

## ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті наводяться рекреативні уміння, що формуються в студентів спеціальної медичної групи під час оздоровчо-тренувальних занять фізкультурно-рекреативною діяльністю у вищому навчальному закладі.

**Ключові слова:** студенти, рекреація, оздоровчо-тренувальні заняття, фізкультурно-рекреативна діяльність, фізичні вправи.

**Актуальність.** Науково-технологічний прогрес, зміна пріоритетів у різних структурних об'єднаннях суспільства та динамічність ринку праці, які відбуваються за останнє десятиліття, здійснюють значний вплив на формування як моделі сучасного студентства, так і на критерії оцінювання його морально-вольових, професійних та функціональних здібностей, що характеризують фізичну, психологічну та соціальну готовність молоді людини до майбутньої життєдіяльності. Тому, компоненти системи вищої освіти та особливості елементів її управління повинні передбачати з одного боку створення у студентів фундаменту соціокультурних цінностей у взаємозв'язку з національними традиціями українського народу, а з другого – відповідати сучасним вимогам не лише вітчизняного суспільства, але і світового співтовариства.

Сучасну вищу школу характеризує насиченість навчальних програм, викликана необхідністю трансляції загальних гуманітарних і професійних знань, якими повинні оволодіти студенти вищих навчальних закладів. Це забезпечує необхідну професійну підготовку, але, разом з тим, є і чинником загострення проблем, пов'язаних зі здоров'ям студентів. У нинішніх умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів значною мірою залежить від спільних зусиль фахівців фізичного виховання, педагогів, медиків, соціальних працівників та психологів [1].

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [2].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливішою безальтернативною передумовою її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що суттєво, – надійною гарантією інтелектуального майбутнього України у сфері промислового виробництва [3].

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів аграрних ВНЗ України, професійно зумовлених захворювань, травматизму в представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників аграрних ВНЗ [3].

Здоров'я визначається вихідним станом тілесної особистості, що формується, супутніми поведінковими моментами, особливостями мислення діяльності і життєдіяльності людини. Наявність здоров'я характерна, як правило, для діяльності особистості, яка свідомо і систематично докладає значні власні зусилля для оптимізації своєї життєдіяльності [4].

Упродовж навчання у вищій школі, як кінцевий результат в процесі формування студентської молоді як особистості, необхідно передбачати не тільки передачу їм певної суми знань, умінь та навичок у галузі фізичного виховання, але й їхнє формування як суб'єктів фізкультурної діяльності, діяльності будівництва власного здоров'я, формування в них фізкультурно-рекреативної культури.

**Метою** роботи є обґрунтування і розробка теоретико-методичних засад реалізації здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Провести системний теоретико-методологічний та емпіричний аналіз проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у вищих закладах освіти України.
2. Виявити вплив здоров'язбережувальних технологій на фізичне здоров'я, морфофункціональний стан та біологічний вік студентів спеціальних медичних груп.
3. Дослідити загальні закономірності, що об'єктивно визначають планування окремих компонентів здоров'язбережувальних технологій у різних видах оздоровчо-тренувального процесу студентів спеціальних медичних груп.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення наукових даних в галузі педагогіки, фізичної культури, медицини на досліджувану проблему з метою визначення теоретико-методологічних засад дослідження, стану розробленості проблеми та перспективних напрямів її вирішення;

- *емпіричні*: клінічний (ретроспективний аналіз історій хвороб та анамнестичних даних), педагогічне спостереження, опитування (бесіди, інтерв'ю, анкетування), аналіз змісту педагогічної документації та результатів діяльності, рейтинг, тестування, експертна оцінка, педагогічний експеримент;

- педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) проводився з метою перевірки ефективності розробленої моделі зміцнення здоров'я і здійснення фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп на основі кредитно-модульної системи організації оздоровчого навчально-тренувального процесу;

- статистичні: кореляційний, регресійний, дисперсійний та факторний аналіз, статистична обробка за t-критерієм Стьюдента та F-критерієм Фішера з метою оцінки структури фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи і перевірки ефективності формуального експерименту.

