

Scientific journal  
**PHYSICAL AND MATHEMATICAL EDUCATION**  
 Has been issued since 2013.

ISSN 2413-158X (online)  
 ISSN 2413-1571 (print)

Науковий журнал  
**ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНА ОСВІТА**  
 Видається з 2013.



<http://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/>

Кубатко А.І. Упровадження моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: результати педагогічного експерименту. *Фізико-математична освіта*. 2019. Випуск 2(20). Ч. 2. С. 115-121.

Kubatko A. Implementation of the model of formation of the culture of health of future specialists of economic specialties in the process of applied physical pitgue. *Physical and Mathematical Education*. 2019. Issue 2(20). P. 2. P. 115-121.

DOI: 10.31110/2413-1571-2019-020-2-033  
 УДК 378.046.4

А.І. Кубатко

Національний університет «Запорізька політехніка», Україна  
 ORCID: 0000-0001-8542-8804

#### УПРОВАДЖЕННЯ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

##### АНОТАЦІЯ

**Формулювання проблеми.** Формування культури здоров'я є актуальною проблемою сфери освіти, яка потребує вирішення для різних галузей професійної підготовки і особливо для фахівців економічних спеціальностей, професійна діяльність яких пов'язана зі статичними умовами праці, часто однотипним характером рухових дій, зоровим навантаженням, розумовою та психологічною перевтомою тощо. Така робота потребує високого рівня фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, підтримка якого у фахівців економічних спеціальностей ототожнюється з культурою здоров'я, яку доцільно формувати у процесі їх прикладної фізичної підготовки.

**Матеріали і методи.** Аналіз монографій, дисертаційних досліджень, статей, матеріалів науково-практичних конференцій, психолого-педагогічної, методичної, спеціальної літератури, законодавчої та нормативної документації з питань вищої освіти з метою визначення нормативної бази дослідження і впровадження його результатів; узагальнення та систематизація вітчизняного та зарубіжного досвіду, особистого педагогічного досвіду, методи математичної статистики.

**Результати.** Основними засобами ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей було обрано широке коло фізичних вправ, наближених до професійно-трудових ситуацій. Представлені в програмі з фізичного виховання студентів ЗВО спеціально підібрані вправи з різних видів спорту були згруповані у відповідності до їх впливу на розвиток окремих груп м'язів, професійно важливих якостей і психофізичних функцій. Загальний принцип підбору вправ – різноманітність умов, поступове їх ускладнення, наближення до специфіки основної професійної діяльності.

**Висновки.** Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтверджує ефективність запропонованої моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки на рівні значущості 0,05 за кожним із показників.

**КЛЮЧОВІ СЛОВА:** культура здоров'я, майбутні фахівці економічних спеціальностей, прикладна фізична підготовка, формування, модель, експеримент.

##### ВСТУП

**Постановка проблеми.** Реформаційні процеси в системі освіти України на сучасному етапі ставлять перед педагогічною наукою та освітньою практикою низку завдань, пов'язаних із перебудовою змісту освіти, оновленням форм, методів навчання. Освіта має стати одним із найважливіших чинників прогресу, а формування майбутнього фахівця має розглядатися як процес формування особистості, яка є носієм загальнолюдських і суспільних цінностей, творцем та транслятором надбань культури минулого в майбутнє, через сформовану професійну культуру зреалізувати завдання, що покладає на нього суспільство.

Формування культури здоров'я є актуальною проблемою сфери освіти, яка потребує вирішення для різних галузей професійної підготовки і особливо для фахівців економічних спеціальностей, професійна діяльність яких пов'язана зі статичними умовами праці, часто однотипним характером рухових дій, зоровим навантаженням, розумовою та психологічною перевтомою тощо. Така робота потребує високого рівня фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я, підтримка якого у фахівців економічних спеціальностей ототожнюється з культурою здоров'я, яку доцільно формувати у процесі їх прикладної фізичної підготовки.

