

УДК 159.9+796.012

**ДОВГАНЬ Н. Ю., КОРОП М. Ю.**

Київський національний торговельно-економічний університет

## **ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПСИХО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті відображені дані про позитивний вплив комплексної програми корекції фізичного стану на рівень психо-фізичної підготовленості та функціональний стан організму студентів ВНЗ. Розроблено та експериментально апробовано методики корекції психо-фізичної підготовленості та психофізичних здібностей студентів ВНЗ.*

*Ключові слова: психо-фізичний стан, морфо-функціональний статус, фізична працездатність, психо-фізична підготовленість, фізкультурно-оздоровчі заняття.*

У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні фізична культура є важливим складовим елементом, що формує у студентської молоді основи здорового способу життя, а також сприяє їх успішній професійній адаптації [6].

Питання взаємозв'язку між параметрами рухового навантаження і його впливом на основні системи організму людини розглядаються у науковій літературі з 1972 р. (W. Heberden, 1982). Результатами цих досліджень є констатація кількісних і якісних ефектів оздоровчих занять на організм людей, які займаються спортом, а також практичні рекомендації з формування рухових режимів для різних вікових груп (Н.М. Амосов, 1985; Е.А. Пирогова, Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко, 1986; В.Л. Карпман, 1988; К.Ю. Ажицький, 1992; Апанасенко, 2000; Р. Astrand, 1970 та ін.) [1].

Проблемами вдосконалювання оздоровчого фізичного виховання студентської молоді займалися вчені різних напрямків (Г.Л. Апанасенко, 1992; О.С. Куц, 1995; В.И. Ільнич, 1999; Т.Ю. Круцевич, 2003 та ін.). Значна кількість досліджень присвячена технологіям професійно-прикладної фізичної підготовки студентів (Р.Т. Раєвський, 1985; Е.А. Ярмошук, 2002; А.Г. Підцубний, 2003; С.В. Халайджі, 2006; Р.В. Римик, 2006; О.В. Церковна, 2007 та ін.). Доповнено зміст оздоровчих програм для студентів з використанням індивідуального й диференційованого підходів у фізичному вихованні молоді (А.А. Малимон, 1999; І.Р. Боднар, 2000). Розроблено технологію формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами (Т.В. Бочарова, 1993; Ю.Г. Козловський, 1993). Пропонується поліпшити програмно-нормативне забезпечення (В.Д. Єднак, 1997; Л.В. Домашенко, 2003; С.П. Козобродський, 2002; Е..В. Дрізд, 1998). Розроблено оздоровчі програми спортивної спрямо-

ваності (А.И. Драчук, 2001; В. А. Ковтун, М.С. Співак 2003) [1].

У той же час, не зважаючи на широкий спектр дослідницьких напрямків, не розглядалися питання комплексної корекції психо-фізичного стану з урахуванням морфофункціональних особливостей організму студентів ВНЗ.

З огляду на різнохарактерність впливу фізичних вправ на організм студентів, не знайшла необхідного рішення проблема кількісного контролю інтенсивності фізичних навантажень, оскільки оздоровчі програми містять вправи різної спрямованості, які виконуються різними за обсягом м'язовими групами та які відрізняються одна від іншої морфологічною структурою. Виникає необхідність наукової розробки критеріїв рухової активності з урахуванням морфофункціональних особливостей організму студентів [4].

Недостатність досліджень впливу комплексних програм корекції психо-фізичного стану на рівень психо-фізичної підготовленості і функціональний стан організму студентів ВНЗ визначає актуальність обраної теми.

Результати проведених досліджень мають теоретичне і практичне значення для вдосконалювання системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Мета статті:** презентація програми корекції психо-фізичної підготовленості і функціонального стану студентів ВНЗ.

Розроблена експериментальна програма впроваджена у Київському національному торговельно-економічному університеті. У її реалізації взяли участь 620 студентів I – III курсів протягом 2006 – 2011р.р.

*Перший етап реалізації програми (2006–2009) передбачав проведення констатуючого етапу*

експерименту, у якому визначався рівень психо-фізичного розвитку, фізична підготовленість, функціональний стан і психофізичні здібності студентів соціально-гуманітарних спеціальностей, а також їхня динаміка протягом трьох років навчання. Окремим дослідженням визначалася динаміка змін психо-фізіологічних функцій організму студентів протягом навчального дня і тижня, а також чинники, їх визначаючи.