**Організація досліджень.** Об'єктом дослідження були студенти першого курсу спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України. Загальна кількість становила 235 юнаків та дівчат з різною нозологією захворювань. Під час досліджень визначався біологічний вік (за методикою В.П. Войтенка, 1991), а також динаміку показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Крім цього визначався рівень здоров'я за методикою (Г.Л. Апанасенка, 1992). Дослідження проводились протягом з 2009-2010 до 2011-2012 навчального року.

**Обговорення результатів дослідження.** Навчально-виховний процес у вищому навчальному закладі відбувається на тлі гіподинамії, що постійно збільшується, а також пов'язаний з великими психофізіологічними навантаженнями, що висуває великі вимоги до функціонального стану і фізичної працездатності студентів. Фізична культура, масовий спорт, здоровий спосіб життя повинні стати надійним захистом, спроможними допомогти студентській молоді адаптуватися до нових умов життя та майбутньої професійної діяльності, допомогти протистояти екології, що постійно погіршується.

Результати досліджень багатьох авторів [4, 5, 6, 7] свідчать про те, що існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах України та країн ближнього зарубіжжя не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентської молоді, сприяти ефективному відновленню, збереженню та зміцненню їх соматичного здоров'я. За останнє десятиліття суттєво збільшилась кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Проглядається чітка тенденція, що до спеціальної медичної групи більше відноситься дівчат, ніж юнаків. Так, у різні роки у НУБіП України кількість юнаків спеціальної медичної групи складала в середньому від 26,6 до 15,3 %, у той час як дівчат від 73,3 до 84,7 %. Однак, як свідчать наші багаторічні педагогічні спостереження ці данні приблизні, тому що певна кількість юнаків приховують свої захворювання. Вони здебільшого соромляться стану свого здоров'я, уповаючи на те, що може пронесе?

Загальна динаміка захворюваності серед юнаків і дівчат має певні відмінності. Так, якщо на першому курсу 2010–2011 навчального року кількість юнаків спеціальної медичної групи складала 26,6 %, а дівчат – 73,3 %, то на другому курсу відповідно – 29,2 % і 70,7 %. Коли ж порівняти першокурсників 2010–2011 і 2011–2012 навчального року, то кількість юнаків спеціальної медичної групи зменшилась на 11,3 %, а дівчат збільшилось на 11,4 %. Але під час педагогічного спостереження прослідковується, що відсоток юнаків фактично не зменшився, а навпаки, збільшився.

Серед першокурсників спеціального медичного відділення, здебільшого дівчата, відрізняються низьким рівнем фізичної підготовленості, мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання, а також недостатній рівень фізкультурних інтересів. На їхню поведінку негативно впливає багаторічна практика ухиляння від занять фізичної культури як під час навчання в загальноосвітній школі, так і в сім'ї. Крім цього, на стан здоров'я також впливають умови місця та регіони їх попереднього проживання [3].

