

Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Потреба в здоров'ї є базовою й дефіцитною потребою кожного живого організму, та людини зокрема, без задоволення якої неможлива самоактуалізація особистості: хворі люди не в змозі думати й діяти, не відволікаючись на свій стан здоров'я та пов'язані з ним проблеми [3].

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно орієнтованих предметів, на відміну від професійно орієнтованих інших. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні дихотомії психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу людини. Звідси – специфіка завдань цієї дисципліни, серед яких – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [1].

Особливого значення фізичні вправи набувають для людини з відхиленнями в стані здоров'я. Тому дуже важливо організувати заняття фізичною культурою так, щоб запобігти утворенню «порочного кола» [4], яке полягає в тому, що рухова недостатність призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, утрачає здатність до рухової діяльності [5].

Саме така ситуація спостерігається в студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ). Це підтверджується тим, що понад 50 % таких студентів мають низький рівень фізичної підготовленості, при цьому в більшості студентів цієї категорії знижена або відсутня мотивація до занять фізичною культурою.

Основна причина такого стану, на наш погляд, полягає у відсутності єдиної державної програми, яка б передбачала диференціацію характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів із різними захворюваннями, а також стимулювала студентів до занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження – обґрунтувати доцільність індивідуалізації оздоровчих програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На думку автора, процес фізичного виховання студентів СМГ повинен мати корекційний характер зі спрямованим впливом з урахуванням порушень у стані здоров'я. Теоретичні аспекти корекційного підходу розроблені й широко використовуються в спеціальній педагогіці [2, 8].

У практиці вузівського фізичного виховання принцип корекційної спрямованості, на жаль, не дістав широкого застосування, існує низка робіт, які обґрунтовують доцільність реалізації цього принципу в шкільній фізичній культурі [7].

Важливо, щоб процес корекції фізичної підготовленості для студентів СМГ був особистісно важливим. Реалізація особистісно орієнтованого підходу [6] може здійснюватися через застосування індивідуальних програм, у розробленні яких за запропонованим викладачем алгоритмом безпосередню участь повинні брати студенти.

Залучення студентів до складання програм корекції «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Крім того, у процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Алгоритм складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості являє собою замкнутий циклічний процес, який складається з п'яти блоків: діагностичного, інформаційного, цільового, діяльного й контролюючого.

Діагностичний блок передбачає детальне обстеження та оцінку здоров'я, фізичної й теоретичної підготовленості студентів, що включає дані медичного обстеження (діагноз захворювання, показання та протипоказання до різних видів фізичних вправ, антропометричні вимірювання, рівень фізичного здоров'я); результати педагогічного тестування (оцінка розвитку кондиційних і координаційних

фізичних якостей, а також рівня теоретичних знань із фізичної культури); результати психологічного й педагогічного тестування та опитування.

Цей блок уключає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики: аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я та психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для покращення свого фізичного стану.

Інформаційний блок передбачає забезпечення студента інформацією й методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання та перспективами корекції функціональних можливостей.

Цільовий блок уключає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я.

Діяльний блок уключає комплекси фізичних вправ коректувального спрямування, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з урахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я й характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здорового способу життя (харчування, чергування роботи та відпочинку, відмови від згубних звичок тощо); засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ (причини й засоби запобігання травмам; обмеження деяких видів рухової активності через захворювання).

Контролюючий блок передбачає порівняння результатів, отриманих у ході поточного результату та самоконтролю, із вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Суттєве значення для розроблення й реалізації таких програм має комплекс інформаційних і методичних засобів.

Розроблений нами комплекс уключає:

– робочу навчальну програму з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп НТУУ «КПІ», яка структурно побудована з розділів: дихальна гімнастика, коректувальні вправи спеціального спрямування, гімнастика, плавання, оздоровчий біг і ходьба, спортивні й рухливі ігри, професійно-прикладна фізична культура, теоретичний курс, який уключає лекції та бесіди за основною програмою, методичні заняття й бесіди, розроблені спеціально для студентів СМГ;

– щоденник самоконтролю та медико-педагогічного обліку ефективності занять фізичною культурою;

– контрольно-нормативний інструментарій, який дає змогу актуалізувати фізкультурне самовиховання студентів, оцінювати теоретичну та методичну підготовленість студентів, уміння складати й проводити комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекс коректувальних вправ з урахуванням власного захворювання, комплекс вправ професійно-прикладного фізичного виховання з урахуванням власного діагнозу.

