Радзієвський В.П.

ВИЗНАЧЕННЯ СТРУКТУРНИХ СКЛАДОВИХ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ – МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

У статті представлено визначену на основі аналізу й узагальненню наукових досліджень та результатів проведених досліджень, структуру методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання. Розкрито спрямованість та зміст навчального процесу з фізичного виховання майбутніх лікарів, який обумовлено соціальними вимогами та фізичною готовністю студентів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: *структура, методика, складова, засоби, методи.*

Радзиевский В.П. Методика обучения физическим упражнениям студентов ВУЗов средствами оздоровительной направленности. *В статье представлена определенная на основании анализа и обобщения научных данных и результатов проведенных исследований структура методики обучения технологиям развития физической работоспособности студентов – будущих врачей на занятиях по физическому воспитанию. Раскрыта направленность и содержание учебного процесса по физическому воспитанию будущих врачей, который обусловлен социальными требованиями и физической их готовностью к будущей профессиональной деятельности.*

Ключевые слова: *структура, методика, составляющая, средства, методы.*

Radzijevsky V.P. The article presents defined methodology structure of teaching the technologies of physical working capacity development of students - future physicians at physical education lessons, based on the analysis, generalization and results of scientific researches. *Focus and content of the educational process on the physical education of future physicians is revealed, which is conditioned by social requirements and physical readiness of students for future professional activity.*

Structure of the educational process of physical education of students - future physicians consists of the following components:

Motivational and target orientation is the main component of the learning process and includes goal, tasks, functions and direction of physical training of students, which promotes the formation of conscious attitude motivation to the educational process of physical education, its means and independent motor activity trainings, the desire to constantly improve physical culture - health and sports skills.

Organizational and content component is aimed to the introduction of physical culture and health technologies aimed at strengthening health, increasing physical fitness and physical capacity of students, forming and upbringing students for life. In addition, this component determines the criteria for selecting the means and forms of physical education.

Diagnostic component of the training method is directed to the regular monitoring and diagnostics of the level of formation of students of theoretical knowledge, practical skills and abilities, level of physical preparedness and physical efficiency.

For the medical students the importance of a health culture, healthy lifestyle, and harmonious development of the physical qualities greatly increases due to the studying process peculiarities and specifics of the future medical profession. Conducted scientific research analysis shows that the most important among physical qualities for professional activity of future doctor is physical endurance, which provides low fatigue and high efficiency.

Keywords: *structure, methodology, component, means, methods.*

Постановка проблеми. При визначенні структурних складових методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності нами були враховані наступні методичні положення побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а саме: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я, дотримання доступного рівня труднощів при проведенні занять з фізичного виховання та плануванні фізичних навантажень, набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ, забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та намагання до максимальної активності студентів під час їх проведення, поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, впровадження сучасних технологій в навчальний процес та забезпечення його якісним спортивним інвентарем.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно- оздоровчої освіти, результати проведених нами дослідження дозволили визначити відповідну структуру методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів-майбутніх лікарів на заняттях з фізичного виховання. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем (В.П. Беспалько, Т.А.Бороненко, В.В. Краєвський), зокрема в системі професійної освіти (С.С.Вітвицька, Г.І. Ковальова, Т.М. Петрова), фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, М.О.Носко, М.В.Дутчак, О.В.Тимошенко, Г.П. Грибан, С.В. Гаркуша).

Спираючись на результати вищеприведених досліджень відносно структурної побудови методичної системи з фізичного виховання студентів, яку ми взяли за основу, ми пропонуємо розглянути процес навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів, як систему з певними складовими, що утворюють сукупність, підпорядкування та співвідношення внутрішніх зв'язків між її елементами.

Направленість навчального процесу з фізичного виховання обумовлена такими чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, що передбачає серед інших задач - зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів у процесі навчання

у ВНЗ, а також соціальними вимогами до професійної діяльності майбутніх лікарів та фізичною готовністю до їх трудової діяльності.

У зв'язку з цим, навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів-майбутніх лікарів повинен бути спрямованим на розвиток їх фізичної працездатності, одному з компонентів фізичного здоров'я, що обумовлює у майбутньому успішність ними виконання своїх професійних обов'язків.

Мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів. Вона сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до навчального процесу з фізичного виховання, його засобів та самостійних занять руховою діяльністю, передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.

Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності. Крім того, ця складова обумовлює критерії підбору засобів та форм фізичного виховання. У процесі проведення занять з фізичного виховання спрямованих на розвиток фізичної працездатності студенти опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові інтереси та уподобання, змінюється ставлення до свого здоров'я та в цілому до фізкультурно-оздоровчої діяльності. На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання, вивчення наукових досліджень з даного питання нами була визначена методика навчання технологій розвитку фізичної працездатності майбутніх лікарів у процесі занять фізичним вихованням, яка складається з наступних сторін: теоретичної, методичної, оздоровчої та тренувальної підготовки студентів. До теоретичної підготовки відносяться лекційні заняття, на яких студенти отримують знання та формують свідоме ставлення до здорового способу життя, ознайомлюються з сучасними оздоровчими технологіями, отримують знання з методики розвитку фізичних якостей та рухових здібностей. Методична підготовка студентів спрямована на більш детальний розгляд побудови занять з фізичного виховання, спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухових спроможностей, розробку комплексів вправ та складання конспектів занять. Тренувальні заняття зі студентами проводяться в секціях з окремих видів спорту за бажанням студентів за розкладом у другій половині дня. Оздоровча підготовка передбачає вирішення завдань спрямованих на зміцнення здоров'я студентської молоді, залучення їх до здорового способу життя на всіх ланках навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Згідно з календарем споривно-масових заходів студенти приймають участь в змаганнях з окремих видів спорту, у спортивних святах, де демонструють свою фізичну підготовленість, займаючись велосипедним спортом, легкоатлетичним бігом.

Процесуально - діяльнісна складова включає в себе впровадження запропонованих методів, застосування відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок.

У процесі проведення занять з фізичного виховання ми використовували наступні організаційні форми їх проведення: лекційні, методичні та практичні заняття, самостійна робота студентів. На лекційних заняттях студенти ознайомлювались з основами валеологічної науки щодо здоров'язбереження, теорії та методики фізичного виховання, а саме засобами та методами фізичного виховання, основами теорії спорту відносно методики розвитку фізичних якостей та рухових здібностей. Приймаючи до уваги той факт, що кількість годин на теоретичну підготовку студентів незначна, ми включали розгляд окремих питань самостійно, в процесі проведення бесід зі студентами, а також на початку проведення практичних занять.

Навчання руховим діям та розвиток фізичних якостей забезпечувалось за допомогою використання різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні. Методи практичних вправ умовно можуть бути розділені на дві основні групи:

1) методи, переважно спрямовані на навчання руховим діям та освоєння техніки виконання вправ - методи вивчення вправ в цілому і вроздріб. При застосуванні методів освоєння рухів, як у цілому, так і вроздріб велика роль приділялась підвідним та імітаційним вправам;

2) методи, що переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. У процесі спортивного тренування вправи використовуються в рамках двох основних методів - безупинного і інтервального. Безупинний метод характеризується однократним безупинним виконанням тренувальної роботи. Інтервальний метод передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку. При використанні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному, так і в перемінних режимах. У якості самостійних практичних методів ми використовували ігровий та змагальний методи.

Безпосередньо для розвитку витривалості ми використовували такі методи, як: безперервний, інтервальний, а також змагальний. Змінюючи види вправ– ходьба, скандинавська ходьба, біг, велокрос, вправи з обтяженням, плавання та розміри компонентів навантажень – тривалість їх виконання та інтенсивність (швидкість рухів, потужність роботи, величина обтяжень), кількість повторень вправи, тривалість і характер відпочинку або відновлювальних інтервалів можна змінювати фізіологічну спрямованість заданої роботи.

Рівномірний безперервний метод передбачав однократне рівномірне виконання вправ малої і помірної потужності тривалістю від 15-30 хвилин до 1-3 годин, а саме визначений діапазон швидкостей від звичайної ходьби до темпового кросового бігу та аналогічних за інтенсивністю інших видів вправ. Цим методом розвивають аеробні здібності. Для досягнення необхідного адаптаційного ефекту обсяг тренувального навантаження повинен бути не менш 30 хвилин.

Також в процесі тривалого бігу на місцевості – кросу – нами застосовувався змінний безперервний метод, котрий передбачав виконання прискорень. Така робота змінної потужності саме характерна для бігу на пагорбах, по сильно пересеченій місцевості. Цей метод призначений для розвитку як спеціальної, так і загальної витривалості для студентів, що відвідують спортивні секції та систематично займаються руховою діяльністю.

