

АКТИВІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ МЕТОДИК

В статті розкрито стан захворюваності студентів спеціального навчального відділення, приведений аналіз і класифікація захворювань. Представлені заходи для активізації навчального процесу в спеціальному відділенні. Розкриті перспективи впровадження подальших освітньо-виховних і здоров'язберезувальних технологій навчання.

Ключові слова: спеціальне навчальне відділення, спеціальна медична група, фізичне виховання, захворювання.

Романчук С.В., Петрук А.П., Быков Р.Г. Активизация учебного процесса по физическому воспитанию студентов относительно внедрения здоровья сохраняющих методик. В статье раскрыто состояние заболеваемости студентов специального учебного отделения, приведен анализ и классификация заболеваний. Представлены мероприятия для активизации учебного процесса в специальном отделении. Раскрыты перспективы внедрения дальнейших просветительно-воспитательных и здоровьесберегающих технологий обучения.

Ключевые слова: специальное учебное отделение, специальная медицинская группа, физическое воспитание, заболевания.

Romanchuk S.V., Petruk A.P. Bykov R.G. Activation of the learning process of physical education of students with respect to the implementation of health-preserving techniques. The article reveals the reasons for the sickness rate of student of special educational department, the analysis and classification of diseases. The paper also presents the measures aimed at intensifying the educational process in the special department and reveals the prospects of introducing further educational health protection technologies of studies. The article pointed out that the restructuring of the system of higher pedagogical education has set higher educational establishments the task of increasing the effectiveness of training and formation of physical training of the person of the future teacher, which is based on the organic unity of knowledge, belief in their practical application and direct sports and recreational activities for their implementation. Physical education student's personality reflects the culture of the young man who determines the degree of physical strength, motor skills, as well as his state of health. Young people during this period, you must have certain physical training opportunities for hard work and active social and political activities. That is why physical education for them is the most important means of promoting health, natural, biological basis for the formation of personality, effective learning and work skills development. Physical education student's personality is a complex system of higher pedagogical education. All the elements in it are closely related, complementary and cause each other. Knowledge and intellectual abilities determine the outlook of the student's personality, the hierarchy of its assessments, values and results of operations; motifs characterize the orientation of the personality, stimulate and mobilize it to the manifestation of activity in physical education; value orientation express the totality of the individual attitude to physical culture in life, professional and creative activity. Needs are the main driving force behind actualizing individual student behavior in physical education. Physical perfection implies a level of health, physical development, psychophysical and physical abilities of the individual student that form the foundation of its active, transformative, socially significant, sports and recreational activities and life in general. Social and spiritual values determine the general cultural development and the specific culture of the individual student. A physical well-being activity reflects the value orientation and needs, physical culture characterize the activity of the individual students of higher educational institutions.

Key words: special educational department, special medical group, physical education, sickness rate, a student, educational process, health keeping technology, health indicators.

Актуальність. Сучасна система фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, вроджені вади, низький фізичний розвиток та фізичну підготовленість, повинна бути глибоко оздоровчою за сутністю, змістом і характером. Центральне місце у цьому процесі повинні відігравати освітньо-виховні, здоров'язберезувальні та здоров'я формуючі технології навчання. Основне завдання інноваційних технологій у спеціальному відділенні – ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращання рівня фізичної підготовленості та придбання студентами необхідних професійно-прикладних якостей та навиків і умінь підтримувати здоровий спосіб життя.

Зв'язок з важливими науковими завданнями. Роботу виконано згідно зведеного плану науково-дослідної роботи на 2011–2016 рр. Міністерства оборони України в межах теми "Формування професійних якостей майбутнього офіцера засобами фізичної підготовки під час навчання у військовому навчальному закладі", шифр – "ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК" (0106U010783).

