

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Понікар'єва В. Г.

Харківський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

Анотація. Розглянуто актуальні проблеми організації роботи спеціальних медичних груп у вищих навчальних закладах освіти економічного профілю навчання. Висвітлено основні протиріччя в організації їх роботи, головні чинники порушення стану здоров'я студентів, шляхи вдосконалення роботи СМГ на ґрунті формування фізичної культури особистості. Розкрито зміст форм і засобів навчальної та позааудиторної роботи. Досліджено результати формуючого експерименту з упровадження авторських підходів до організації занять. Доведено, що застосування форм і засобів фізичного виховання з урахуванням особливостей фізкультурної діяльності студентів з різними захворюваннями, а також регулювання навантаження під час навчальних занять дозволяють підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

Ключові слова: стан здоров'я, діагноз, спеціальна медична група, фізична культура особистості, форми і засоби навчання, формуючий експеримент.

Аннотация. Поникар'єва В. Г. Пути формирования физической культуры личности студентов высших учебных заведений, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе. Рассмотрены актуальные проблемы организации работы специальных медицинских групп в высших учебных заведениях экономического профиля обучения. Раскрыты основные противоречия в организации их работы, главные факторы нарушений в состоянии здоровья студентов, пути усовершенствования работы СМГ на основе формирования физической культуры личности. Рассмотрено содержание форм и средств учебной и внеаудиторной работы, исследуются результаты формирующего эксперимента по внедрению авторских подходов к организации занятий. Доказано, что выбор форм и средств физического воспитания с учетом особенностей физкультурной деятельности студентов с разными заболеваниями, а также регуляция нагрузки во время учебных занятий позволяют повысить уровень физической подготовленности студентов СМГ.

Ключевые слова: состояние здоровья, диагноз, специальная медицинская группа, физическая культура личности, формы и средства обучения, формирующий эксперимент.

Abstract. Ponikariova V. The ways of physical culture forming of the individuals for university students, whose state of health referred to special medical group. The article considers the current problems of the organization of special medical groups work in higher education institutions of economic profile education. The main contradictions of their work organization, the main factors in health violations of the students, ways of SMG work improvement on the basis of physical culture of the individual are revealed. The content of the forms and tools of educational and extracurricular work are considered, we study the results of the formative experiment on introduction of the author's approach to the organization of training.

Key words: picture of health, diagnosis, special medical group, physical culture to personalities, the forms and facility of the education, forming experiment.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в сфері вищої освіти виконує ряд специфічних функцій та відповідних ним завдань. Усі вони чітко визначені в державних документах, що його регламентують. До основних з них відносять формування здоров'я студентів та залучення їх до різноманітних форм фізкультурної діяльності. Рішення цих завдань вимагає належного рівня організації як навчального процесу з фізичного виховання, так і забезпечення оптимальних умов для проведення позааудиторної роботи з фізичної культури і спорту. Але, за даними науковців, організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах не відповідає вимогам цих документів і, як наслідок, спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів [1; 2; 5; 7; 8; 14]. Безпосередньо це виражається у збільшенні кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Зауважимо, що мова йде про діяльність вищих навчальних закладів де здійснюється неспеціальна фізкультурна освіта. Так, за даними Т. Круцевич [8], у таких вузах налічується студентів із захворюванням опорно-рухового апарату – 26,7 %, органів зору – 20,8 %, серцево-судинної системи – 19,9 %, травної системи – 18,5 % тощо. Проблема оптимізації системи фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи неодноразово привертала увагу багатьох українських науковців різних галузей освіти (Г. Л. Апанасенко, Є. Г. Буліч, Н. М. Гончарова, О. Д. Дубогай,