На цьому етапі розроблялися експериментальні методики:

- визначення критеріїв інтенсивності фізичних навантажень при виконанні вправ різної спрямованості;
- експрес-оцінки психофізичних здібностей студентів;
- удосконалювання психофізичних здібностей студентів засобами бадмінтону та волейболу.

На підставі результатів, отриманих на констатуючому етапі експерименту розроблена експериментальна оздоровча програма корекції психо-фізичного стану організму студентів соціально-гуманітарних спеціальностей.

*Мета другого етапу (2009–2010)* полягала у проведенні педагогічного експерименту. В експерименті взяли участь студенти-юнаки віком 18–19 років основної групи, що навчаються за спеціальностями: економіка, комп'ютерні системи і мережі, товарознавство, правознавство: 32 студенти - експериментальна група, 31 студент - контрольна.

У процесі фізичного виховання контрольна група займалася відповідно до навчальної програми кафедри. В експериментальній групі реалізовувалася оздоровча програма корекції психо-фізичного стану організму студентів соціально-гуманітарних спеціальностей. Так, *для вдосконалювання фізичних якостей студентів* застосовувалася розроблена методика дозування фізичного навантаження з урахуванням спрямованості і характеру впливу вправи. Для *вдосконалювання психофізичних здібностей студентів* застосовувалася розроблена нами методика експрес-оцінки, а також експериментальна методика вдосконалювання психофізичних здібностей засобами бадмінтону та волейболу.

*Третій етап (2010–2011)* передбачав аналіз й узагальнення результатів експериментальної роботи, обробку матеріалів педагогічного експерименту, констатації висновків. За результатами досліджень розроблені методичні рекомендації з удосконалювання фізичного виховання студентів ВНЗ.

Дані анкетного опитування показали, що студенти наприкінці навчального дня відчують втомлення центральної нервової системи (процеси обробки інформації), зорових аналізаторів, шийного і поперекового відділів хребта, локальне стомлення кистей і пальців рук. Студенти не володіють достатньою інформацією про вимоги майбутньої професійної діяльності до їхнього психофізіологічного стану, а також не мають теоретичних і практичних навичок у використанні засобів фізичної культури для профілактики гіподинамії і втомлення [2].

Таким чином, необхідність удосконалювання психо-фізичного стану організму студентів соціально-гуманітарних спеціальностей з'явилася основою при формуванні змісту оздоровчої програми корекції.

Подальший етап дослідження передбачав підбір засобів фізичної культури для корекції психофізичних здібностей студентів. Для перевірки гіпотези про ефективність застосування бадмінтону та волейболу, як засобів удосконалювання психофізичних функцій студентів протягом навчального семестру проведено попередній експеримент у вигляді динамічних спостережень у студентів, які займаються бадмінтоном та волейболом. Оцінювався вплив засобів настільного тенісу на розвиток психофізичних здібностей. У результаті експерименту класифіковано засоби бадмінтону та волейболу за рівнем координаційної складності і характером впливу на окремі психофізичні функції студентів. За підсумками статистичної обробки результатів попереднього експерименту розроблено методику корекції психофізичних здібностей студентів засобами бадмінтону та волейболу.

Так, *для вдосконалювання здібності до керування рухами по просторово-тимчасовим параметрам* застосовувалися вправи: «подача на точність»; «удар на точність»; *для вдосконалювання здібності до керування рухами по просторово-динамічних параметрах*: «подача м'яча зверху та знизу», «серії ударів «накатом» із середньої зони»; *для вдосконалювання характеристик уваги, реакції й оперативного мислення*: «дзеркальне повернення подачі»; «повернення подачі при двох альтернативах»; «прийом подачі з різних вихідних положень»; «серії ударів у тренувальній стінці».

Таким чином, основні розділи оздоровчої програми корекції психо-фізичного стану студентів ВНЗ спеціальностей були сформовані. Зміст занять експериментальної програми на різних етапах реалізації приводиться у табл. 1.