Аналіз попередніх досліджень. Аналіз літературних джерел показує, що система фізичного виховання у ВНЗ України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді [10]. Встановлено, що протягом терміну навчання у ВНЗ чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % [1, 3, 4]. За останні роки суттєво збільшується кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Встановилася чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки, так у 2009 році у Житомирському НАЕУ спеціальну медичну групу складало 30,7 % чоловіків і 69,3 % жінок [3]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань. Так, зокрема Є.О. Котов [5] в дисертаційній роботі дає, на наш погляд, загальну характеристику захворювань студентів на що вказують такі хвороби, як грип, ангіна; існують і інші класифікації [7]. Порівняльний аналіз якісного складу захворювань студентів Тарту і Чернівецького НУ має також відмінності. Так, перше місце в Тарту – за

хворобами нервової системи – 17,39 %; в Чернівецькому університеті – ССС – 2,17 %. Крім того, в Тарту частіше зустрічаються захворювання шлунку, в Чернівецькому НУ – кісток, суглобів та нирок. Схожість спостерігається лише у захворюваннях органів зору – значна кількість їх зустрічається в обох університетах [6]. Серед першокурсників спеціального навчального відділення, особливо дівчата, відрізняються низьким станом фізичної підготованості та мають недостатній рівень фізкультурних інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухилення від занять з фізичного виховання як у школі, так і у сім'ї. Окрім особистого ставлення самих студентів до власного здоров'я, на нього впливають ще й умови місця їх попереднього проживання [8]. Можна повністю погодитися з Т. Устіною [9], що відсоток студентів із відхиленням за станом здоров'я у ВНЗ часто штучно завищується. Нерідко лікарі до спеціальної медичної групи включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи. До спеціальної медичної групи часто потрапляють особи, які цілком могли б займатись в підготовчій чи навіть – основній групах. Перестраховання приносить немало шкоду здоров'ю студентів, які гостро потребують іноді більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку. Відсутність також єдиних критеріїв у лікарів до встановлення медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах неоднаковий. Багаторічний досвід роботи, спеціальні спостереження, а також дослідження ряду науковців [1, 3] дають підстави стверджувати, що значна частина викладачів кафедр фізичного виховання не володіє достатнім рівнем знань про особливості проведення навчальних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні. Методика фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю [2, 3]. Розв'язати проблему поліпшення фізичного стану студентів спеціального навчального відділення лише суто медичними засобами неможливо – потрібні засоби педагогічні. З огляду на це основний тягар її розв'язання лягає на кафедру фізичного виховання, викладача, адже саме вони формують світогляд студента, його моральні ідеали, визначають ставлення студента до власного здоров'я. Аналіз літературних джерел дає підстави аргументувати, що фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування у студентів здорового способу життя.

Мета дослідження спрямована на вивчення стану фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення і формування на цій основі системи організаційно-педагогічних умов для впровадження інноваційних педагогічних технологій ефективною фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальному процесі.

Методи і організація досліджень. В дослідженні використані такі методи: аналіз та синтез літературних джерел, аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять зі студентами спеціального навчального відділення, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені на базі Національного університету «Львівська політехніка».

Результати досліджень та їх обговорення. Проблеми оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ дозволила встановити, що студенти спеціального навчального відділення мають дещо іншу картину захворювань. Найчастіше зустрічаються захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи тощо. Серед захворювань органів дихання найбільше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припадає 37,2 % випадків у чоловіків та 33,1 % – у жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Структура захворюваності студентів (n = 681, 209 – чол., 472 – жін.; в %)