Для розвитку витривалості студентів ми також використовували інтервальний метод, який полягав в дозованому повторному виконанні вправ невеликої тривалості (зазвичай до 120 секунд) через регламентовані певні інтервали відпочинку. Цей метод нами застосовувався для розвитку специфічної витривалості до певної рухової дільності. При використанні цього методу, ми мали можливість, змінювати розміри компонентів навантажень й вибірково впливати як на анаеробні, так і на аеробні компоненти витривалості.

Однією зі специфічних форм інтервального методу є кругове тренування, що полягає в повторенні серій нециклічних, зазвичай швидкісно-силових, або загальнорозвиваючих вправ з фіксованими параметрами інтенсивності, тривалості роботи і інтервалами відпочинку. Організаційні особливості методу полягають в одночасному виконанні групою студентів комплексу спеціально підібраних вправ «по колу»: кожна вправа виконується на певному місці (станції) і студенти переходять від однієї станції до іншої («по колу») до завершення виконання всього комплексу вправ.

Повторний метод передбачає повторне виконання вправи з максимальною або регламентованою інтенсивністю і довільної тривалістю інтервалів відпочинку до необхідного ступеня відновлення організму. Контрольний (змагальний) метод полягає в одноразовому або повторному виконанні тестів для оцінки витривалості. Інтенсивність виконання не завжди може бути максимальною, так як існують і інши тести. Засобами розвитку загальної (аеробної) витривалості є вправи, що викликають максимальну продуктивність серцево-судинної та дихальної систем.

Для розвитку загальної витривалості нами були застосовані фізичні вправи та їх комплекси, які відповідали наступим вимогам:

- відносно проста техніка їх виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, які лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування та регулювання тренувального навантаження;
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до години та більш).

Переліченим вимогам найбільшою мірою відповідають циклічні вправи: ходьба, скандинавська ходьба, біг, їзда на велосипеді, тощо.Більшість видів спеціальної витривалості в значній мірі обумовлено рівнем розвитку анаеробних можливостей, для чого використовують вправи, що включають функціонування великої групи м'язів і дозволяють виконувати роботу з граничною та колограничною інтенсивністю. Для розвитку швидкісної витривалості застосовувались як циклічні вправи, так і спортивні та спеціально підібрані ігри. Для розвитку силової витривалості нами використовувались в заняттях з фізичного виховання та при проведенні секційних занять циклічні вправи в ускладнених умовах (ходьба та біг вгору, на пагорбах).

З ациклічних рухів складали комплекси вправ, які виконували груповим методом та методом колового тренування.

Самостійна робота студентів передбачала оволодіння їми сукупністю прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти. Фізичне самовиховання - це процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Фізичне виховання і освіта не дадуть очікуваних довготривалих позитивних результатів, якщо вони не спрямують і не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання обумовлює процес фізичного виховання студентів, закріплює, розширює та удосконалює їх практичні вміння і навички. Прагнення до самопізнання психофізичних можливостей, розуміння краси людського тіла і спортивних рухів, а також до розуміння свого внутрішнього світу веде до формування творчої індивідуальності та особистості високого рівня фізичної культури. Результатом подібних зусиль стає сформована потреба в саморозвитку, достатньо великий обсяг засвоєних знань, рухових умінь і навичок, розвинене аналітичне та інтуїтивне мислення, здатність і прагнення до жизнетворчеству.

Особливе важливе значення належить мотивації, яка стимулює і мобілізує особистість на прояв рухової активності. Основними мотивами виступають потреба в рухах і фізичних навантаженнях, спілкування, дружня солідарність, суперництво, наслідування, емоційна розрядка, самоствердження, віяння моди, спосіб розваги, активний відпочинок і т. п. У юнаків переважає прагнення до самоствердження шляхом занять спрямованих на розвиток фізичних якостей, тоді як дівчата найчастіше хочуть мати гарну статуру та зовнішній вигляд. Реалізація завдань фізичного самовиховання студентів проходила в три етапи.Завданням початкового етапу було ознайомлення студентів з теоретичними знаннями про формування здоров'язберігаючих цінностей та розуміння здорового способу життя. Цей розділ складався з отримання студентами інформації щодо теоретичних основ фізичного розвитку, валеології та формування позитивного емоційно-вольового настрою на систематичну рухову активність й фізичне самовиховання. На другому етапі визначалась мета та індивідуальна програма самовиховання. Для реалізації мети, студентам надавалась допомога у доборі засобів і методів фізичного самовиховання з урахуванням особистих інтересів, можливостей та умов. Пропонувався біг, скандинавська ходьба, плавання, спортивні ігри, аеробіка чи будь-який інший вид фізичних вправ. Заключний етап носив творчий характер і передбачав самореалізацію студентів, яка полягала у залученні їх до систематичних занять руховою активністю та спортом.

