

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАГАЛЬНО - ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

(Лахманюк Т. В., ст. викладач)

Національний університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ, Україна

Щороку, з кожним набором першокурсників, відмічається зменшення практично здорових студентів та збільшення хронічно хворих і студентів з інвалідністю. Статистика свідчить, що кожна третя молода людина має різноманітні відхилення у стані здоров'я. Одна з причин цього – недостатня рухова активність [4, с. 220].

Здоров'я молодого покоління має бути не лише особистою справою кожного, а й справою державного рівня, як одного із важливих показників культурного рівня народу. Повноцінне використання професійних знань і вмінь майбутніми фахівцями можливе за наявності високого рівня психофізіологічної, психофізичної підготовки й продуктивності праці.

Фізичне виховання покликано формувати у студентства бережливе ставлення до свого здоров'я та фізичної кондиційності, гармонійного розвитку фізичних і психічних властивостей, творчого використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя [2, с. 400].

Натомість, отримана вишами автономія у здійсненні освітньої діяльності в умовах обмеженого державного фінансування, спонукає до прийняття непопулярних рішень щодо формування бакалаврських програм підготовки фахівців. В результаті, у навчальних планах обсяги практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» скорочуються, замінюються на факультативні та, взагалі, закриваються кафедри фізичного виховання.

За таких обставин, фізичне виховання втрачає статус нормативної дисципліни і стає другорядною, за рахунок якої зберігаються обсяги профільних дисциплін.

Навіть, існуючі 2 години занять на тиждень не спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Дані наукових досліджень доводять, що короткочасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [1, с. 357].

При цьому, порушуються психофізіологічні механізми формування стереотипу рухових дій. Такі заняття, лише сприяють систематичному накопиченню молочної кислоти та підтримують у м'язах стан «крепатури».

Також, порушуються основні дидактичні принципи навчально-виховного процесу: поступовість, систематичність, кратність занять протягом тижня.

Перспективним джерелом збільшення обсягів рухової активності вбачається самостійна робота студентів із загально-фізичної підготовки під керівництвом викладача.

Самостійне виконання студентами фізичних вправ надає можливість закріпити засвоєні на практичних заняттях рухові уміння та навички, оволодіти цілим рядом нових, допомагає ліквідувати недоліки рухової діяльності, сприяє

більш активному засвоєнню навчальної програми та успішній здачі контрольних нормативів.

Особливої актуальності самотійна робота студентів набула під час дистанційної форми організації занять. Її запровадженню передувало розподіл студентів за навчальними відділеннями на підставі медичних довідок з визначенням діагнозу та медичної групи здоров'я для занять фізичним вихованням.

Аналіз проведеного розподілу засвідчив зростання відсотку студентів (близько 38%), яких за станом здоров'я віднесено до підготовчої та спеціальної медичної групи і звільнено від практичних занять.

Встановлено, що університетське фізичне виховання все більше стає орієнтованим на навчання студентів, які потребують особливого ставлення.

З метою забезпечення ефективної самотійної роботи для студентів кожного навчального відділення було розроблено відповідні організаційні та навчально-методичні комплекси з дисципліни «Фізичне виховання», адаптовані до рівня фізичних можливостей, стану здоров'я та рекомендацій лікарів:

- силабус дисципліни «Фізичне виховання»;
- завдання із загально-фізичної підготовки;
- зразок комплексу ранкової гімнастики;
- перелік контрольних нормативів та умови їх виконання;
- лекційний курс з актуальних питань фізичного виховання і спорту;
- вимоги до підготовки рефератів для студентів з особливими потребами.

При цьому, усі завдання було розраховано для виконання в домашніх умовах. Фізичні вправи рекомендовано виконувати 3-4 рази на тиждень по 30-40 хвилин, бажано на свіжому повітрі. До змісту самотійних занять рекомендовано вводити усі вправи, які є складовими в державних тестах фізичної підготовленості населення України.

Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинен містити фізичні вправи на усі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендовано вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість [3, с. 146].

Протягом семестру студенти самотійно виконували завдання під керівництвом викладачів, які спрямовували їх роботу шляхом надання он лайн консультацій.

Оцінювалась самотійна робота студентів за відео звітами результатів складання контрольних нормативів, підготовки власного комплексу ранкової гімнастики та теоретичного тестування.

Студентам з особливими потребами (інвалідність, тощо), яких за станом здоров'я звільнено від практичних занять, було запропоновано отримати теоретичний залік за підготовку реферату з питань використання засобів фізичної культури у профілактиці та лікуванні свого захворювання.

Крім цього, до уваги бралися результати участі студентів у науково-дослідній роботі кафедри. Традиційно до цієї роботи долучались студенти, яких за станом здоров'я звільнено від практичних занять у зв'язку з інвалідністю чи іншими хронічними захворюваннями. Під керівництвом викладачів такі студенти отримали можливість:

- більш детально ознайомитися з етіологією та патогенезом свого захворювання;
- описати власний досвід течії та ускладнення хвороби;
- ознайомитися з використанням засобів лікувальної фізичної культури у профілактиці та лікуванні конкретного захворювання;
- опанувати основні елементи і структуру науково-дослідної роботи в сфері фізичного виховання і спорту.

Зазначені методичні підходи було спрямовано на формування у студентів системи знань з фізичної культури, свідомого ставлення до зміцнення власного здоров'я та ведення здорового способу життя, оволодіння уміннями та навичками з виконання фізичних вправ, забезпечення загально-фізичної та професійно-прикладної підготовки.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати використання самостійної форми роботи студентів із загально-фізичної підготовки як ефективного доповнення до обов'язкових практичних занять, що є базовими для формування рухових дій, опанування техніки виконання фізичних вправ та формування у студентів мотивації до фізичної активності в процесі подальшої життєдіяльності.

Наявність проблем в організації процесу фізичного виховання студентства потребує внесення корективів до існуючих бакалаврських програм підготовки з урахуванням організаційно-методичних засад дисципліни «Фізичне виховання» та її значення для гармонійного розвитку майбутніх фахівців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Матвієнко М. І., Усаковський Ю. О. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): наук. часоп. Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. № 15. С. 357-361.
2. Мосейчук Ю. Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. № 15, 2011. № 15. С. 400-403.
3. Гриньків М., Куцериб Т., Крась С., Маєвська С., Музика Ф. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії [«Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»] [навчальний посібник]. Львів: ЛДУФК, 2019. С. 146.
4. Чеховська Л., Жданова О., Грибовська І., Данилевич М., Шевців У. Оздоровчо-рекреаційні технології [навчальний посібник]. Львів: ЛДУФК, 2019. С. 220.