Таблиця 1

## Зміст занять студентів експериментальної групи на різних етапах реалізації програми

Тиж-день	№ заняття	Зміст заняття	Прим.
4	7	1. Удосконалювання витривалості (біг 10–12 хв). 2. ОФП (спец. вправи легкої атлетики, вправи на розвиток силових здатностей, гнучкості)	Контроль ЧСС, корекція техніки рухів
	8	1. Удосконалювання витривалості (біг 12 хв.). 2. ЗФП (вправи на розвиток: гнучкості, швидкісних здібностей і координації);	
8	15	1. Удосконалювання витривалості (біг 15 хв). 2. ЗФП (спец. вправи л/а, вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей, гнучкості)	Контроль ЧСС, корекція техніки рухів
	16	1. Удосконалювання витривалості. 2. ОФП (спец. вправи л/а, вправи на розвиток силових здатностей, гнучкості; координації);	

Апробована у педагогічному експерименті програма корекції відрізнялася тим, що на тлі однакових параметрів тривалості (70хв) і кратності (2 рази на тиждень) застосовувалися різні параметри інтенсивності (% від МСК) і співвідношення засобів фізичного виховання загальної і спеціальної спрямованості (% до обсягу) залежно від рівня фізичного стану [3;4].

Апробація розробленої програми показала, що динамічні зміни рівня розвитку рухових якостей студентів контрольної й експериментальної груп у цілому характеризуються позитивно, при цьому мають ряд особливостей.

Таким чином, у результаті спрямованого використання засобів бадмінтону та волейболу значно змінюються показники тих психічних функцій, які були прийняті як визначальні психофізичні чинники професійної працездатності студентів ВНЗ. Ці зміни у більшості випадків мають позитивний знак і свідчать про ефективність педагогічного експерименту. Водночас результати його показують, що існує «перенос» психофізичних здібностей зі специфічної сфери у неспецифічну і що оцінка рівня розвитку досліджуваних у цьому експерименті функцій досить прогностична для виявлення цих здібностей у студентів ВНЗ.

Аналіз науково-методичної літератури достовірно висвітлює, що протягом навчання студентів у навчальних закладах спостерігається зниження рівня здоров'я, що обумовлюється низкою чинників: гіподинамія, яка виникає у наслідок великих навчальних навантажень, порушення харчування і режиму дня, нераціональний розклад занять, непрофесійна праця у різних галузях з метою матеріальної підтримки. Оздоровчий напрямок фізичного виховання можливий тільки при ефективному програмному забезпеченні. Рішення цієї проблеми, на наш погляд, перспективний для формування позитивної мотивації до систематичних занять, що у подальшому буде основою підтримки професійної працездатності у період трудової діяльності.

Тестування рівня фізичної підготовленості показує, що у ряді випадків від 30 до 60% студентів-першокурсників не у змозі виконати програмні вимоги державних тестів. Особливо це стосується тестів на витривалість та силові якості. Між іншим, студенти не володіють необхідними знаннями і навичками для самостійних занять фізичною культурою [7].

Цільове спрямування програми корекції сприяло підвищенню рівня психофізичних професійно-важливих якостей. У студентів з початковими показниками психофізичних здібностей рівня «вище середнього» та «високого» спостерігається підвищення тестових показників усього на 2–4%, що пояснюється недостатньою кількістю спеціальних вправ (20%) від загального об'єму. Більш вагомі зміни психофізичних показників спостерігаються у студентів із низьким та середнім вихідними показниками. Індивідуальний приріст показників психофізичних якостей становив 7–12%. Підсумкові середньостатистичні показники експериментальної групи перевершували показники контрольної групи на 7,8% ( $p < 0,05$ ) [5].

Стаття не вичерпує рішення проблеми, проте визначає перспективний напрямок подальших наукових досліджень – розробка індивідуальних алгоритмів тренувальних завнять з урахуванням морфофункціональних особливостей студентів.