**Аналіз актуальних досліджень.** Актуальність цієї проблеми також окреслена в таких нормативних документах, як: Закон України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону здоров'я» (2017), у

Концепції «Здоров'я 2020: український вимір» (2011), у Цільовій соціальній комплексній програмі розвитку фізичної культури і здоров'я (2016), у листах Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (2015), у постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016); Міжнародний проєкт «Європейська мережа шкіл сприяння здоров'я»; Регіональна програма розвитку Національної мережі сприяння здоров'ю та інших державних національних програмах і документах.

У роботах науковців наголошується на важливості здоров'язбереження (Л. Сущенко та ін.), удосконаленні навчальних планів професійної підготовки фахівців з метою їх орієнтації на формування знань про здоров'я та умінь його зберігати й відновлювати (Ю. Бойчук, Б. Долинський, Ю. Лянной, О. Міхеєнко, М. Носко та ін.), висвітлюються питання удосконалення системи економічної освіти (Г. Дутка, А. Колот, Л. Нічуговська, О. Набока, Л. Петльована та ін.), формування різних аспектів культури здоров'я та здорового способу життя студентів (Н. Башавець, В. Бондаренко, Д. Воронін, О. Гладощук, Г. Куртова, П. Приходько, А. Сущенко та ін.).

Водночас проведений аналіз теоретичного і практичного досвіду прикладної фізичної підготовки засвідчив поряд з обов'язковістю курсів фізичної культури відсутність системного бачення важливості формування у майбутніх фахівців економічних спеціальностей знань про здоров'я та його складові, про способи й методи його збереження, зміцнення й відновлення, про ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя тощо.

Теоретичний аналіз наукових праць та вивчення практичного досвіду прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей виявили низку суперечностей між:

- зростаючими вимогами суспільства до культури здоров'я українців та відсутністю стратегій формування культури здоров'я у професійній підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

- підвищеними ризиками погіршення здоров'я фахівців економічних спеціальностей (значні фізичні і психічні затрати енергії, необхідність постійної концентрації уваги, пам'яті, спостережливості тощо), їх професійного вигорання та відсутністю спеціально орієнтованої на формування культури здоров'я прикладної фізичної підготовки;

- запитом суспільства на якісну здоров'язбережувальну підготовку фахівців та недостатньою теоретико-практичною базою формування культури здоров'я у майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

- потребою у кваліфікованих фахівцях економічних спеціальностей зі сформованою культурою здоров'я та відсутністю моделей формування такої культури у процесі прикладної фізичної підготовки.

За аналізом наукових джерел встановлено, що культура здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей – це складова професійної культури фахівця, що є цілісним особистісним утворенням, яке характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я кожної людини, знаннями про методи його збереження й укріплення, вміннями й навичками застосовувати останні для успішної професійної самореалізації та виражається у здатності майбутніх фахівців економічних спеціальностей здійснювати ефективну фізичну адаптацію до умов праці і протистояти її негативним впливам на власне здоров'я та здоров'я оточення.

Отже, актуальною є проблема формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки

**Мета статті.** Представити експериментальну перевірку моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

## МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань на різних етапах наукового пошуку було використано комплекс наукових методів:

- *теоретичні*: аналіз монографій, дисертаційних досліджень, статей, матеріалів науково-практичних конференцій, психолого-педагогічної, методичної, спеціальної літератури з проблем підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей, упровадження нових освітніх технологій формування культури здоров'я фахівців у освітній процес, законодавчої та нормативної документації з питань вищої освіти з метою визначення нормативної бази дослідження і впровадження його результатів; узагальнення та систематизація вітчизняного та зарубіжного досвіду формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, особистого педагогічного досвіду формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки; моделювання освітнього процесу для побудови моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки; порівняльний аналіз, систематизація, моделювання змісту, форм, методів, визначення понятійно-категоріального апарату для обґрунтування формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки;

- *емпіричні*: педагогічне анкетування, опитування, бесіди з викладачами, студентами, спостереження за освітнім процесом і результатами прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей з метою формування культури здоров'я, методи перевірки якості освіти;

- *методи математичної статистики* для обробки даних та результатів педагогічного експерименту: t-критерій Стьюдента для оцінки ефективності моделі формування культури здоров'я фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нами розроблена модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП включає взаємопов'язані структурні компоненти: аналітико-методологічний, організаційний, результуючий блоки.

