

*Юрченко Ю. А., кандидат педагогічних наук, викладач
Хмельницького базового медичного коледжу (м. Хмельницький)
Бичек В. Л., викладач Хмельницького базового медичного
коледжу (м. Хмельницький)*

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ В МЕЖАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В статті розкрита методика комплексного заняття ґрунтованого на інтеграції отримання знань, умінь та навичок у рамках фізичної підготовки, практичного відпрацювання питань загальновійськової підготовки та патріотичного виховання у ході організації позакласної роботи засобом туристичного походу.

Ключові слова: медичний коледж, методика фізичної підготовки

В статті раскрыта методика комплексного заняття, ґрунтованого на інтеграції получения знань, умінь и навыков в рамках физической подготовки, практической отработки вопросов общевоинской подготовки и патриотического воспитания в ходе организации внеклассной работы средством туристического похода.

Ключевые слова: медицинский колледж, методика физической подготовки

Сучасне соціально-економічне становище в Україні накладає відбиток на розвиток освітнього простору у закладах освіти. Особливого значення набуває кризовий стан здоров'я молоді, нездатність більшості випускників відповідати суспільним потребам та світовим стандартам підтверджується як дослідженнями, так і практикою життя, той факт, що більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості.

Вагомого значення на сучасному етапі, на нашу думку, набуває формування позитивного відношення до здорового образу життя. Цей процес досить потужно можна реалізувати під час навчання студентів.

Питаннями вивчення методичних засад щодо формування позитивного відношення до здорового образу життя вченими приділяється багато уваги: з психологічної точки зору цими питаннями займалися Д. Белухін [1], І. Сергієнко [2], Е. Чарлтон [3]; виховний аспект розглядався А. Капською [4], О. Яременко [5]; медичний – І. Брехманом [6], Г. Апанасенко [7], В. Войтенко [8].

Дослідження показують, що в цьому загрозливому становищі знаходиться зараз від 50% до 80% працюючих службовців. Це не дає їм можливості працювати в стані перед хворобою чи нездоровому стані, за образним висловом, характеризується так: я ще не хворий, але вже і не здоровий [9]. У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це дуже гальмує

засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності і наступну професійну адаптацію.

Однією з головних причин, що негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної і виробничої діяльності, є малорухливий режим студентів.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що у переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонуються студенту, необхідного стимулювання до занять. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я студентів, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних (об'єктивних) критеріїв, які використовуються на заняттях, і теоретичного непідготовленістю студентів [10].

На думку А. Внукової [11], існують причини негативної реакції на фізичні вправи залежно від окремого студента, а саме: відсутність мети занять; недостатній запас знань, навичок, умінь; незрілість особи; низький рівень свідомості. Друга причина підхід викладачів фізичного виховання, який проявляється неправильним вибором видів спорту, дозувань, методів, стосунків, форм організації, відсутністю належної майстерності, психолого-педагогічних знань тощо. З метою подолання визначених недоліків, ми поставили за мету цієї статті запропонувати інтегрований підхід з питань організації занять з фізичного виховання.

В основу методики організації занять з фізичного виховання було покладено ідею поєднання прикладної фізичної підготовки майбутніх медичних працівників, військової топографії предмету «Захист Вітчизни» та патріотичного виховання засобом організації туристичних походів.

Прикладна фізична підготовка є складовою навчального процесу і позакласної роботи, важливою і невід'ємною частиною виховання студентів медичного коледжу. Майбутні медичні працівники, відповідно обраної професії, мають бути фізично витривалими, вольовими особами, спроможними переносити труднощі професійної діяльності, зокрема доглядати за важкохворими, евакуювати їх до пунктів медичної допомоги в особливих умовах (можливо, навіть в бойових).

Основними завданнями прикладної фізичної підготовки є:

розвиток рухових навичок та умінь, а також використання засобів фізичної культури студентами у житті та в подальшій професійній діяльності;

формування в студентів потреби зміцнювати здоров'я засобами фізичної культури та спорту, сприяння всебічному гармонійному розвитку організму;

виховування свідомого громадянина України, патріота, формування патріотичних почуттів, любові до рідної землі, свого народу, вивчення традицій та героїчних сторінок історії українського народу;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, настанова на фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, розвиток удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

За результатами вивчення предмета студенти повинні знати:

шляхи розвитку фізичних (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) і спеціальних якостей (стійкість до заколювання, перевантаження, кисневого голодування) та спортивно-прикладних рухових навичок (пересування на лижах, подолання перешкод тощо);

техніку бігу на короткі дистанції, техніку долаття дистанції з різних вихідних

положень, техніку човникового бігу, стрибків в довжину і висоту, техніку пересування по пересіченій місцевості;

техніку виконання вправ на спортивних снарядах ;

техніку долаття єдиної смуги перешкод; вимоги навчальних нормативів.