## Список використаних джерел

1. Бурень Н.В. Оздоровча спрямованість фізичного виховання у Вищих закладах освіти / Н.В.Бурень// Матеріали 4 міжнародної науково-практичної конференції: «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». — Вінниця, 2001.- С. 65—68.
2. Бурень Н.В., Гальчинський В.А., Ажицький К.Ю. Особливості дозування фізичних навантажень при виконанні вправ різної спрямованості / Бурень Н.В., Гальчинський В.А., Ажицький К.Ю. // Вище утворення в 21 столітті: інформація, комунікація, мультимедіа: Матеріали міжнародної конференції. — Севастополь, 2003. — С. 74—78.
3. Національна доктрина розвитку освіти. Затверджена Указом Президента України від 17 квітня 2002р.

- №347 // Освіта України . — 2002.-№33 (квітень). — С. 4—6.
4. Виленский М. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы/ М.Виленский // Здоровье студентов. Выпуск 1. «Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: Социологические аспекты» / под ред. В.Лабскира, В. Столярова. — Харьков: Студсервис, 1990. — 103с.
  5. Наумов Б.А. Роль физического воспитания в повышении умственной работоспособности студентов / Б.А.Наумов, С.М. Оправин // Материалы науч.-метод. конф. «Вуз по физическому воспитанию». — ЛГУ, 1969.- С.67.
  6. Коробков А.В. Спортивная тренировка как важная основа сохранения устойчивости организма, развития физической и умственной работоспособности / А.В. Коробков // Доклады межд. науч.-метод. конф. по проблемам спортивной тренировки. — М., 1984. — С. 142.
  7. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1987. — с.144.

**ДОВГАНЬ Н. Ю., КОРОП М. Ю.**

### **ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗ**

*В статье рассматриваются актуальные проблемы – совершенствования процесса физического воспитания в ВУЗах и повышения уровня психо-физической подготовленности и функционального состояния организма студентов средствами физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: психо-физическое состояние, морфо-функциональный статус, физическая работоспособность, психо-физическая подготовленность, физкультурно-оздоровительные занятия.*

**DOUGAN N. M.**

### **CARP PROBLEMS OF A HEALTHY LIFESTYLE AND CORRECT PSYCHO-PHYSICAL FITNESS OF THE STUDENTS' UNIVERSITY**

*This report is devoted to the problem of correction of physical state of the students of technical specialty by means of physical culture. In the report there are represented data about positive influence of complex program of physical state correction to the level of physical preparedness and to organism functional state of technical speciality students. There developed and experimentally tested methods of physical preparedness correction and psycho-physical aptitudes of technical speciality students.*

*Keywords: physical state, morpho-functional status, physical ability to work, physical preparedness, healthy making exercise of physical culture, students of technical specialization.*

Стаття надійшла до редколегії 04.03.2013 року.

УДК 159.9

**ЄВДОКИМОВА Т. О.**

Миколаївський національний університет  
імені В.О. Сухомлинського

## **ФОРМУВАННЯ У ЛЮДИНИ УСТАНОВКИ НА ВЛАСНУ АКТИВНІСТЬ ТА САМОПІЗНАННЯ ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ**

*У статті розглянуто одне з найактуальніших питань психології профорієнтаційної роботи. Розкриваються та уточнюються погляди сучасних науковців щодо значення установок на власну активність та самопізнання у процесі професійного самовизначення людини. Зазначено, що професійне самовизначення є однією з форм особистісного розвитку, що має свою структуру, міра сформованості котрої залежить від типу особистісних установок і потребує системної та цілеспрямованої роботи практичного психолога зі старшокласниками, їхніми батьками і педагогами.*

*Ключові слова: професійне самовизначення, самопізнання, активність, установки, форми самопізнання, типи особистісних установок, компоненти професійного самовизначення, профінформація, профдіагностика, профконсультація.*

Одне з найважливіших стратегічних рішень у житті людини – це вибір майбутньої професії. Професійне самовизначення спрямоване не лише на ознайомлення молоді зі світом професій, потреб ринку праці, правил вибору професії, а й на забезпечення процесу самопізнання (як суб'єкта майбутньої професійної діяльності); фор-

мування вміння зіставляти «образ-Я» з вимогами професії до особистості, створювати на цій основі професійний план; розвиток уміння аналізувати різні види професійної діяльності, враховуючи їхню спорідненість за психологічними ознаками; створення умов для формування професійно важливих якостей, усвідомленої моти-