

Українська академія банківської справи

м. Суми

Пилипей Л.П., к.п.н., доцент, зав. кафедрою,

Остапенко В.В., ст. викладач,

Петренко Н.В., асистент – викладач.

Особливості фізичного виховання при підготовці спеціалістів банківської, фінансової і юридичної справи.

Оптимізації навчального процесу підготовки спеціалістів в УАБС - нагальна необхідність. Важливе значення при цьому повинне надаватися фізичному вихованню.

Сучасні умови життя, розвиток техніки, поліпшення побуту, інтенсивна навчальна діяльність, викликають зниження рухової активності. Більшість студентів ведуть малорухливий спосіб життя. Тому останнім часом виникла проблема профілактики гіподинамії.

Молодий організм для свого нормального розвитку і життєдіяльності вимагає підтримки певного рухового режиму (1,2,3).

Ця закономірність закладена в його генетичній програмі і забезпечується оптимальним функціонуванням психофізичної системи.

При гіподинамії зменшується потік нервових імпульсів в кору головного мозку, внаслідок чого понижується тонус організму, погіршується настрої, порушується баланс і рухливість нервових процесів. Тому оптимальне співвідношення між розумовим і фізичним навантаженням, які тісно між собою пов'язані, актуальне для всіх студентів УАБС.

З метою удосконалення системи підготовки спеціалістів банківської, фінансової, юридичної справи на основі з метою дослідження оптимального тижневого рухового режиму, кафедрою фізичного

виховання УАБС, були проведені дослідження. Вивчався вплив 2 – годинних і 6 - годинних занять на рівень фізичної підготовленості студентів.

Експеримент проводився із студентами основного відділення протягом 1999 – 2000 навчального року. Для цього 60 студентів були поділені на 3 групи по 20 чоловік - 1 контрольну і 2 експериментальні.

Перед початком експерименту було проведено комплексне початкове дослідження фізичної підготовленості. Тестування здійснювалося згідно державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

- витривалість: біг – 2 км,
- швидкість: біг – 100м,
- спритність: човниковий біг 4х9м,
- сила: піднімання в сід за 1 хвилину,
- гнучкість: нахил вперед з положення сидячи.

Навчальний процес в групах проходив згідно з програмою фізичного виховання.

Контрольна група студенток традиційно мала 2 години фізичного виховання на тиждень.

Експериментальна група №1 (шейпінг) мала до 6 годин фізичного виховання на тиждень.

Експериментальна група №2 (спортивні ігри) мала до 6 годин фізичного виховання на тиждень.

Достовірність висновків про ефективність 2 - годинних і 6 - годинах програм фізичного виховання студентів УАБС у великій мірі залежить від повноти і достовірності інформації, використаної при їх розробці. Ця інформація зібрана нами в процесі контрольного тестування і математико-статистичного аналізу результатів тестування.

В цій ситуації виникла ідея перетворення реальних результатів тестування в умовних одиницях на очки за спеціально розробленою (Пилипей Л.П., 1999) оціночною таблицею.

Привабливість оцінки результатів в різних видів випробувань в очках полягала в можливості зводити велику кількість різнорідних даних в наочні, зручні для аналізу таблиці порівняних показників.

Шкала названих таблиць проградуйована за лінійним принципом. При цьому в 50 очок і 1 очко оцінені результати відхилень на $\pm 3 \delta$ від середніх значень початкового тестування.

По закінченню навчального року було проведено підсумкове тестування згідно з державними тестами. Отримані результати були оцінені за розробленими на кафедрі таблицями.

Порівняльний аналіз показав, що в травні 35% студенток контрольної групи №1, поліпшили показники фізичної підготовленості, а 65% студенток знизили показники відносно вересня 1999 року. (табл. №1). І навпаки, всі студентки експериментальних груп №1, №2 достовірно поліпшили свої показники по фізичній підготовки.

Висновки.

1. Навчальний процес в обсязі 2 години на тиждень не дає необхідного фізичного навантаження для оптимізації фізичного стану студенток.
2. Недостатній руховий режим в 2 години призводить до зниження психофізичного тону організму, що є і буде перешкодою успішного оволодіння професією.
3. Навчальний процес з фізичного виховання в обсязі 6 годин на тиждень є мінімально необхідним для студенток УАБС.

ЛІТЕРАТУРА

1. Смірнов К.М. Гіпокінезія і спосіб життя людини в кн. “Рухова активність людини і гіпокінезія”. Новосибірськ, 1972. – С. 11-21.
2. Сергеев В.Н., Ананьев Н.И. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов. – Гигиена и санитария, 1981, №1, С. 79-80.
3. Пилипей Л.П. Оптимізація тижневого рухового режиму, Одеса, 2000.

Пилипей, Л.П. Особливості фізичного виховання при підготовці спеціалістів банківської, фінансової і юридичної справи [Текст] / Л.П. Пилипей, В.В. Остапенко, Н.В. Петренко // Проблеми та перспективи розвитку банківської системи в Україні : збірник наукових праць. - Суми: УАБС НБУ, 2000. – С. 11-14.