Головними завданнями вивчення цього предмета є формування у студентів стійких практичних навичок, що сприятиме вихованню сміливості, рішучості, витримки, розвитку фізичних якостей, таких, як сила, швидкість, витривалість, стійкість до перевантажень тощо [12].

Оскільки, медичні працівники є військовослужбовцями запасу, то вони мають володіти елементарними навичками виживання та виконання своїх професійних обов'язків у польових умовах. Тому, в системі їхньої підготовки вагоме місце займає знання військової топографії, яка забезпечує розвиток спостережливості, точності, уваги, вміння аналізувати і робити висновки про можливий вплив особливостей місцевості на виконання професійних завдань, орієнтування на місцевості.

Метою військової топографії є розвиток спостережливості, точності, уваги, вміння аналізувати і робити висновки про можливий вплив особливостей місцевості на виконання професійних завдань; підготовки до походу, обладнання намету, організації відпочинку, приготування їжі. За результатами навчання студенти повинні знати прийоми орієнтування на місцевості без карти, вміння визначати своє місце перебування, орієнтуватися на місцевості без карти, рухатися за азимутами.

Заняття проводяться на місцевості. Викладач розповідає про засоби і прийоми визначення сторін горизонту, демонструє ці прийоми, пояснює порядок роботи з компасом, визначення напрямків (азимутів) на предмет, порядок руху за азимутом і обхід перешкод. Під час проведення заняття викладач повинен зацікавити студентів, мотивувати вивчення теми, переконати в тому, що знання, вміння та навички, набуті на заняттях, потрібні їм не лише як майбутнім медичним працівникам, але й у повсякденному житті. Потім проводиться тренування самостійного виконання цих прийомів кожним студентом.

З метою підвищення пізнавальної активності та формування позитивної мотиваційної сфери до фізичної культури у майбутнього молодшого медичного персоналу було застосовано інтеграцію отримання знань, умінь та навичок у рамках фізичної підготовки практичного відпрацювання питань загальновійськової підготовки та патріотичного виховання у ході організації позакласної роботи.

Важливе місце у патріотичному вихованні відводиться участі студентів у масових заходах патріотичного змісту. Найбільш поширені масові заходи з тематики патріотичного виховання студентів – це відзначення державних та релігійних свят, знаменних подій у житті університету та факультету, проведення читацьких конференцій, тематичних вечорів, вечорів запитань і відповідей, тижнів з різних навчальних предметів, зустрічей з видатними людьми, конкурсів, олімпіад, фестивалів, виставок тощо.

Виховання патріотизму в українській молоді патріотизму набуває в сучасному українському суспільстві особливого значення в силу таких причин: соціально-економічні зміни, кризові явища, притаманні сучасному українському суспільству, спричинили деформацію ціннісних орієнтацій значної частини молодих людей; демократизація, плюралізм та поява багатопартійної системи спричинили певні труднощі в соціальному розумінні суті патріотизму [13].

Ефективною формою патріотичного виховання є туристичний похід по місцях бойової слави з відпрацюванням питань професійних дій в особливих умовах і орієнтуванням на місцевості. Метою походу по місцях бойової слави є формування у студентів морально-психологічної стійкості, зміцнення їхнього здоров'я, розвиток сили і витривалості, набуття прикладних умінь та навичок, закріплення теоретичних знань з предмета «Захист Вітчизни». За результатами походу студенти повинні знати послідовність виконання дій і нормативів з військової, медико-санітарної підготовки, прикладної фізичної підготовки з використанням приладів, спорядження, вміти логічно, послідовно виконувати прийоми, дії, нормативи з різних курсів, розділів програми, застосовувати теоретичні

знання та практичні навички з предмета «Захист Вітчизни» в екстремальних умовах. Заняття необхідно проводити з використанням туристичних засобів, відповідного обладнання, при цьому формувати навички та уміння з туризму.