Класи захворювань	Стать	Рік навчання				Всього
		I	II	III	IV	
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	чол.	45,5	43,7	28,9	8,3	37,2
	жін.	34,1	35,9	32,8	20,0	33,1
Опорно-рухового апарату	чол.	10,6	18,3	14,5	16,7	14,5
	жін.	17,4	11,6	8,6	11,1	12,5
Сечостатевої і ендокринної систем	чол.	12,1	10,9	14,5	–	12,1
	жін.	11,6	9,2	12,9	22,3	12,1
Зору	чол.	4,5	3,6	6,6	25,0	6,3
	жін.	8,7	10,4	4,3	4,4	7,8
Шлунково-кишкового тракту	чол.	4,6	1,8	9,2	8,3	5,8
	жін.	2,9	7,5	10,4	17,8	7,8
Дихальної системи та органів дихання	чол.	1,5	3,6	9,2	16,7	4,8
	жін.	5,1	6,9	9,5	2,2	6,6
Нервової системи і органів чуття	чол.	6,1	3,6	2,6	16,7	4,8
	жін.	8,7	4,0	7,7	4,4	6,4
Вроджені аномалії	чол.	4,5	–	1,3	–	1,9
	жін.	0,7	0,6	–	–	0,4
Інші	чол.	10,6	14,5	13,2	8,3	12,6
	жін.	10,8	13,9	13,8	17,8	13,3
Всього	чол.	32,4	24,1	39,6	21,1	30,7
	жін.	67,6	75,9	60,4	78,9	69,3

Такі захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ динамічно-циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Для розвантаження ССС можна використовувати вправи в положенні сидячи, лежачи, напівлежачи, вправи з піднятими ногами. Структура захворюваності студентів за період

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

навчання у ВНЗ фактично не змінюється, що також підтверджується даними інших досліджень [5]. Загальна динаміка захворюваності серед чоловіків і жінок має свої особливості. Якщо у чоловіків на II курсі захворюваність знизилась з 32,4 до 24,1 %, то у жінок, навпаки, вона зросла з 67,6 до 75,9 %. Виявлені також відмінності на III і IV курсах. Існує також суттєва відмінність у динаміці захворювань у студентів з різних регіонів, котрі навчаються в одному ВНЗ. Порівняння захворюваності з іншими навчальними закладами має також свої відмінності, що вказує на різну організацію навчального процесу (раціональність розкладу, поза аудиторна самостійна робота, вплив зовнішнього середовища, якість навчальних приміщень тощо). Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВНЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки інноваційних методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та інтересам студентів спеціального навчального відділення. Якість навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні та систематичність відвідування навчальних занять у значній мірі також залежить від самопочуття, яке отримують студенти після занять. Проведені дослідження показали, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я. Це, в свою чергу, викликає негативні почуття майже у половині студентів спеціального навчального відділення, а саме: втому, млявість, "розбитість", поганий настрій та пригніченість (рис. 1). Низький рівень позитивного самопочуття студентів після навчальних занять викликаний, окрім того, недостатнім розвитком їх рухових якостей, недостатньою розробкою індивідуально-диференційованого підходу до кожної особистості, значною кількістю різноманітних відхилень у стані здоров'я, низькою фізичною підготовленістю отриманою ще до вступу у ВНЗ.

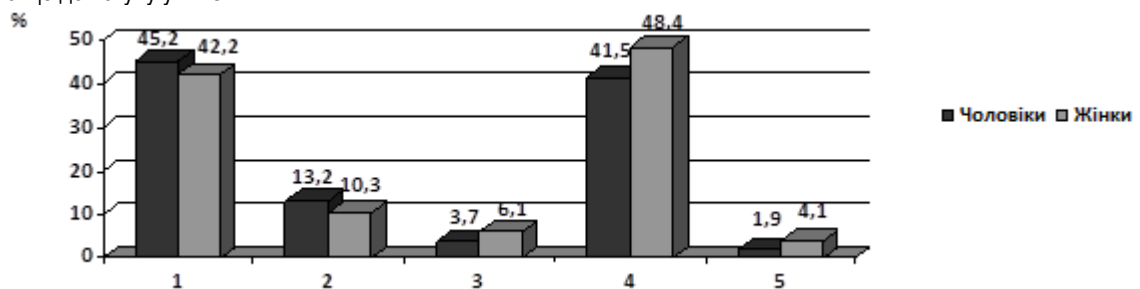


Рис. 1. Вплив навчальних занять з фізичного виховання на стан самопочуття студентів спеціального навчального відділення
Умовні позначення: 1 – емоційний підйом і хороший настрій; 2 – задоволення від спілкування з людьми; 3 – задоволення від перебування на лоні природи; 4 – втома, млявість і "розбитість"; 5 – поганий настрій і пригніченість.