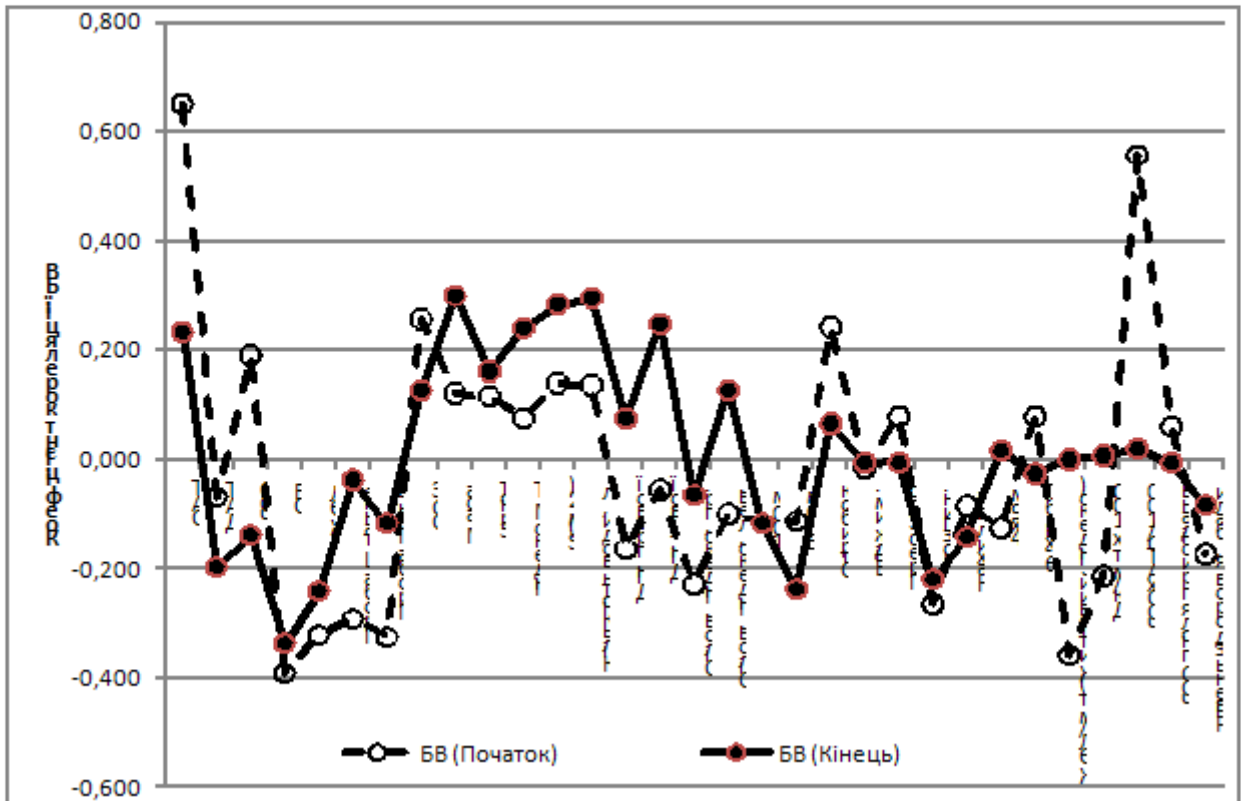
Вирішити завдання щодо поліпшення соматичного здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення суто медикаментозними засобами неможливо – необхідні педагогічні засоби та методи навчання. Тому основний тягар у його розв'язання покладається на кафедру фізичного виховання та науково-педагогічного працівника який з ними працює, адже саме вони здійснюють формування світогляду студента та мотивації щодо зміцнення свого здоров'я засобами фізичного виховання.

Аналіз наукових літературних джерел дає підставу аргументувати, що фізичне виховання, оздоровчі фізкультурно-спортивні педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закладати основи забезпечення та розвитку фізичного і психічного здоров'я, комплексного підходу до формування в студентів спеціального медичного навчального відділення здорового способу життя.