До турпоходів відносяться більш-менш тривалі подорожі з метою активного відпочинку, поліпшення здоров'я і загартування, набуття нових знань, умінь і навичок, а також проведення в дорозі суспільно корисної роботи. Туризм є складною, досить різнобічною діяльністю, що включає в себе елементи гри, навчання та праці. Таким багатством змісту і обумовлюється дуже велике виховне та освітнє значення туризму.

Значне місце в турпоходах займає активне пересування в умовах тієї чи іншої місцевості пішки, на лижах, велосипеді, човні тощо, що пов'язано з подоланням природних перешкод, нерідко досить значних і складних, іноді у вкрай несприятливих метеорологічних умовах і навіть у небезпечній обстановці (наприклад, пересування в горах).

У режим правильно організованих туристичних подорожей обов'язково входять ранкова гімнастика, купання або інші водні процедури, сонячні та повітряні ванни.

У процесі підготовки до серйозних подорожей туристи беруть участь у заняттях, змістом яких є: знайомство з різними географічними, метеорологічними, геологічними та іншими даними; засвоєння певних топографічних знань та орієнтування по карті, предметів на місцевості; засвоєння прийомів визначення відстаней і висот; знайомство з організацією зв'язку та взаємодопомоги, рятувальних робіт, надання першої допомоги тощо; засвоєння необхідної техніки пересування і подолання перешкод (включаючи переправи через ріки, рух по осипам, снігу, льоду, болотах) тощо. Регулярно проводяться загальна фізична підготовка і спеціальне маршове тренування.

Добре організований туристичний похід забезпечує придбання багатьох життєво важливих загальноосвітніх і спеціальних знань, рухових та інших умінь і навичок; робить істотний вплив на світогляд і моральні прояви, естетичні почуття і смаки, сприяє зміцненню здоров'я та різнобічного

виховання рухових, вольових і інтелектуальних якостей.

З точки зору завдань фізичного виховання найбільшого значення в турпоходах набуває різноманітна рухова діяльність в природних умовах. Важливо, що багато дій під час походу не можуть бути передбачені і точно визначено заздалегідь. Часто неможливі безпосередній контроль за ними з боку керівника та своєчасне попередження або виправлення помилок. Тому в поході великого значення набувають самостійні, ініціативні, нерідко дуже відповідальні дії, що потребують мобілізації волі та граничного напруження сил.

Похід має велике значення для вдосконалення в орієнтуванні на місцевості, для розвитку спостережливості, кмітливості, передбачливості, сміливості, рішучості та інших важливих якостей, для забезпечення загальної фізичної підготовки що займаються. При цьому велике значення має те, що організм привчається пристосовуватися до частоті зміни змісту та умов рухової діяльності. В результаті й досягається досить специфічний розвиток витривалості, цінне з точки зору задач прикладної підготовки.

Величезне значення турпоходів і для забезпечення гарного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Велику роль в цьому відіграє зміна, звичної домашньої або робочої обстановки і можливість довгостроково користуватися цінними природними факторами здоров'я.

Постійне і різноманітне зіткнення туристів з громадським життям українців, знайомство з багатствами нашої країни є не лише розширенням кругозору, а й вихованням високих моральних якостей, зокрема патріотизму. На цій же основі можна широко і повно здійснювати виховання почуттів поваги і любові до людей, братерської дружби між народами країни тощо. У рішенні задач морального виховання, виховання моральних і вольових якостей туризм відіграє особливу роль.

Туристичний похід має бути підсумком чітко організованої, планомірної підготовчої роботи. Завчасне ретельне планування тактичних дій, усіх заходів в поході є основою успішної, цікавої і безаварійної подорожі.

У туристській практиці існує певна черговість етапів підготовки до походу.

1. Визначити завдання (цілі) походу. Кожен похід повинен мати певну мету. Найпоширеніший мотив участі в поході – бажання познайомитися з пам'ятними і історичними місцями, самому усе побачити і дізнатися. Головне, щоб кожен учасник походу знав і серйозно усвідомлював головну мету походу, а не реалізовував в поході тільки свою особисту мету. Наприклад, надмірне захоплення особистим хобі (ловити, фотографувати метеликів) може зірвати планований графік руху групи за маршрутом.

2. Визначити район походу. Район походу вибирається зазвичай колективно, виходячи з цілі походу і пори року. Уникати планування походів зі студентами в епідемічне небезпечних районах по кліщовому енцефаліту (особливо на початку літа).