Негативно впливають на стан здоров'я студентів "звільнення" від занять з фізичного виховання. Повне припинення занять фізичними вправами може носити лише тимчасовий характер. У медичній практиці встановлені чіткі терміни відновлення занять фізичними вправами після гострих та інфекційних захворювань. Індивідуально для кожного студента ці терміни корегуються з урахуванням клінічних даних (важкості і характеру захворювання чи травми, ступеня функціональних порушень, які були викликані захворюванням чи травмою), а також беруться до уваги вік, стать, компенсаторні властивості організму, тип статури, тип нервової системи та цілий комплекс соціально-психологічних факторів, які безумовно можуть впливати як позитивно, так і негативно на процес фізичного виховання. Повне звільнення від занять з фізичного виховання має місце тільки за наявності таких протипоказань: 1) усі захворювання в гострій або підгострій стадіях; 2) тяжкі органічні захворювання нервової системи і психічні захворювання; 3) злоякісні новоутворення; 4) хвороби ССС: аневризми кровеносних судин, недостатність кровообігу II та III ступенів будь-якої етіології, деякі порушення ритму серця (мерехтлива аритмія, повна атріовентрикулярна блокада); 5) хвороби дихальної системи: бронхіальна астма, тяжкі форми бронхоектатичної хвороби; 6) загострення хронічних захворювань; 7) захворювання печінки, що супроводжуються печінковою недостатністю; 8) хронічна ниркова недостатність; 9) хвороби ендокринної системи із вираженим порушенням функції залоз внутрішньої секреції; 10) хвороби органів руху із різко вираженим порушенням функції суглобів і наявністю больового синдрому; 11) кровотеча будь-якої етіології. Одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ. Тільки організація фізичного виховання, яка включає викладачів і студентів в спільне управління навчально-виховним процесом, сприяє підвищенню рухової активності студентів, позбавляє їх одноманітної, традиційної "заданості і зарегламентованості". Це дозволяє змінити позицію студентів в навчально-виховному процесі, тобто добитись того, щоб вони стали не тільки об'єктом впливу викладачів, а і суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління навчально-виховним процесом. Надання ініціатив накладає на студентів індивідуальну і колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-масових заходів. Саме свобода вибору, різноманітність занять, максимальна самостійність у прийнятті рішень, прагнення зробити свою діяльність корисною для себе і суспільства – є тими умовами, без яких не може формуватися рухова активність особистості. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання. Інакше процес фізичного виховання буде спрямований не на формування здоров'я, а може звестися до активного відпочинку або розваг.

З метою активізації відношення студентів з відхиленнями та вадами здоров'я до навчального процесу з фізичного виховання нами також розроблені і впроваджені контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості у спеціальному навчальному відділенні [3, с. 428–429]. Нормативи не є "догмою" для студентів, а лише орієнтиром і стимулом для покращення

їхнього вихідного рівня фізичної підготовленості. Впровадження у практику роботи спеціальних навчальних відділень запропонованих контрольних тестів і нормативів суттєво активізує студентів, змінює їх відношення до навчального процесу та залучає до систематичних самостійних занять фізичними вправами. У той же час, запропонована система оцінки фізичної підготовленості вимагає розробки нового покоління науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи у спеціальних навчальних відділеннях, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я даного контингенту студентів. Іншою формою активізації відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична теоретико-методична і практична робота студента під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому студент детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки в побуті з даним захворюванням, режим харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні тощо). Студент складає режими рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично дома, обов'язково складає комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань. Все вивчене обґрунтовує у рефераті, який виконує під керівництвом викладача і захищає його для отримання залікової оцінки або отримання позитивної атестації.