С. М. Канишевського, О. С. Куца, Р. Т. Раєвського, Т. Т. Ротерс, Л. П. Сущенко та багато ін.) [11]. У своїх дослідженнях вони розробляли ефективні системи роботи зі студентами, які мають певні відхилення в стані здоров'я. Вивчаючи проблему погіршення стану здоров'я студентів, В. Г. Шилько [14] до основних чинників порушення стану здоров'я студентів відносить: спадкові або придбані під час шкільного навчання захворювання; напружену розумову роботу протягом робочого (навчального) дня; емоційне перевантаження в широкому соціальному контакті студентського середовища; дисонанс між високими запитами і обмеженістю матеріальних засобів, а саме необхідність пошуку роботи з метою отримання додаткових коштів для існування в збиток здоров'ю; залежності від батьків при прагненні самостійності; кліматогеографічні, екологічні, соціальні, епідеміологічні, медичні тощо. Аналіз літературних джерел з питань організації роботи спеціальних медичних груп у вузах України та досвід вивчення результативності їх діяльності свідчить про наявність значних проблем у справі реального покращення стану здоров'я студентів.

Для виправлення негативного стану організації роботи спеціальних медичних груп існує два шляхи. Перший пов'язаний лише з емпіричним пошуком (методом спроб і помилок) способів активізації рухової діяльності студентів, який здійснюють викладачі-практики на власний розсуд. Другий передбачає експериментальне дослідження з розробки концептуальних підходів до роботи зі студентами СМГ, яке

© Понікар'єва В. Г., 2013



включає визначення основних функцій та відповідних цілей роботи таких груп на основі ретельної діагностики основних захворювань студентів, складання відповідних навчальних програм і технологій організації навчального процесу (зміст, методи, організаційні форми, засоби тощо). Другий шлях має за мету формування особистої фізичної культури, що передбачає не тільки озброєння необхідними знаннями, уміннями і навичками в подоланні визначених відхилень у стані здоров'я, а і формування переконаності в необхідності організації самостійної роботи по оздоровленню на основі індивідуальних програм фізичного розвитку та вдосконалення.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами. Робота виконується згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання Харківського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі на 2013 рік.

Мета роботи: визначити особливості та нові підходи до організації навчальної роботи в спеціальних медичних групах і дослідити їх вплив на формування особистої фізичної культури студентів інституту.

Результати дослідження. Проблемна ситуація у позитивному вирішенні питань оптимізації фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи полягає в протиріччях, що поглиблюються, які носять як об'єктивний, так і суб'єктивний характер [3; 5; 6]. До таких протиріччя ми віднесли: протиріччя між потребою суспільства в здоров'ї студентів як потенційних працівників у різних галузях і не розробленістю теоретичних основ організації навчальної роботи з ними; між необхідністю поглибленого вивчення стану здоров'я та діяльності функціональних систем організму студентів і ґрунтовністю діагностичної роботи лікарів щодо визначення відхилень в їх діяльності; між змістом навчального матеріалу, який визначено навчальними програмами і потребами та схильностями студентів до певних видів фізкультурної діяльності; між вимогами до якісного матеріально-технічного забезпечення навчальних занять і можливостями конкретного вищого навчального закладу; між необхідністю індивідуального підходу до студентів спеціальної медичної групи та існуючою практикою розподілу їх по групам; між існуючою системою оцінювання студентів СМГ та їх можливостями з урахуванням діагнозу захворювання. Частина наведених протиріччя знаходиться за межами сфери діяльності кафедри фізичного виховання. Тому в нашому дослідженні розглянемо шляхи вирішення тих з них, які безпосередньо торкаються діяльності викладачів зазначеної кафедри.

