

# **Особливості фізичної підготовки до професійної діяльності студентів економічного факультету Національного університету харчових технологій**

Features of physical trainings for student's professional activities faculty of economy in the National University of Food Technologies

Назарова І.І., Розпутній О.П., Данилюк В.М.  
Національний університет харчових технологій м. Київ, Україна  
I.I. Nazarova, O.P. Rozputniy, V.M. Danilyk  
National University of Food Technologies, Kiev, Ukraine

**Abstract.** The theoretical basis of the system professionally-applied physical preparation of students are considered in the work. Age dynamics of the general and special physical abilities of students 1-3 courses male NUFT is investigate. Three-level differentiated assessment of general and vocational applied physical abilities mentioned above contingent at the last phase of physical training to perform professional duties is developed.

**Мета дослідження:** вдосконалення процесу фізичної підготовки до професійної діяльності студентської молоді економічного фаху.

## **Завдання дослідження:**

1. Визначити динаміку розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей студентів 1-3 курсів Національного університету харчових технологій чоловічої статі;
2. Розробити трирівневу диференційовану оцінку підготовленості студентів економічних спеціальностей на останньому етапі фізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Методи дослідження:** методологічною основою нашого дослідження є системний підхід, який дозволив вивчити організм студентів, як цілісну, динамічну систему, що має вікові і біологічні особливості.

В процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод математичної статистики.

Дослідження проводилось на кафедрі фізичного виховання в Національному університеті харчових технологій з залученням 120 студентів 1–3-х курсів чоловічої статі факультету економіки і управління підприємством.

Постановка проблеми. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності, варто зазначити, що психофізична готовність студентів повинна бути забезпечена саме в процесі фізичного виховання. Цілеспрямоване використання засобів фізичної культури й спорту для підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності повинно здійснюватися у вузах будь-якого профілю.

Результати досліджень вітчизняних науковців свідчать, що від 25 до 50% молодих фахівців, які нещодавно закінчили вищій навчальний заклад фізично неспроможні працювати з такою інтенсивністю та обсягами, що вимагають умов ринкової економіки [1, 2].

Фахівці стверджують[3, 4], що високого рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості студента можна досягти тільки за умов наявності відповідного фундаменту, який забезпечується засобами загальної фізичної підготовки.

За останні часи спостерігається значна кількість студентської молоді з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю, що викликано відсутністю мотивації серед студентів до занять фізичним вихованням, незадовільним матеріально-технічним забезпеченням, помилками в управлінні навчально-тренувальним процесом і т.д.

В процесі вирішення вказаного завдання, ситуація ускладнюється неоднорідністю студентського контингенту, що викликана клімато-географічними, соціально-економічними факторами та впливом майбутньої професійної діяльності і призводить до значної різниці у стані фізичної підготовленості студентів не тільки окремих регіонів, а й факультетів одного й того ж вузу[6].

Слід додати, що наявність сенситивних періодів під час навчання у вищому навчальному закладі та статеві відзнаки у структурі фізичної підготовленості визначеного контингенту також вимагають спеціальних розрахунків в процесі розробки відповідних науково-методичних вказівок.

Отже, тільки за умов врахування клімато-географічних, соціально-економічних та статевих особливостей організму майбутніх фахівців, управління навчально-тренувальним процесом матиме наукове підґрунтя і дозволить ефективно впливати на стан студентської молоді, в тому числі і на стан її фізичної підготовленості до виконання професійних обов'язків, що вказує на актуальність обраної теми і спонукає до авторського її вирішення.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки.

У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці. У Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" [5] перед вищими навчальними закладами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, поліпшенню їх фізичного і психічного здоров'я. У вирішенні цього завдання велике значення належить правильній організації процесу формування здорового способу життя, що є одним з перспективних напрямів підвищення ефективності діяльності майбутніх економістів. Проблема визначення професійно-прикладних основ формування здорового способу життя в умовах сьогодення набуває особливого значення ще й тому, що в багатьох вищих навчальних закладах економічного профілю здійснюється підготовка спеціалістів, магістрів для отримання професії економіста.

Низький рівень рухової активності, невідповідність рівня фізичної підготовленості студентів контрольним нормативам з фізичного виховання, значні недоліки у створенні певних педагогічних умов управління, котрі не

враховують специфіки навчання та майбутньої професійної діяльності, гальмують процес формування фізичних якостей.

При цьому аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів у сфері економіки не була предметом спеціального вивчення. Значення основ професійно-прикладної фізичної підготовки визначають особливості професійної діяльності економістів, банкірів, робота котрих пов'язана з постійними стресовими ситуаціями, психічним напруженням через ризик при виконанні фінансових операцій.

Відсутність концептуально-цілісної системи професійно-прикладних основ, їх недостатня розробка та використання у навчально-виховному процесі вищих закладів освіти економічного профілю в сучасних умовах підвищених вимог до молодих спеціалістів визначили актуальність і своєчасність дослідження, його науково-практичне значення.

Особливостями трудової діяльності економіста є тривале перебування в малорухомому положенні, монотонність операцій, необхідність сприймати через зоровий аналізатор і обробляти велику кількість інформації, працювати тривалий час за комп'ютером, збору матеріалів, їх групування, зведення у таблиці тощо.