Експериментальна перевірка ефективності корекції фізичної підготовленості студентів СМГ із використанням індивідуальних програм, які розроблялися за їх участю, проводилась у НТУУ «КПІ» протягом десяти років. За цей час в експерименті щороку брали участь у середньому двісті студентів.

Оцінювання фізичного здоров'я проводилось із використанням у динаміці експрес-діагностики Г. Л. Апанасенка, Р. М. Баєвського й ін. Для оцінки функціонального стану серцево-судинної системи застосовували тести Руф'є, Мартіне; дихальної системи – проби Генчі та Штанге, розраховували МВК, динаміку ЖСЛ; нервової системи – проба Ромберга, проба Яроцького. На кожному занятті вимірювали частоту серцевих скорочень (ЧСС), частоту дихання (ЧД).

Оцінювання психоемоційного стану проводили на основі психологічного тестування за методикою «Самопочуття–активність–настрій (САН)». На початку та в кінці навчального року здійснювали соціологічне опитування, спрямоване на вивчення динаміки ставлення студентів до занять фізичним вихованням.

При оцінюванні фізичної підготовленості застосовували тест Юхаша (у модифікації Карпюк); вправи для різних м'язових груп, виконані за одиницю часу з індивідуально необхідними інтервалами відпочинку; комплекс вправ на координацію; стрибки зі скакалкою за одиницю часу; стрибки в довжину з місця; гімнастичні вправи; 12-хвилинний тест ходьби й бігу Купера; тест плавання Купера, а також інші вправи, передбачені модульним контролем.

Для кількісної оцінки корекційних програм ми сформуваємо експериментальну групу (N=86) і групу порівняння (N=92) та проводили дослідження протягом двох навчальних років.

Результати дослідження показали, що застосування індивідуальних програм, які розроблялися за безпосередньою участю студентів, дало змогу значно покращити стан їхньої кондиційної підготовленості. Так, до закінчення II курсу в цих студентів поліпшилися показники витривалості – найважливішої для створення потенціалу здоров'я якості. Якщо в тесті Купера у контрольній групі приріст результатів становив 387 м (16,3%), то в експериментальній – 629 м (24,2%) при достовірності $p < 0,01$. Зростає силова витривалість при виконанні тесту Юхаша (Карпюк). Так, у підніманні-опусканні тулуба в сід у контрольній групі – на 15 разів (42,3 %), в експериментальній – на 24 рази (48,4 %); у згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи в контрольній групі – на дев'ять разів (41,7 %), в експериментальній – на 11 разів (42,5 %); у підтягуванні в контрольній групі результати не зросли, а в експериментальній – виростили на чотири рази (58,5 %). Хоча переважно показники статистичної достовірності були менше $p < 0,01$, слід відзначити, що середньостатистичні результати в силовій витривалості могли б бути вищі, якби певній категорії студентів навантаження такого виду не були протипоказані.

Координаційні можливості, які проявлялися в статичній рівновазі (проба Ромберга), у студентів II курсу значно покращилися як стосовно вихідних показників, так і порівняно з контрольною групою. Якщо після закінчення I курсу різниця в утриманні рівноваги становила 2 с, то на II курсі досягла 19 с ($p < 0,01$).

Відзначено також, що в результаті занять за індивідуальною програмою покращився психоемоційний стан студентів. Вихідні дані студентів контрольної групи відповідали хорошій активності, а в експериментальній домінував мінливий психоемоційний стан. У студентів експериментальної групи в ході дослідження відзначено зростання показників самопочуття, активності, настрою. У респондентів контрольної групи спостерігалось незначне покращення самопочуття й настрою, але водночас знизилась активність.

Привертає увагу значна перевага знань у сфері оздоровчої фізичної культури й здорового способу життя в студентів СМГ, які займалися за експериментальною методикою протягом чотирьох семестрів. Це пояснюється тим, що для виконання завдань, які передбачені в теоретичному блоці навчальної програми, незначному за обсягом, студенти експериментальної групи під час роботи над індивідуальною програмою, розробленою викладачем, і програмою «для себе», складеною самостійно, вимушені були багато часу займатися самостійно, на відміну від студентів контрольної групи, яким виконання таких завдань не передбачалось.

Висновки. Для корекції відхилень у фізичній підготовленості студентів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, організація фізичного виховання повинна ґрунтуватися на особистісно орієнтованому підході.