Діагностична складова методики навчання була спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Ступінь розвитку витривалості визначалась за низкою показників. Вибір їх залежав від особливостей рухової діяльності, по відношенню до якої визначається витривалість, але одним із обов'язкових параметрів є час, у межах якого здійснюється діяльність. При цьому враховувався час, протягом якого вдавалось здійснити її без зниження заданого рівня ефективності (оцінка здійснюється за якісними і кількісними критеріями).

Рівні сформованості знань, умінь та навичок складаються з високого, що згідно 170-200 балів, « А» відповідає оцінки «відмінно», добрий рівень 140-169 балів, «В, С» обумовлює оцінку « добре», задовільний – 120-139 «Д, Е» оцінку « задовільно» та незадовільний рівень, нижче представлених балів– оцінку « незадовільно».

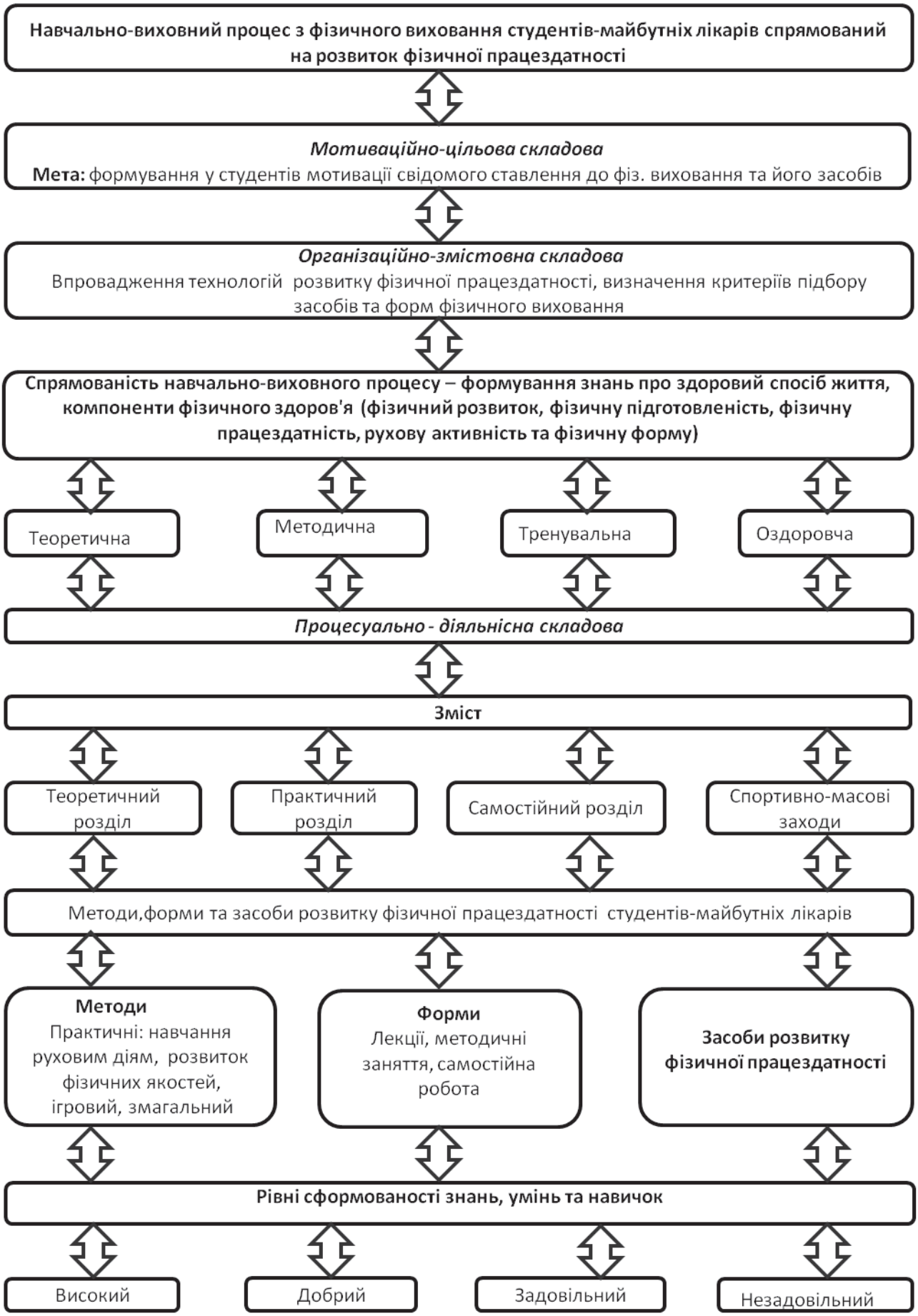

Рис. 1. Структура методики навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів – майбутніх лікарів

Висновки

1.Спираючись на результати вищеприведених досліджень, ми пропонуємо розглянути процес навчання технологій розвитку фізичної працездатності студентів, як систему з певними складовими, що утворюють сукупність, підпорядкування та співвідношення внутрішніх зв'язків між її елементами.

2. Спрямованість навчального процесу з фізичного виховання обумовлена такими чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, що передбачає серед інших задач - зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також соціальними вимогами до професійної діяльності майбутніх лікарів та їх фізичною готовністю до трудової діяльності.

У зв'язку з цим, мотиваційно-цільова складова є головною, системоутворюючою процесу навчання та включає в себе мету, завдання, функції та спрямованість фізичної підготовки студентів, яка сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до навчального процесу з фізичного виховання, його засобів та самостійних занять руховою діяльністю, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність.

Організаційно-змістовна складова спрямована на впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності. Крім того, ця складова обумовлює критерії підбору засобів та форм фізичного виховання. Діагностична складова методики навчання спрямована на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

3. Фізичне самовиховання студентів розуміється як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти.

Література