3. Сформуванню команди. Слід визначити склад похідної групи виходячи з передбачуваної складності маршруту, або навпаки, планувати складність походу фактичного туристського досвіду кандидатів в похід. Кращий варіант, коли чисельність групи коливається в межах 10-15 чоловік. Це забезпечує маневреність, дотримання графіку руху, подолання природних перешкод.

При підготовці і проведенні походу кожен учасник повинен відповідати за конкретні обов'язки: помічник керівника, завгосп із спорядження, завгосп із харчування, фотограф, санітарний інструктор, краєзнавці, метеоролог, відповідальний за щоденник тощо. Тимчасові (чергові на один день) обов'язки: черговий, чергові по кухні (кухар), провідник (ведучий, штурман) тощо – під час походу виконують по черзі.

4. Вивчити район подорожі. Будь-який похід буде цікавим і пізнавально корисним, якщо заздалегідь зібрати краєзнавчі відомості про район подорожі (цікаві краєзнавчі об'єкти, пам'ятники природи, культури).

Керівник походу повинен добре знати маршрут і район походу, вивчити виходи з маршруту і розташування населених пунктів, можливість установки наметів. Керівникові

Питання педагогіки

рекомендується пройти планований маршрут до початку походу зі студентами.

5. Розробити маршрут. Розробка маршруту спирається на кількість ходових днів і протяжність маршруту, яку туристи зможуть здолати за ці дні.

Маршрут наноситься на картах:

оглядова карта, масштаб від 1:200000 до 1:500000, з нанесенням основного, запасного і аварійного варіантів маршруту походу штриховими лініями різного кольору із стрілками, основних перешкод (перевалів, вершин, порогів), краєзнавчих об'єктів, шляхів під'їзду (виїзду) до місця старту (фінішу) походу;

маршрутна карта (маршрутні стрічки, схеми), масштаб 1:100000, 1:50000, де відображається топографічна ситуація місцевості, точки фотографування, екскурсійні та ін. об'єкти (таблиця умовних знаків дається на полях карти).

6. Скласти план походу (план-графік руху). Копія плану залишається у адміністрації освітньої установи, організуючої похід.

7. Скласти список необхідного групового, особистого і спеціального спорядження. При підготовці спорядження слід керуватися гігієнічними нормами фізичного навантаження студентів в туристському поході.

8. Скласти розкладку продуктів на похід. Необхідно дотримуватися виконання відразу декількох умов, а саме:

харчування на маршруті має бути достатнім для виконання учасниками усіх завдань подорожі;

має бути дотриманий білково-вуглеводно-жировий баланс;

вага і об'єм розкладки мають бути мінімальними;

бажано, щоб меню було смачним і різноманітним.

У походи можна брати: сир, копчену ковбасу, відварене м'ясо, хліб, сирі овочі, фрукти, бутерброди, яйця (зварені круто), воду, помірно солодкі напої (чай, кава, компот – в термосах, пластикових пляшках). Для приготування гарячої їжі потрібні продукти, що забезпечують приготування першого (суп), другого (м'ясне, овочеве, молочне) і третього блюд.

9. Скласти і затвердити директором освітньої установи кошторис витрат на похід.

10. Отримати медичний допуск студентів у похід лікарем освітнього закладу.

11. Скласти і затвердити директором освітньої установи інструкцію із забезпечення безпеки учасників заходу. Зробити детальний інструктаж заходам безпеки при під'їздах і на маршруті під розпис кожного учасника походу.

12. Вирішити питання під'їзду і від'їзду, закупити продукти.

13. Повідомити службу порятунку МЧС України по Хмельницькій області. Уточнити про можливі пожеже небезпечні райони і можливість їх відвідування. При аварійній ситуації, що вимагає зняття групи з маршруту негайно повідомляти по телефону – 101 [14].

Після прибуття на місце, звідки починається рух за маршрутом, керівник за списком (у маршрутному листі) перевіряє склад учасників походу, справляється про самопочуття кожного, оглядає спорядження. Він розповідає про особливості маршруту, про можливі перешкоди на шляху, нагадує про необхідність дотримувати правила безпеки і охорони природи, дисципліну і порядок руху. Тоді ж призначається той, що веде і замикає (слабким і нетренованим туристам рекомендується йти попереду, найсильніший замикає групу), домовляються про сигнали під час руху.