Першим етапом роботи було вивчення теоретичних основ формування фізичної культури особистості студента СМГ засобами фізичного виховання, які передбачені навчальною програмою. З'ясовано, що проблема формування фізичної культури особистості пов'язана зі зміною парадигми освіти, яка передбачає перехід до особистісно орієнтованого типу освіти [10]. Однією з важливіших функцій фізичної культури стає формування людської особистості. Ряд науковців (Н. Н. Візітей, М. Я. Виленький, Л. І. Лубишева, Ю. М. Ніколаєв та ін.) до основних показників фізичної культури особистості відносять: турботу людини про стан власного здоров'я, озброєність різноманітними засобами досягнення належного рівня здоров'я; на-

явність ідеалів, зразків і норм, які спостерігаються в сучасності стосовно здорового способу життя; рівень знань про власний організм тощо. Торкаючись самого поняття «фізична культура особистості» у науковців єдиний підхід немає, тому ми виділили два напрямки його розгляду, які відображають різні аспекти: а) фізична культура особистості відображає загальну фізкультурно-спортивну реальність конкретної людини, мотивом якої є задоволення індивідуальних інтересів і потреб у фізичному самовдосконаленні під час здійснення фізкультурної діяльності; б) фізична культура особистості є результатом творчої внутрішньої діяльності щодо перетворення зовнішніх образів і цінностей, а також способу життєдіяльності. Ключовим словом в обох варіантах є «діяльність».

До основних форм цієї діяльності можна віднести самостійні заняття різноманітними видами фізкультурної діяльності, колективні заняття фізичними вправами по інтересах, індивідуальні і колективні оздоровчі процедури, самоконтроль за станом власного здоров'я тощо. Звідси основною умовою формування фізичної культури особистості є активна усвідомлена рухова діяльність, пов'язана із систематичним використанням людиною різноманітних фізичних вправ для власного фізичного вдосконалення. Орієнтуючись на зазначене вище, викладачі кафедри фізичного виховання Харківського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі спрямували свою роботу на озброєння студентів СМГ необхідними теоретичними знаннями та уміннями використовувати наведені форми діяльності з формування особистої фізичної культури. Умовою якісної організації цієї роботи є визначення діагнозу захворювання кожного студента (студентки).

Ретельний аналіз показників поглибленого медичного огляду студентів нашого вузу доводить, що зі 150 студентів першого курсу до спеціальної медичної групи віднесено 34,7 %, а до групи студентів, що потребують занять ЛФК в медичному закладі – 3,3 %. Серед студентів СМГ 42,5 % мали захворювання серцево-судинної системи, органи зору – 23,5 %, порушення опорно-рухового апарату – 19,5 %, травної системи – 14,2 %. Переважну кількість хворих склали дівчата.

Серед різноманітних підходів комплектування груп СМГ [5], у нашому інституті був обраний підхід, де групи комплектуються на основі схожих структур і спрямованості засобів фізичного виховання, що рекомендуються під час різних хвороб. Для визначення реакції організму студентів на різні фізичні навантаження під час виконання фізичних вправ різної спрямованості викладачами кафедри визначався пульс до і після виконання певного завдання і встановлювався середній показник (табл. 1).

В організаційному аспекті отримані показники дозволили розподілити студентів на групи за реакцією на певне навантаження і визначити зміст навчальних занять, які не потребують від них високого навантаження, а у виховному – проведено дослідження стало першою ланкою у формуванні основ особистої фізичної культури. На підставі визначених показників студентам предметно довели реальний стан діяльності основних функціональних систем і показали проблемні сторони їх фізичної підготовленості. На підставі проведеного аналізу визначені основні цілі і



Таблиця 1

Показники реакції організму студентів на різні фізичні навантаження

№ з/п	Види фізичних вправ	Частота пульсу, уд.·хв ⁻¹		
		Мінімальна	Максимальна	Середня
1	Шикування в шеренгу	76	115	95
2	Ходьба стройовим кроком, 1 хв	89	124	106
3	Ходьба спортивним кроком, 1 хв	105	140	122
4	Біг у повільному темпі, 2 хв	135	164	149
5	Дихальні вправи протягом, 1 хв	92	116	104
6	Комплекс загальнорозвиваючих вправ на місці, 8 хв	112	147	129
7	Рухливі ігри малої інтенсивності, 10 хв	135	146	157
8	Вправи на гімнастичній лаві, 10 хв	112	138	125
9	Вправи біля гімнастичної стінки, 10 хв	114	146	130
10	Танцювальні вправи, 10 хв	126	153	139