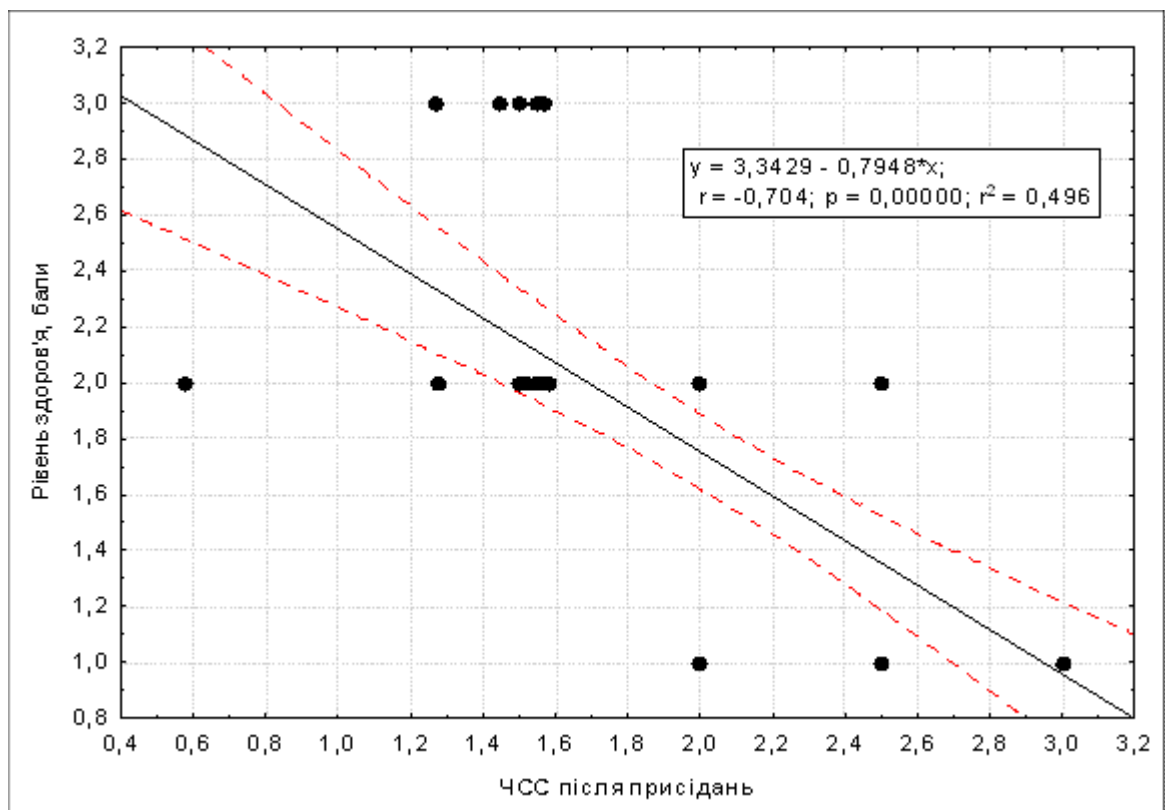
Застосування кореляційного й регресійного аналізу дозволило визначити силу, спрямованість і форму досліджуваних взаємозв'язків (мал. 1).

У цілому, спостерігається кореляція показників біологічного віку в студентів спеціальної медичної групи з показниками артеріального тиску та дихальної системи (ЖЄЛ, проби Штанги і Генчі), статичного балансування, а також показниками фізичної підготовленості – бігу на 500 м, 6-хв. бігу, човникового бігу 4x9 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 30 с.

На мал. 2 представлені дані щодо кореляції показників серцево-судинної системи після виконання присідання до рівня здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка, 1992).



Мал. 1. Кореляційна матриця взаємозв'язків БВ з параметрами фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат СМГ упродовж 2009–2010 навчального року



Мал. 2. Математична модель співвідношення показників ЧСС після присідання до рівня здоров'я (у балах)

Розподіл емпіричних точок навколо теоретичної лінії регресії, її градієнт у динаміці змін показників ЧСС, величина коефіцієнта кореляції ( $r=0,704$ ,  $p=0,00000$ ;  $r^2=0,496$ ) відбивають лінійний характер.

## Висновки.

1. Навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення має свої особливості, які відмінні від побудови таких груп основного медичного відділення, тому неможливо стандартизувати його організаційні питання та методику проведення практичних занять.

2. В процесі проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання необхідно навчати студентів розробляти та використовувати дієві педагогічні технології, котрі надійно забезпечуватимуть формування студентів як будівничих власного здоров'я. Формувати в них фізкультурно-рекреативну культуру.