Забезпечення безпеки кожного учасника – обов'язкова і найважливіша умова проведення будь-якого туристського заходу, оскільки в даному випадку йдеться про здоров'я і навіть життя учасників подорожі. Техніка безпеки подорожей включає пакет теоретичних знань і практичних навичок, покликаних забезпечити прогноз і ліквідацію наслідків нещасних випадків з учасниками.

Серед вимог, що пред'являються до керівника подорожі, вимоги безпеки є головними і включають:

чіткі уявлення про фізіологічні особливості людини;

уміння вільно орієнтуватися на місцевості;

знання небезпечних природних процесів;

уміння надавати ефективну долікарську медичну допомогу [14].

Питання педагогіки

Комплексне заняття у формі туристичного походу по місцям бойової слави поєднує у собі прикладну фізичну підготовку майбутніх медичних працівників, військову топографію предмету «Захист Вітчизни» та патріотичного виховання. Туризм займає особливе місце в системі фізичного виховання, тому що, в порівнянні

з іншими видами спорту, дають ширші можливості для оволодіння знаннями, вміннями і навичками, необхідними в повсякденному житті кожної людини, а також всебічного загального фізичного розвитку, всебічного розширення, поглиблення та закріплення знань за рідну країну та суспільно корисної роботи.

Література

1. Белухін Д. Психологія здорового способу життя : [учебно-метод. матеріали] / Д. Белухін. – М., 2000. – 36 с.
2. Сергієнко І. М. Методика соціально-психологічних театрів / І. М. Сергієнко. – Черкаси, 2002. – 40 с.
3. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э. Чарлтон // Вопросы психологии. – 1997. – № 2. – С. 3–14.
4. Формування навичок здорового способу життя в дітей та підлітків / Н. Ю. Максимова, А. Й. Капська, О. Г. Карпенко [та ін.]. – К., 2001. – 264 с.
5. Формування здорового способу життя : навч. метод посіб. [для слухачів курсів підвищ. каліф.] / Яременко О. О. [та ін.]. – К., 2000. – 232 с.
6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
7. Апанасенко Г. Л., Попова Г. А. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Г. А. Попова. – М., 1998. – 164 с.
8. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в синологию / В. П. Войтенко. – К. : Здоровье, 1991. – 245 с.
9. Петленко В. П. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–13.
10. Кобза М. Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів : автореф. дис... канд. біолог. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Кобза Мирослав Тадеушович – Таврійський НУ ім. В. І. Вернадського, Сімферополь : 2002. – 18 с.
11. Внукова А. П. Мотивационный аспект учебно-воспитательного процесса / А. П. Внуков // Методические материалы коммунистического воспитания студентов в учебном процессе. – Даугавпилс : ДПИ, 1984. – С. 9–11.
12. Захист Вітчизни : програма предмета «Захист Вітчизни» / Боснюк П. З., Ужegov О. С., Проценко С. П. [та ін.]. – Луцьк, 2007. – 138 с.
13. Оришко С. П. Патріотичне виховання молоді: історико-педагогічний контекст / С. П. Оришко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»; [Гол. ред. Чайковський М. Є.] – Хмельницький : ХІСТ, 2011. – № 3. – С. 146–149
14. Методические рекомендации по подготовке туристского похода с обучающимися / [состав.: Нестерова Е. А.]. – Курган, 2012. – 16 с.

Yurchenko Y. A., Bychek V. L.

WAYS OF DEVELOPMENT OF MEDICAL COLLEGE STUDENTS DURING PHYSICAL TRAINING

In the article the technique of complex lesson based on integration of gaining knowledge, skills and abilities during physical training. The authors assert the fact that physical training is integral part of educational process and extraclass activities influencing upon physical preparation and formation of patriotic views of medical college students. Taking into consideration the results of theoretical analysis of physical training the principal tasks of physical training lesson at the medical college have been described. The significance of elementary skills of survival and accomplishment of professional duties in field conditions for future medics has been explained. The role and place of military topography in the system of general military training have been outlined. Besides practicing tasks of general military training and patriotic education in the process of organization of extraclass activities by means of camping trip have been specified. Camping trip concerns visiting notorious places of military glory and is oriented towards practicing professional activities in special conditions. In the article the order of stages of camping trip preparation has been given.

Key words: medical college, technique of physical training.