Трудова діяльність у більшості випадків протікає в далеко не ідеальних умовах: робочі місця недостатньо освітлені, погана вентиляція, робоча поза - сидячи (нахил голови, тулуби, зігнуте становище тіла в тазостегнових, колінному суглобах). Роботу економістів відносять до категорії легкої фізичної праці з обмеженими по амплітуді рухами верхніх кінцівок, але за психофізіологічними особливостями та енерговитратами, цей вид діяльності потребує значної підготовки.

За дослідженнями у процесі роботи в другій половині дня в 100 % опитаних настає втома; в 97,2 % розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість; в 61,1 % утомлюються руки, ноги, спина, очі [6].

Таким чином, можна переконатися, що праця економіста по своїх наслідках не може бути віднесена до легкої праці, тому що статичні напруги в сполученні

з нервовими вимагають у першу чергу витрат фізичних сил й, отже, припускають гарну фізичну підготовку фахівця.

При складанні програми тестування фізичної підготовки студентів 1-3-х курсів факультету “Економіки і управління підприємством” були використані ті контрольні вправи, що пройшли, як теоретичне обґрунтування, так і перевірку спортивною і педагогічною практикою.

Педагогічне тестування застосувалося для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності, а також деяких форм їх прояву. Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за допомогою педагогічного тестування основних фізичних здібностей.

Результати аналізу показників (таб. 1) фізичної підготовленості до професійної діяльності студентів НУХТ 1-3-х курсів показали динаміку розвитку фізичних здібностей, яка має як негативний, так і позитивний характер.

Таблиця 1.

№ п/п	Показник	1 курс		2 курс		3 курс	
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$
1	Стрибок у довжину з місця, см.	236	12	234	17	238	14
2	Нахил тулуба вперед сидячи, см.	16	5	15	4	16	6
3	Згин. та розгин. рук в упорі лежачи (раз)	37	5	39	7	42	4
4	Кількість підйомів тулуба за 1 хв., раз	45	7	45	7	47	6
5	Підтягування на перекладені, раз.	10	3	11	4,5	12	5
6	Біг 4 x 9 м., с.	9.4	0.40	9.5	0.47	9.5	0.51
7	Біг 30 метрів, с.	3.9	0.20	4.1	0.29	4.0	0.26
8	Біг 100 метрів, с.	13.3	0.66	13.7	0.81	13.5	0.65
9	Біг 300 метрів, хв., с.	1.09	0.21	1.28	0.12	1.22	0.12

Ефективне управління навчальним тренувальним процесом спрямованим на підвищення рівню розвитку як загальних так професійно-прикладних фізичних здібностей може здійснюватися тільки за умов наявності можливості отримання об’єктивної інформації щодо впливу відповідних навантажень.

Для досягнення вказаної мети отримані результати дослідження були одроблені методами математичної статистики що дозволило розробити трьохрівневу диференційовану оцінку розвитку компонентів загальної

підготовки майбутніх фахівців з економіки та управління підприємством 17-20 років чоловічої статі.

Оцінка фізичної підготовки до професійної діяльності студентів III курсу НУХТ(таб.2)

Таблиця 2.

№/п	Показник	Рівень		
		Низький Від $\bar{X} - 2\delta$ до $\bar{X} - 1\delta$	Середній Від $\bar{X} - 0,5\delta$ до $\bar{X} + 0,5\delta$	Високий Від $\bar{X} + 1\delta$ до $\bar{X} + 2\delta$
1	Стрибок у довжину з місця, см.	210 - 224	231 - 245	252 - 266
2	Нахил тулуба вперед сидячи, см.	4 - 10	13 - 19	22 - 28
3	Згин. та розгин. рук в упорі лежачи (разів)	34 - 38	40 - 44	46 - 50
4	Кількість підйомів тулуба за 1 хв., раз	35 - 41	44 - 50	53 - 59
5	Підтягування на перекладині, раз.	2 - 7	9,5 - 14,5	17 - 22
6	Біг 4 x 9 м., с.	10,5 - 10,1	9,8 - 9,3	9,0 - 8,5
7	Біг 30 метрів, с.	4,5 - 4,3	4,1 - 3,9	3,7 - 3,5
8	Біг 100метрів, с.	14,8 - 14,2	13,8 - 13,2	12,9 - 12,2
9	Біг 300метрів, хв., с.	1,46 - 1,34	1,28-1,16	1,10-0,58

Висновки. Дослідження вікової динаміки розвитку загальних фізичних здібностей студентів 1–3-х курсів показало зміни у результатах. Безперервна позитивна динаміка у чоловіків спостерігається тільки за показниками «підтягування на перекладені». Інші компоненти фізичної підготовленості до професійної діяльності носять змішаний або стабілізаційний характер;

За результатами дослідження констатуючого характеру та за допомогою методів математичної статистики розроблено трирівневу диференційовану оцінку розвитку загальних фізичних здібностей студентів економічних спеціальностей, що навчаються на останньому етапі підготовки до виконання трудових функціональних обов'язків і тим самим вимагають посиленого контролю з боку викладача фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді - К.: Знання України, 2004. – 81с.
2. Петренко Н. Аналіз фізичного стану студентів економічних спеціальностей/ Н. Петренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2011. – Т.2. – С. 201–205.
3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
4. Присяжнюк С.І. Проблема фізичного виховання студентської молоді України // Основи здоров'я та фізична культура. - №8. – 2006. – С.7-9.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”. – К., 1998. – 46с.
6. Ядвіга Ю. П. Рухова активність студентів ВНЗ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання / Ю. П. Ядвіга // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2010. — №2. – С. 88–91.