У дослідженні теоретично обґрунтовано модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки, яка базується на системному, професійно-особистісному, діяльнісному, холістичному, культурологічному, дискурсивному, акмеологічному підходах, загальнодидактичних

принципах (науковості, доступності, систематичності і послідовності, активності і самостійності, зв'язку навчання з практикою) і спеціальних принципах формування культури здоров'я особистості (превентивності, неперервності, наступності, інтеграції безперервного навчання здорового способу життя з наукою, природою, практичною діяльністю людини і суспільства, гуманістичної спрямованості, комплексної міждисциплінарності, відповідальності, використання сучасних інформаційних технологій, контролю і оцінки, диференціації), прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей (системності, інтеграції, творчої спрямованості, орієнтації на інновації, освітньої рефлексії) та ведення здорового способу життя (активність і рухливість; здорове харчування; мінімізація шкідливих звичок; розпорядок дня; настрій; дбайливе ставлення до себе; друзі), передбачає удосконалення змісту (у зміст дисципліни «Фізичне виховання» включено навчальний матеріал здоров'язбережувальної тематики (окремі питання, теми, модулі), розроблено і впроваджено спецкурс ««Фізичне виховання: Аеробіка», головною метою якого є формування цілісної системи знань про здоров'я та умінь їх використовувати для вирішення професійних завдань), форм (проблемна лекція, лекція-бінар, лекція-візуалізація, семінарські заняття, практичні заняття, практикуми, прес-конференції, волонтерська діяльність), методів (словесні, практичні, наочні, інтерактивні, ігрові, проєктні, проблемні, тренінги, кейс-технології, дискусії) й засобів (комплекси фізичних вправ та ІТ), що забезпечують формування культури здоров'я компетентності майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

За результатами аналізу підходів до побудови критеріальної основи дослідження було розроблено діагностичний інструментарій для оцінювання *рівнів* сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей: елементарний, достатній, високий, професіональний, який містить комплекс діагностичних *методик, критеріїв та показників* сформованості культури здоров'я: аксіологічний критерій (показником є мотивація ЗСЖ), гносеологічно-діяльнісний критерій (показниками є обізнаність у сфері КЗ, уміння оцінки стану здоров'я, фізкультурно-оздоровчі вміння) та поведінковий критерій (показниками є емоційно-вольова регуляція та прагнення до саморозвитку).

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом п'яти років (2015-2020). Експериментальна робота здійснювалась у два етапи.

На першому етапі (2015-2017 рр.) проводився *констатувальний експеримент*, метою якого було розглянути стан досліджуваної проблеми та визначити шляхи її вирішення. Нами було проведено опитування 264 студентів різних курсів економічних університетів з метою визначення потреб, мотивів і відношення студентів до занять фізичним вихованням, прикладною фізичною підготовкою та ставлення до власного здоров'я. Дані анкетування показали, що студенти недостатньо ознайомлені з вимогами майбутньої професійної діяльності та професійно важливими якостями. Лише 34,2% опитаних впевнені, що ПФП допомагає в опануванні майбутньою професією, тоді як 55,7% вважають, що вона сприяє профілактиці професійних захворювань. Лише невелика кількість студентів вважає, що профільована фізична підготовка сприяє ефективному розвитку професійно-важливих якостей – 23,8% відповідно. У результаті анкетування виявлено, що існують значні недоліки в теоретичних знаннях не тільки стосовно обраної професії, а й важливості, і необхідності занять фізичним вихованням і спортом. Так, серед студентів, які брали участь в анкетуванні, лише 30,9% вважають, що заняття фізичним вихованням і спортом допомагають в опануванні майбутньої професії. Проте, 38,2% студентів дали негативну відповідь, а 32% студентів не визначилися. За даними анкетування виявлена недостатність або практично повна відсутність інформації щодо способів правильного відновлення працездатності. Так, більшість студентів (69,1%) вважають, що їм потрібні теоретичні знання з дисципліни фізичне виховання. Проте, 21,5% дали негативну відповідь, а 17,7% студентів не визначилися з цього питання. Можливо така значна кількість негативних відповідей пов'язана з тим, що самостійне навчальне навантаження на студентів з кожним роком все збільшується, а отже головним для них є отримання позитивної оцінок з інших предметів, а не активні заняття фізичними вправами. Позитивним є те, що за даними анкетування, 41,8% опитаних студентів хотіли б оволодіти знаннями щодо фізичних вправ, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після навчального дня. Але 27,9% ця інформація не цікавить і 22,8% з цього приводу не визначилися. Також у анкеті було поставлено запитання щодо впливу професійної діяльності економіста на стан здоров'я протягом дня. Результати підтверджують, що велике навантаження на тулуб обумовлює вимушена робоча поза, яка характеризується нахилом вперед у стані статичного напруження м'язів спини, плечового поясу, м'язів шиї. Тільки 27,7% опитаних виконують ранкову гімнастику і використовують елементарні форми оздоровлення, зокрема ходьбу, вправи. У кращому випадку вони знають, що потрібно тренувати м'язи тіла.