1. Bashavets N.A. Formuvannia kultury zdoroviazberezhennia studentiv pid chas zaniat z fizychnoho vykhovannia /N.A. Bashavets //Fizychne vykhovannia v shkoli.-2011.-№ 4.-S.21-24.

2. Vylenskyi M.Ia. Fyzycheskaia kultura y zdorovьi obraz zhyzny studenta : uchebnoe posobye /M.Ia. Vylenskyi, A.H. Horshkov. — M. : KNORUS, 2012.- 231s.

3. Vlasov H. V. Fizychne vykhovannia yak osnova profesiinoho stanovlennia fakhivtsiv medychnykh zakladiv / H.V. Vlasov // Naukovyi zhurnal Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv: KhOVNOKU-KhDADM, 2010. - №1. – C. 29-32.

4. Volkov V. Osnovy teorii ta metodyky fizychnoi pidhotovky studentskoi molodi : [navchalnyi posibnyk] / V. Volkov. – K.: Osvita Ukrainy, 2008. –256 s.

5. Harkusha S.V. Struktura ta funktsii zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii /S.V. Harkusha // Problemy suchasnoi pedahohichnoi osvity. Ser.: Pedahohika i psykholohiia.-Zb. Statei.- Yalta: RVV KHU, 2014.-Vyp. 43.- Ch.2.- S.59-64.

6. Hryban H. P. Zhyttiediialnist ta rukhova aktyvnist studentiv / H. P. Hryban. – Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 2009. – 593 s.;

7. Hryban H.P. Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv ahrarnykh universytetiv: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia doktora ped. nauk : spets. 13.00.02 «Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia» / H.P. Hryban. – Kyiv, 2013. – 40 s.

8. Derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy / [za red. M.D. Zubaliia]. – K., 1997. – 36 s.

9. Заплатина О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности: автореф. дис. на соискание научной степени канд.пед.наук: спец. 13.00.08 "Теория и методика профессионального образования" / О.А. Заплатина. - Кемерово, 2007. - 24с.

10. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. – 195 с.

11. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ „Українські технології", 2005. – 175с.

13. Мандриков В.Б. Физические качества человека. Выносливость и быстрота. Методы развития и контроля. : метод. рекомендации /В.Б. Мандриков.- Волгоград, 2014.- 10с

14. Носко М.О. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Чернігівська область / Носко М.О., Дятлов В.О. / ред. рада вид.: В.Г. Кремень (гол.) [та ін.]; редкол. тому: М.О.Носко (гол.) [та ін.]. – К.: Знання Украъни,2012.- 149с.

15. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М.О. Носко, І.М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ,2011.-№ 86. Том ІІ.-С.226-330.

16. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.