Особистісно орієнтований підхід може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних програм занять безпосередньо студентів СМГ, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і способів її досягнення.

Зміст кожного блоку алгоритму складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості студентів СМГ повинен визначатись особисто студентом під керівництвом викладача, виходячи з індивідуальних відхилень у стані здоров'я й фізичної підготовленості.

Для оптимізації процесу корекції фізичної підготовленості із застосуванням індивідуальних програм доцільно використовувати інформаційні засоби: методичні вказівки, контрольні-нормативний інструментарій, комп'ютерні програми тощо.

У результаті проведення експериментального дослідження доведено, що застосування індивідуальних програм, які розроблені за участю студентів, не тільки забезпечує суттєве підвищення фізичної підготовленості й стану здоров'я, але й сприяє покращенню психологічного стану та підвищенню теоретичної грамотності.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на впровадження індивідуальних програм для студентів із різним рівнем обмежень і можливостей здоров'я.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 120 с.
2. Выгодский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выгодский. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 5 : Основы дефектологии / под ред. Т. А. Власовой. – 368 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.

4. Могендрович М. Р. Общие физиологические механизмы взаимосвязи двигательной и вегетативной функций / М. Р. Могендрович // Координация двигательной и вегетативной функций при мышечной деятельности человека. – М. : Наука, 1965. – С. 18–29.
5. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов – Киев : Здоровья, 1989. – 272 с.
6. Подмозин С. И. Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование / С. И. Подмозин. – Запорожье : Просвита, 2000. – 250 с.
7. Семёнов Л. А. Коррекционная направленность – основной принцип школьного физического воспитания / Л. А. Семёнов // Sport Kinnetics. 1997. Theories of human Motor Performance and Reflection in Practice. – Magdeburg, 1997. – S. 173–174.
8. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под. ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.

Анотації

На основі даних науково-методичної літератури встановлено практично повну відсутність ефективного змісту навчальних програм фізичного виховання для студентів з обмеженими можливостями здоров'я й слабкою фізичною підготовленістю. Завдання дослідження – обґрунтування доцільності індивідуалізації програм фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Узагальнення практичного досвіду за допомогою педагогічних спостережень, педагогічний експеримент, педагогічний контроль, тестування, анкетування, методи математичної статистики – методи дослідження. На основі експериментальних досліджень автор обґрунтовує та доводить доцільність упровадження індивідуальних оздоровчих програм для студентів із відхиленнями в стані здоров'я й низьким рівнем фізичної підготовленості. Підтверджено, що орієнтація студентів на індивідуалізацію навчального процесу з фізичного виховання виявилась ефективною в прищепленні стійкого інтересу до фізичної культури, підвищенні активності й усвідомленості щодо використання її засобів протягом життя.

Ключові слова: студенти, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

Ирина Карпюк. Индивидуализация учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп. *На основании данных научно-методической литературы установлено практически полное отсутствие эффективного содержания учебных программ по физическому воспитанию для студентов с ограниченными возможностями здоровья и низкой физической подготовленностью. Задача исследования – обоснование целесообразности индивидуализации программ физического воспитания для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Обобщение практического опыта путём наблюдений, педагогический эксперимент, педагогический контроль, тестирование, анкетирование, методы математической статистики – методы исследования. На основании экспериментальных исследований автор обосновывает целесообразность внедрения индивидуальных оздоровительных программ для студентов с отклонениями в состоянии здоровья и низким уровнем физической подготовленности. Подтверждается, что ориентация студентов на индивидуализацию учебного процесса по физическому воспитанию оказалась эффективной в воспитании стойкого интереса к физической культуре, повышения активности и сознательности в использовании её средств на протяжении всей жизни.*

Ключевые слова: студенты, физическое здоровье, физическое воспитание.

Irina Karpiuk. Individualisation of Process of study in Physical Education of the Students of Special Medical Group. *On the basis of scientific literature a practically complete absence of an effective contents of physical education programs for students with health limitations and low physical fitness. The purpose Substantiation of process of individualisation study in physical education of the students with low health. Generalization of practical experience by means of pedagogic observation, pedagogic experiment, pedagogic control, testing, questioning, methods of mathematical statistics. On the basis of experimental researches the author has been comprehensively arguing expediency of application of the individual programs for the students with health limitations and low physical fitness. It has been discovered that student's the orientation on individualisation activating their movement regime turned out to be efficient in developing stable interest to physical culture, increase of activity and its conscious use throughout the life.*

Key words: students, physical health, physical training.