У результаті констатувального експерименту нами встановлено, що формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП ускладнюється кількома проблемами, як от низький рівень теоретичної підготовленості студентів економічних спеціальностей щодо культури здоров'я, недостатній рівень фізичної підготовленості майбутніх фахівців економічних спеціальностей до виконання фізичних вправ здоров'язбережувального характеру та ін. Тому доцільним було створення та запровадження авторської моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП.

Другий етап експерименту (2017-2019 рр.) – *формувальний* – передбачав упровадження в процес ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей визначених та обґрунтованих шляхів формування культури здоров'я. До контрольних груп (КГ) увійшло 129 студентів, яких навчали у найбільш поширений спосіб. Експериментальну групу (ЕГ) становили 135 студентів, навчання яких здійснювалося за авторською моделлю.

При розробці змісту експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки враховувалися дані літературних джерел, зміст програм з фізичного виховання у ВНЗ, особливості навчально-виробничої діяльності студентів, динаміка їх фізичного стану, розроблені нами професіограми. На основі цього були підібрані засоби і методи фізичного виховання. Їх ефективність була перевірена в процесі педагогічного експерименту, сутність якого полягала в різниці змісту навчального матеріалу, його плануванні (перерозподіл кількості годин по розділах) в експериментальній і контрольній групах та акцентованому розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей студентів експериментальної групи. Загальна кількість навчальних годин, розподіл занять в тижневому циклі студентів експериментальної і контрольної груп були однаковими. Зміст експериментальної методики розроблявся з урахуванням принципу сполученого рішення задач, спрямованих на навчання рухам і розвиток професійно важливих фізичних,

психічних і психофізіологічних якостей. При цьому визначався вплив диференційованого підходу та сполученого (фізичного і психічного) діяння на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, рівень розвитку професійно важливих фізичних, психофізіологічних якостей і функціональної підготовленості, розвиток адаптації до втоми майбутніх фахівців економічної галузі [4].

В основі програми, запропонованої для експериментальної групи студентів, полягала змістовна частина діючої програми фізичного виховання для ЗВО, форма організації занять – академічна. Експериментальна програма складалася з трьох розділів – теоретичного, практичного і контрольного. В експериментальній групі на засвоєння теоретичного розділу відводилося 8 годин, матеріал викладався на лекціях у першому та другому семестрах, а також у формі бесід в навчальних групах, індивідуальних консультацій, на практичних заняттях.

Практичний розділ програми експериментальної групи відрізнявся від програми контрольної змістом та перерозподілом обсяг годин основних розділів: загальна функціональна підготовка – 18 годин у студентів експериментальної групи і 42 у студентів контрольної групи; легка атлетика – 18 та 36 годин відповідно; прикладна фізична підготовка – 24 години у студентів експериментальної групи, у студентів контрольної групи не проводилася; спортивні, рухливі ігри – 20 і 34 години відповідно; гімнастика 6 і 20 годин відповідно; психом'язовим тренуванням та психосаморегуляцією. атлетичною гімнастикою і настільним тенісом студенти експериментальної групи займалися по 4, 24 і 12 годин відповідно, а студенти контрольної групи не займалися. Експериментальна програма передбачала методико-практичні заняття (6 годин), спрямовані на засвоєння і самостійне застосування основних засобів і методів формування професійних і життєво необхідних вмінь і навичок.