Таблиця 2

Результати опитування студентів щодо бажаного виду фізкультурної діяльності, %

№ з/п	Види фізкультурної діяльності	Дівчата	Юнаки
1	Елементи легкої атлетики	8,13	15,7
2	Фітнес (з елементами аеробіки та ритміки)	18,6	11,5
3	Професійно-прикладна фізична підготовка (вправи на тренажерах)	17,6	12,3
4	Лижна підготовка	3,8	4,6
5	Туризм	6,9	8,3

Таблиця 3

Показники рівня фізичної підготовленості дівчат, $\bar{X} \pm m$

Види захворювань	Стрибок у довжину з місця, см		Піднімання тулуба з положення лежачи, кількість разів		Човниковий біг 4х9 м, с	
	Конст.	Форм.	Конст.	Форм.	Конст.	Форм.
Захворювання серцево-судинної та дихальної систем (15 осіб)	148,9±7,3	156,2±8,4	14,1±5,2	18,9±6,3	12,4±0,52	11,6±4,7
Захворювання опорно-рухового апарату (11 осіб)	141,2±8,6	147,4±7,2	12,3±6,7	15,6±7,4	13,2±0,36	12,4±0,71
Захворювання органів зору (11 осіб)	146,1±8,2	155,2±7,1	16,8±7,2	21,2±5,4	12,6±0,68	11,4±0,52
Захворювання травної системи (9 осіб)	152,3±6,8	161,3±8,6	13,7±5,8	17,2±8,1	11,8±0,48	11,2±0,61

завдання, які необхідно вирішувати студентам на навчальних заняттях.

Наступним етапом в організації та проведенні навчальних занять було визначення змісту навчального матеріалу для кожної групи студентів. Орієнтуючись на проведені дослідження реакції організму студентів на різні навантаження та опитування студентів щодо

бажаного виду фізкультурної діяльності (табл. 2), до основних модулів навчальних занять і з урахуванням матеріально-технічних можливостей були віднесені: елементи фітнесу з включенням аеробіки, ритмічної гімнастики; професійно-прикладна фізична підготовка та вправи на тренажерах; елементи легкої атлетики. У позааудиторний час зі студентами проводились



заняття на лижах та туристичні походи з невисоким рівнем складності.

Враховуючи особливості реакції організму студентів із різним діагнозом на певні фізичні навантаження, у кожній спеціальній медичній групі здійснювалася індивідуалізація його застосування [4; 7; 8; 12; 13]. Так, циклічні вправи виконувалися в аеробному режимі із розрахунку: 4–12 % – на швидкісно-силові вправи, до 13 % – вправи для розвитку витривалості, до 14 % – для розвитку сили різних м'язових груп. Використання різноманітних гімнастичних вправ передбачало варіативність використання статичних і динамічних навантажень. Під час проведення навчальних занять з аеробіки, ритмічної гімнастики постійно контролювалося фізичне навантаження за допомогою суб'єктивних показників стану здоров'я, а під час позааудиторних занять студенти керувалися правилами самоконтролю за реакцією власного організму на певні фізичні навантаження.

З метою визначення результативності наведених підходів до організації навчальних занять зі студентами СМГ у 2011–2012 роках проведено формуючий експеримент. Експеримент проводився на основі впровадження удосконаленого змісту навчального матеріалу, диференційованого підходу до організації занять у кожній групі та обґрунтованого використання різних навантажень з урахуванням діагнозу. Рівень теоретичних знань визначався під час співбесід в індивідуальній формі, а для визначення рівня фізичної підготовки використовувалися доступні рухові тести: стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові здібності), піднімання тулуба з положення лежачи (сила), човниковий біг 4x9 м (спритність). Показники фізичної підготовки до проведення формуючого експерименту і після (при $p=0,05-0,01$) наведені в табл. 3.