3. Розв'язання проблеми розвитку фізичних якостей тісно пов'язане з розкриттям питань формування оптимальної структури фізичної підготовленості, резервних можливостей рухової системи в цілому й системи керування рухами, зокрема, зміцнення здоров'я студентів спеціального медичного навчального відділення ВНЗ, обґрунтуванням диференційованого підходу в системі фізичного виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, особливостей статевого диморфізму тощо. Недостатність розкриття досліджуваної проблеми в літературі, важливість її для теорії й практики фізичного виховання, зміцнення здоров'я й фізичних кондицій студентської молоді й визначає її актуальність.

4. Середньостатистичні значення показників функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, центральної нервової та нервово-м'язової систем лише можуть використовуватись як орієнтовні, для обґрунтованого об'єднання окремих, диференційованих за нозологією захворювання груп у загальну групу студентів для практичних занять з фізичного виховання. Наближені за значенням показники основних систем організму дають можливість передбачити, що фізичні можливості студентів цих спеціальних медичних груп відносно рівні, що, у свою чергу, дає можливість використовувати під час навчального процесу засоби і методи фізичного виховання, що сприятимуть вирішенню загальних завдань, щодо зміцнення фізичного і психічного здоров'я, а також удосконалення загально-фізичних кондицій.

5. Отримані результати досліджень щодо оцінки середньостатистичних значень характеристик функціональної діяльності організму студентів спеціальних медичних відділень дозволяють припустити, щодо можливості об'єднання студентів з різними захворюваннями для проведення практичних занять, але врахуванням їхніх подібних функціональних можливостей, статі та рівня фізичної підготовленості. Однак при цьому все ж необхідно диференційовано визначати обсяг фізичного навантаження студентам.

6. Виявлений взаємозв'язок біологічного віку з показниками функціонального стану, рівня фізичної підготовленості та захворюваності з результатами педагогічного тестування студентів спеціального медичного відділення необхідно враховувати під час планування і проведення занять фізичного самовдосконалення.

7. Зниження мотивації щодо зміцнення свого здоров'я та фізичного самовдосконалення в студентів спеціального медичного відділення є наслідком того чи іншого хронічного захворювання, що, у свою чергу, викликає засторогу у виникненні загострення або відчуття дискомфорту під час виконання фізичних вправ, а також зневіра у власні сили.

8. Рекомендовані моделі фізичних можливостей студентів спеціальних медичних відділень допоможуть фахівцям у галузі фізичного виховання оцінювати індивідуальні потенційні можливості організму, використовувати наявну інформацію під час планування і проведення оздоровчого навчально-вихованого процесу з фізичного виховання, визначення обсягу фізичного навантаження з урахуванням статі, нозології захворювань та рівня фізичної підготовленості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Пугров С.Ю. Здоров'язбережувальний потенціал дисципліни "Фізичне виховання" для студентів гуманітарно-технічних спеціальностей / С.Ю. Пугров // Наук. часоп. НПУ імені М.П.Драгоманова. Сер. 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)". – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 237 – 241.

2. Раєвський Р.Т. Фізичне виховання студентської молоді України у XXI столітті / Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. // Збір. наук. статей і матер. Всеукраїнська конференція "Молодь і суспільство, присвячена 10-річчю незалежності України. – Одеса, 2001. – С. 20–27."

3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: [навч. посібник] / С.І. Присяжнюк. – К.: Учбова література, 2008. – 504 с.

4. Приходько В.В. Креативна валеологія: [навч. посібник] / В.В. Приходько, В.П. Кузмінський. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.

5. Павлишин О.Ф. Використання засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп і підвищення їх адаптаційних можливостей / О.Ф. Павлишин, І.В. Казак, І.В. Савка // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вип. 12. – Т.1. – Вінниця, 2011. – С. 278 – 284.

6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.

7. Завидівська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: [навч. посібник] / Н.Н. Завидівська, О.В.Ханікянц. – Львів: Укр. Технології, 2010. – 216 с.

