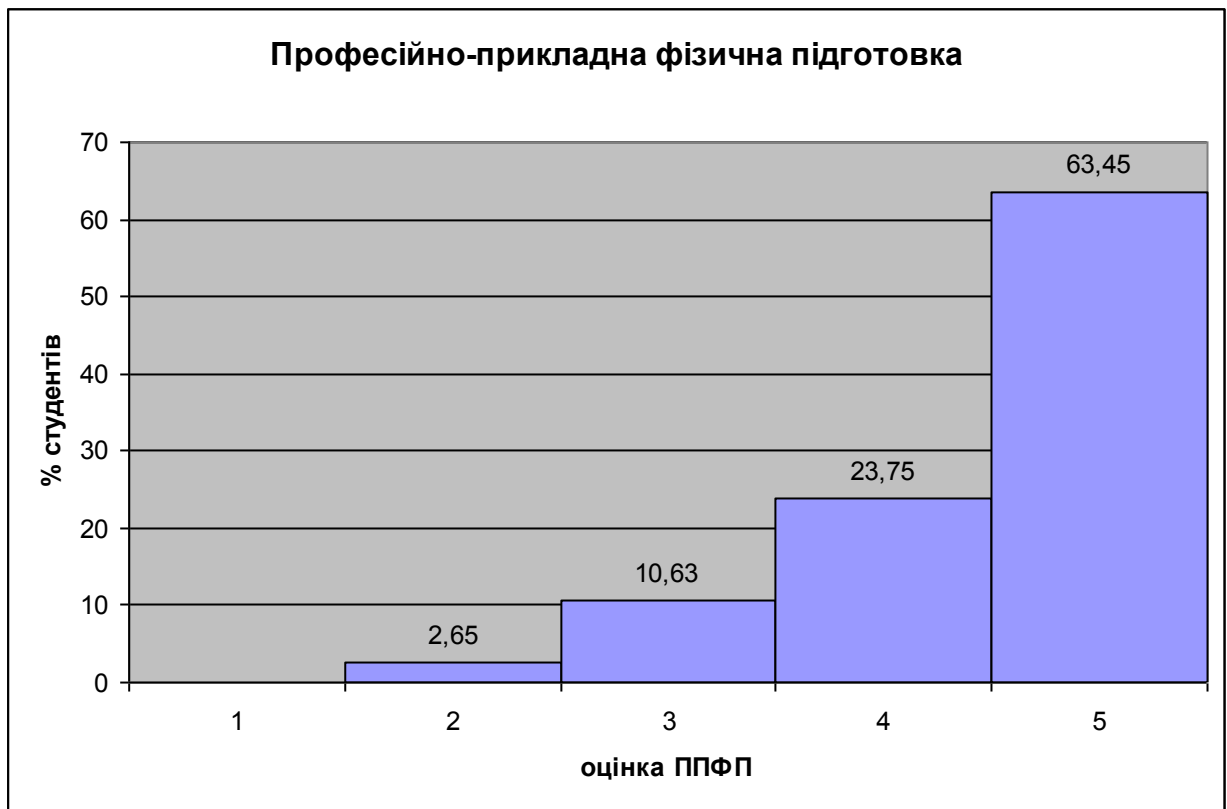


Рис. 2. Розподіл студентів за успішністю з ППФП

Авторська довідка

Прізвище, ім'я по батькові: Пилипей Леонід Петрович

Місце роботи: Українська академія банківської справи Національного банку України (м. Суми)

Посада: Завідувач кафедри фізичного виховання

Наукова ступінь: доцент

Вчене звання: кандидат педагогічних наук

Службова адреса: м. Суми, вул. Петропавлівська, 57

Домашня адреса: м. Суми, вул. Лесі України, 4, кв. 53

Телефон: 8(0542) 619-912; 619-156

Прізвище, ім'я по батькові: Остапенко Валентина Василівна

Місце роботи: Українська академія банківської справи Національного банку України (м. Суми)

Посада: старший викладач кафедри фізичного виховання

Наукова ступінь: -----

Вчене звання: -----

Службова адреса: м. Суми, вул. Петропавлівська, 57

Домашня адреса: м. Суми, вул. Металургів, 32 б, кв. 19

Телефон: 8(0542) 619-912; 619-156