Контрольний розділ експериментальної програми ПФП складав 20 годин. Контроль здійснювався на основі Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України та тестів психофізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей з урахуванням професійно важливих рухових здібностей.

Основними засобами ПФП майбутніх фахівців економічних спеціальностей було обрано широке коло фізичних вправ, наближених до професійно-трудових ситуацій. Представлені в програмі з фізичного виховання студентів ЗВО спеціально підібрані вправи з різних видів спорту були згруповані у відповідності до їх впливу на розвиток окремих груп м'язів, професійно важливих якостей і психофізичних функцій. Загальний принцип підбору вправ – різноманітність умов, поступове їх ускладнення, наближення до специфіки основної професійної діяльності. Зміст занять розділу «Атлетична гімнастика» був спрямований на переважне виховання статичної витривалості та розвиток психоемоційної стійкості. У розділі «Настільний теніс» передбачалася переважна спрямованість три на виховання спритності та витривалості, розвиток функцій уваги та реакції. Розділ «Психом'язове тренування, психосаморегуляція» передбачав засвоєння методик дихальне гімнастики, психом'язового тренування, психосаморегуляції. На заняттях експериментальної групи застосовувалися повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, ігровий, змагальний методи. Для підвищення ефективності аудиторних форм проводилося комплексне колове тренування з використанням великого обсягу вправ на пружкість, швидкість і точність рухів, силових вправ, поєднання статичних вправ із вправами на гнучкість, вдосконалення функцій уваги.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив успішність реалізації авторської моделі, що підтверджують діаграми на рис. 1-12, де якісні й кількісні зміни за кожним із показників відображені у динаміці рівнів сформованості культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП контрольної та експериментальної груп.