Аналіз наведених показників по групам захворювання дозволяє зробити два основних висновки:

1) у ході формуючого експерименту студенти усіх

Література:

1. Бабенко В. Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. Г. Бабенко, Л. Г. Євдокимова та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 5–8.
2. Баканова А. Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи / А. Ф. Баканова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 8–12.
3. Баламутова Н. М. Гидропедагогика и гидрокинезитерапия как средство реабилитации студентов больных сколиозом / Н. М. Баламутова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 13–17.
4. Булейченко О. В. Впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій засобами фізичного виховання для студентів СМГ, та їх адаптація до виконання координаційно-рухових вправ / О. В. Булейченко, А. П. Козицька та ін. // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія 15. – 2012. – випуск 18. – С. 4–11.
5. Вржесневский И. И. Особенности организации занятий физическим воспитанием в специальном отделении вуза / И. И. Вржесневский, Г. В. Коробейников и др. // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 35–39.
6. Лазоренко О. Ю. Характеристика показників захворюваності студентів підготовленості спеціальної медичної групи на етапах фізичного виховання / О. Ю. Іваночко, А. В. Магльований // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 2. – С. 58–63.
7. Лосік Т. М. Особливості організації навчального процесу з фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи (авторська програма) / Т. М. Лосік, Ю. О. Долінний // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2009. – № 4. – С. 32–35.
8. Круцевич Т. Потребово-мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т. Круцевич, О. Подлесний // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 69–73.
9. Лазоренко С. Динаміка показників захворюваності студентів під впливом реалізації комплексу заходів з оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності / С. Лазоренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 24–27.
10. Пилипей Л. П. Особистісно орієнтовані технології організації навчально-виховного процесу студентів вищих навчальних закладів / Пилипей Л. П. // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2013. – № 1. – С. 95–98.
11. Присяжнюк С. І. Динаміка фізичної підготовленості дівчат спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія 15. – 2012. – випуск 18. – С. 47–54.
12. Томенко О. Концептуальна модель неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді / О. Томенко, Т. Круцевич // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 164–167.
13. Чижевський В. В. Методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / В. В. Чижевський // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – С. 223–226.
14. Шилько В. Г. Організація фізичного виховання студентів в класичному університеті з використанням спортивно-оздоровчих технологій / В. Г. Шилько // Теорія та практика фізичної культури. – 2007. – № 3. – С. 2–8.

груп покращили показники рівня фізичної підготовленості;

2) у ході проведення як констатуючого дослідження, так і після формуючого експерименту студенти з різними нозологіями мали певні відмінності в результатах, що свідчить про особливості впливу захворювання на рівень фізичної підготовленості.

У цілому показники студентів СМГ Харківського інституту фінансів співпадають з аналогічними дослідженнями інших авторів [6; 9]. Вивчення стану теоретичних знань студентів свідчить про підвищення рівня їх усвідомленості про необхідність організації самостійних занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, необхідності здійснювати постійний самоконтроль стану власного здоров'я.

Висновки:

1. Установлено ряд протиріч, що характеризують негативний стан організації роботи зі студентами СМГ у вищих навчальних закладах. Вирішення встановлених протиріч дозволить удосконалити діяльність викладачів фізичного виховання.

2. Визначено підходи до розподілу студентів на навчальні групи на основі аналізу стану здоров'я студентів, урахування характеру захворювання та реакції їх організму на різні фізичні навантаження, а також побажань кожного студента щодо різних видів фізкультурної діяльності.

3. Вибір форм і засобів з урахуванням особливостей фізкультурної діяльності студентів з різними захворюваннями, а також регулювання навантаження під час навчальних занять дозволили в ході формуючого експерименту підвищити рівень їх фізичної підготовленості.

У ході подальших досліджень необхідно визначити оптимальну систему оцінювання рівня теоретичних знань, практичних умінь та навичок студентів СМГ як складову формування фізичної культури особистості.