

Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко, М. І. Пуздимір,
К. А. Бартош, Л. І. Погребенник, Л. В. Трухан

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Постановка проблеми та її актуальність. Причинами низької фізичної підготовленості та порушення стану здоров'я студентської молоді України є незадовільна постановка фізичного виховання у школах і ВНЗ та застаріла методична система фізичного виховання. Якщо узагальнити сутність недоліків у методичній системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми, модернізувавши саму методичну систему та внісши корективи до кінцевих вимог з дисципліни «Фізичне виховання» [5].

Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВНЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки нових методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та інтересам студентів спеціального навчального відділення. Відповідно методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю.

Тільки організація фізичного виховання, яка включає викладачів і студентів в спільне управління навчально-виховним процесом, сприяє підвищенню рухової активності студентів, позбавляє їх одноманітної, традиційної «зadanості і зарегламентованості». Це дозволяє змінити позицію студентів в навчально-виховному процесі, тобто стати суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління навчально-виховним процесом. 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів першокурсників показала, що понад 50 % з них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання; від 0,9 до 20,5 % віднесені до підготовчої групи, 8,1–17,4 % віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та з особливими потребами [1; 2, с. 361; 4, с. 87–90].

Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань. Студенти спеціального навчального відділення найчастіше мають такі 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 хвороб 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 [2, с. 394]. Структура захворюваності студентів за період навчання у ВНЗ фактично не змінюється, що також підтверджується даними Є.О. Котова [6].

Тому не можна не погодитися з А. В. Магльованим [7], що програмна стратегія фізичного виховання студентів повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних особливостей особистості студента. При цьому розвиткові і формуванню піддається організм людини, тобто всі його компоненти: фізичний, інтелектуальний, моральний, емоційний, соціальний.

Метою дослідження є вивчення та наукове обґрунтування шляхів активізації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів ВНЗ спеціального навчального відділення.

Викладення основного матеріалу. 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. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання. Нормативи не є «догмою» для студентів, а лише орієнтиром і стимулом для покращання їхнього вихідного рівня фізичної підготовленості.

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 [2, с. 428–429; 3, с. 28–29].

Іншою формою активізації відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична освітня 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, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань.

Розвиток фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення також потребує дотримання певних вимог: 1) фізичні навантаження можна збільшувати лише після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму; 2) у розвитку фізичних якостей дотримуватися такої послідовності: витривалість, сила, швидкість.

Гнучкість та координаційні здібності можна розвивати з перших занять, враховуючи 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 силового характеру, 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; перед виконанням швидкісних вправ провести добру розминку; 6) поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними, застосовуючи при цьому вправи з довільною тривалістю дихального циклу; 7) після захворювань слід виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для активізації навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його якість та ефективність, а саме: 1) вивчити світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до засобів фізичного виховання; 2) вивчити ставлення студентів до подолання відхилень у стані здоров'я; 3) виявити індивідуальні характерологічні особливості студентів; 4) виявити рівень знань у студентів про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку; 5) визначити засоби, форми, методи і принципи навчання; 6) забезпечити рівень матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на створення методичної системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009 – 594 с.
3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 106 с.
4. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г. П. Грибан – Житомир : Рута, 2008. – 182 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012 – 514 с.
6. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [текст] : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Є. О. Котов – Луцьк, 2003. – 178 с.
7. Магльований А. В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я / А. В. Магльований // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – С. 140–143.