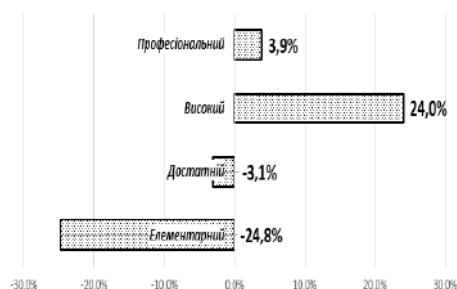


Рис. 1. Динаміка рівнів за показником «Мотивація ЗСЖ» для КГ

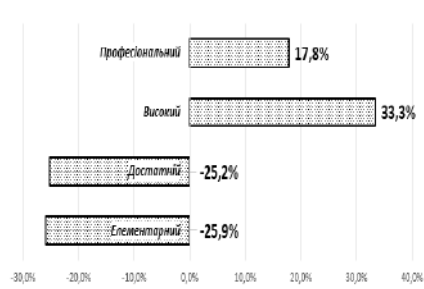


Рис. 2. Динаміка рівнів за показником «Мотивація ЗСЖ» для ЕГ

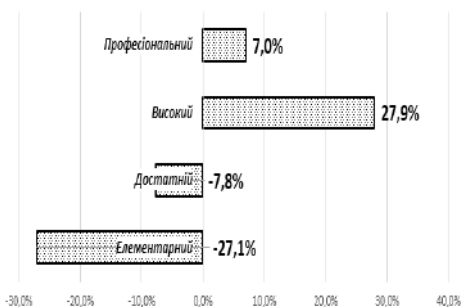


Рис. 3. Динаміка рівнів за показником «Обізнаність у сфері КЗ» для КГ

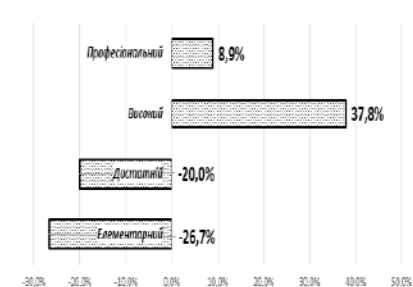


Рис. 4. Динаміка рівнів за показником «Обізнаність у сфері КЗ» для ЕГ



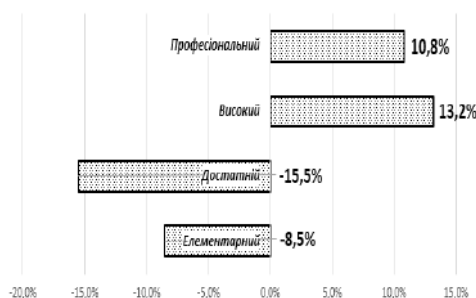


Рис. 5. Динаміка рівнів за показником «Уміння оцінки стану здоров'я» для КГ

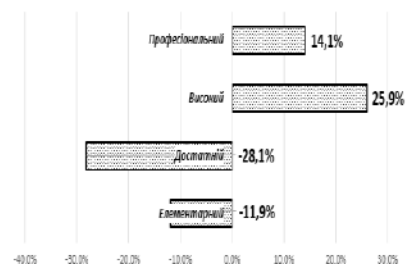


Рис. 6. Динаміка рівнів за показником «Уміння оцінки стану здоров'я» для ЕГ

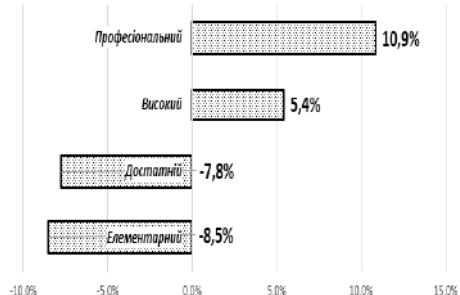


Рис. 7. Динаміка рівнів за показником «Фізкультурно-оздоровчі вміння» для КГ

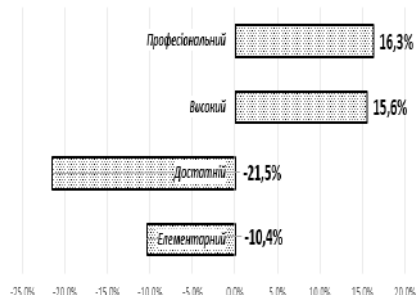


Рис. 8. Динаміка рівнів за показником «Фізкультурно-оздоровчі вміння» для ЕГ

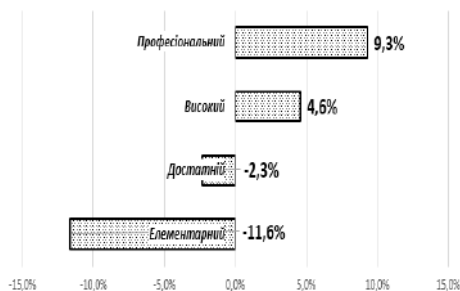


Рис. 9. Динаміка рівнів за показником «Емоційно-вольова регуляція» для КГ

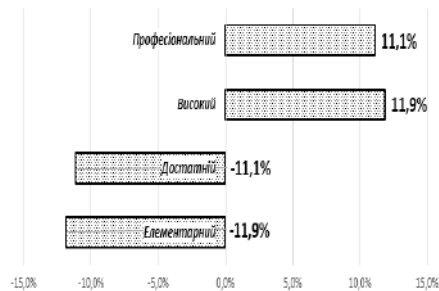


Рис. 10. Динаміка рівнів за показником «Емоційно-вольова регуляція» для ЕГ

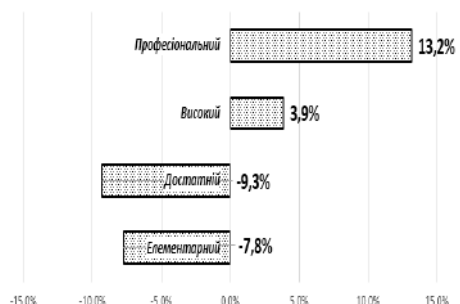


Рис. 11. Динаміка рівнів за показником «Прагнення до саморозвитку» для КГ

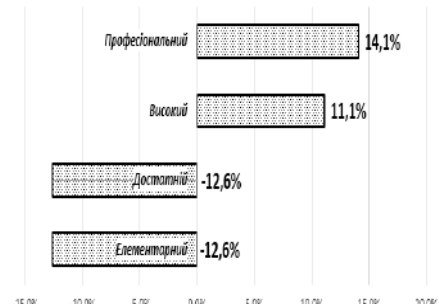


Рис. 12. Динаміка рівнів за показником «Прагнення до саморозвитку» для ЕГ

Як бачимо, позитивна динаміка після експерименту спостерігається в обох групах, але в експериментальній групі більш інтенсивно. За критерієм Стюдента оцінки середніх бачимо, що в експериментальній групі середній бал вищий на рівні значущості 0,05. Це означає, що більш значущими виявилися позитивні зміни в експериментальній групі, яка навчалася за експериментальною методикою.

## ОБГОВОРЕННЯ

Теоретичний аналіз дослідницьких позицій педагогів і психологів [1; 3] дають підстави визначити, що культура здоров'я є компонентом професійної культури фахівця.

Систематизація й узагальнення наукових джерел [2] дозволили осмислити, що *культура здоров'я майбутніх фахівців* є цілісним особистісним утворенням, що характеризується єдністю пріоритету цінностей здоров'я, високою активністю для їх засвоєння і трансляції у майбутній діяльності, глибокими знаннями шляхів і засобів ефективного формування, збереження й укріплення здоров'я; це – комплекс складових частин культури здорового способу життя: елементів особистої фізичної культури, гігієнічної культури, культури міжособистісних взаємин і культури психофізичної

регуляції; якісне утворення особистості, котре виявляється в єдності духовних, біологічних, психологічних і соціальних чинників, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття.