При розвитку фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення також необхідно дотримуватись певних вимог:

1. Розвивати фізичні якості можна тільки після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму (дихальної, ССС, нервової тощо).
2. У розвитку фізичних якостей дотримуватися такої послідовності: витривалість, сила, швидкість. Гнучкість і координаційні здібності можна розвивати з перших занять, не забуваючи при цьому про протипоказання окремих студентів.
3. При незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірною силою, не можна форсувати розвиток витривалості.
4. При розвитку сили не застосовувати максимальні фізичні навантаження. Краще збільшити кількість повторень вправи з помірною вагою, акцентувати увагу на розвитку силової витривалості.
5. При розвитку швидкості, особливо слід бути уважним, враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Обов'язково перед виконанням швидкісних вправ провести добру розминку.
6. Поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними. При цьому застосовувати вправи з довільною тривалістю дихального циклу, спрямовані на покращення дренажної функції дихальних шляхів.
7. Для оздоровчих цілей і відновлення функцій організму після захворювань слід виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

ВИСНОВКИ

У ВНЗ не може бути студента, постійно звільненого від занять із фізичного виховання. Для усіх студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, заняття тими або іншими формами фізичного виховання є обов'язковими, корисними для зміцнення здоров'я і загартування організму.

Реалізації здоров'я зберігаючих технологій, які формують здоровий спосіб життя студентів, зміцнюють здоров'я, спираються на комплексний підхід до створення освітньо-виховного середовища у ВНЗ. Результати фізичного виховання студентів залежать не тільки від матеріально-технічного і методичного забезпечення навчального процесу, а й від реалізації освітньо-виховних, здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій навчально-виховного процесу.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ спрямована на створення нової методичної системи фізичного виховання студентів, частиною якої є здоров'язберігаючі технології навчання студентів спеціального відділення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / І.Р. Боднар – Луцьк, ВДУ ім. Л. Українки, 2000. – 19 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
5. Котов С.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [Текст]: Дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 – Луцьк, 2003. – 178 с.
6. Leko B. Psuchologichni osoblivosti studentiv specialnoi meduchnoi grypu z fizichnogo vuhovannya / B. Leko // Moloda sportivna nauka Ukrainu : Zb. nauk. prac z galuzi fizuch. kult. ta sportu. – Vup. 9. – T. 4. – Lviv : NVF "Ukrainski tehnologii", 2005. – S. 178-183.
7. Malimon O. Dunamika zachvoryvanosti ta stany zdorovya studentiv / O. Malimon, A. Volchunskij // Fizichne vuhovannya, sport i kultura studentiv u suchasnomu suspilstvi : Zb. nauk. prac. – T. 1. – Luck, 2005. – S. 286–289.
8. Tretyakov M. Analiz objektivnih kruteriiv zdorovya divchat-studentok v zaleznosti vid poperednogo miscya prozuvannya / M. Tretyakov, S. Prusyznyuk, A. Domashenko // Moloda sportivna nauka Ukrainu : Zb. nauk. prac z galuzi fizuch. kult. ta sportu. – Vup. 7. – T. 2. – Lviv : NVF "Ukrainski tehnologii", 2003. – S. 225–229.
9. Ustinova T. Suchasni problemu fizichnogo vuhovannya studentiv, jaki za stanom zdorovya vidnosyatsya do specialnoi meduchnoi grypu / T. Ustinova // Moloda sportivna nauka Ukrainu : Zb. nauk. prac z galuzi fizuch. kult. ta sportu. – Vup. 7. – T. 2. – Lviv : NVF "Ukrainski tehnologii", 2003. – S. 331–333.
10. Schkrebij Y.M. Perspektivu udoskonalennja diyuchoi v Ukraini systemu fizichnoi kultury i sportu / Y.M. Schkrebij // Teoriya i metoda fizichnogo vuhovannya : nauk.-metod. zurnal. – № 2. – 2004. – Doneckij NU. – С. 54–61.