Розроблена модель формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки ґрунтується на формуванні у майбутніх фахівців економічних спеціальностей ціннісного ставлення до власного професійного здоров'я через урахування у процесі прикладної фізичної підготовки їх особливостей: біологічні чинники (генетичні); фізичні чинники (зовнішнє середовище); соціальні чинники (оточення, умови життя, навчання здоров'ю); індивідуальні чинники (шкідливі звички, харчування, особиста гігієна, фізична культура, режим праці і відпочинку тощо); на збагаченні досвіду подолання негативних чинників здоров'я у професійній сфері майбутніх фахівців економічних спеціальностей засобами прикладної фізичної підготовки (стресові ситуації, розумова втома, перевтомлюваність, харчування, шкідливі звички, низька рухова активність тощо) та на забезпеченні рефлексії культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки.

Різниця між традиційною та експериментальною програмами полягала у змісті матеріалу, що викладався, його плануванні та кількості годин за розділами програми, посиленому вибіркового розвитку професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей та властивостей (табл. 1).

Таблиця 1

**Практичні рекомендації щодо формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі ПФП**

Компонент КЗ	Практичні рекомендації щодо формування у процесі ПФП		
	Які характеристики необхідно вдосконалювати	Яким чином (шляхи і засоби)	З якою метою (профілактика професійних захворювань)
Світглядний	Підвищувати рівень психофізіологічної підготовленості; концентрації і стійкості уваги; стресостійкості; витримка і самовладання	Формувати навички здорового відпочинку (без вживання алкоголю, нікотину та інших речовин) через оздоровчий туризм і рекреацію, волонтерську діяльність, використання вправ з розділу «Настільний теніс», створювати ціннісні орієнтації на здоров'язбережувальну діяльність через бесіди про ЗСЖ, перегляд відео, соцмереж тощо	Спілкування з людьми створює багато екстремальних і стресових ситуацій; гіподинамія і перенапруження, негативні емоції, пов'язані із змістом і умовами праці
Когнітивно-праксеологічний	Удосконалювати функції зорового аналізатора; уміти розслабляти м'язи; оптимізувати стан силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, статичної витривалості тулуба, сили плечового поясу	Використовувати прикладні вправи з розділу «Атлетична гімнастика», з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею; виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого м'язів	Втомлюються зорові аналізатори, статичне напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта призводить до втоми і зниження працездатності в другій половині робочого дня
Особистісний	Оптимізація психофізіологічного стану, морально-вольових якостей	Озброювати методами психічного захисту та релаксації через проведення фізкультурних пауз, використовувати вправи з розділу «Психом'язове тренування, психосаморегуляція»	Спостерігається втомлюваність і динаміка працездатності; розумова і нервова втома

### ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтверджує ефективність запропонованої моделі формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки на рівні значущості 0,05 за кожним із показників.

Проведений аналіз результатів формувального етапу експерименту в контрольних та експериментальних групах свідчить про ефективність упровадження в процес прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців економічних спеціальностей навчальних посібників, практичних рекомендацій, що дозволяє студентам ефективно здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у майбутній професійній діяльності.

Перспективними напрямками подальших досліджень вважаємо: удосконалення навчально-методичного забезпечення формування культури здоров'я; пошук мотиваційних ресурсів для утвердження в суспільстві цінностей здорового способу життя; розроблення педагогічних засад професійного самовдосконалення та неперервного професійного розвитку майбутніх фахівців економічних спеціальностей.

### Список використаних джерел

- Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.01. Харків, 2004. 40 с.
- Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: монографія. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2010. 265 с.

3. Міхеєнко О. Науково-методична система професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 222–229.
4. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.

#### References

1. Horashchuk V. P. Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv [Theoretical and methodological principles of forming a culture of school health]: avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk : spets. 13.00.01. Kharkiv, 2004. 40 s. (in Ukrainian).
2. Dolynskiy B. T. Teoretyko-metodychni zasady pidhotovky maibutnikh uchyteliv do formuvannia zdoroviazberezhuvalnykh navychok i vmin u molodshykh shkoliariv u navchalno-vykhovnii diialnosti [Theoretical and methodical bases of preparation of future teachers for formation of health-preserving skills and abilities at junior schoolboys in educational activity]: monohrafiia. Odesa : Vydavets M. P. Cherkasov, 2010. 265 s. (in Ukrainian).
3. Mikheienko O. Naukovo-metodychna systema profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv zi zdorovia liudyny do zastosuvannia zdoroviazmitsniuvalnykh tekhnolohii [Scientific and methodological system of professional training of future specialists in human health for the use of health-promoting technologies]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. 2016. № 3 (57). S. 222–229. (in Ukrainian).
4. Raievskiy R. T., Kanishevskiy S. M. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Professional and applied physical training of students of higher educational institutions] / za zah. red. prof. R.T. Raievskoho. Odesa : Nauka i tekhnika, 2010. 410 c. (in Ukrainian).

#### IMPLEMENTATION OF THE MODEL OF FORMATION OF THE CULTURE OF HEALTH OF FUTURE SPECIALISTS OF ECONOMIC SPECIALTIES IN THE PROCESS OF APPLIED PHYSICAL PITGUE

A.I. Kubatko

Zaporizhzhya Polytechnic National University, Ukraine

#### Abstract.

**Problem formulation.** The formation of a culture of health is an urgent problem in education, which needs to be addressed for various fields of training and especially for professionals in economic specialties, whose professional activities are associated with static working conditions, often the same nature of motor actions, visual load, mental and psychological fatigue. etc. Such work requires a high level of physical, mental, social and spiritual health, the support of which in economic specialties is identified with the culture of health, which should be formed in the process of their applied physical training.

**Materials and methods.** Analysis of monographs, dissertation research, articles, materials of scientific and practical conferences, psychological and pedagogical, methodological, special literature, legislative and regulatory documentation on higher education in order to determine the regulatory framework of research and implementation of its results; generalization and systematization of domestic and foreign experience, personal pedagogical experience, methods of mathematical statistics.

**Results.** A wide range of physical exercises close to occupational and labor situations were chosen as the main means of TFP for future specialists in economics. The specially selected exercises from different sports presented in the program of physical education of students of ZVO were grouped according to their influence on the development of certain muscle groups, professionally important qualities and psychophysical functions. The general principle of selection of exercises - a variety of conditions, their gradual complication, approaching the specifics of the main professional activity.

**Conclusions.** Statistical analysis of the results of the pedagogical experiment confirms the effectiveness of the proposed model of forming a culture of health of future specialists in economics in the process of applied physical training at the level of significance of 0.05 for each of the indicators.

**Keywords:** health culture, future specialists of economic specialties, applied physical training, formation, model, experiment.