

## ПОШУК ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ І МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ

У статті акцентовано увагу на проблемі фізичного виховання студентів вищого медичного навчального закладу, на удосконалення методики фізичного виховання в системі вищої освіти. В останні роки проявляється стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Визначено пошук ефективних форм і методів підвищення рівня фізичної підготовки та стану здоров'я студентів. Визначено організаційно-педагогічні умови ефективної організації фізичного виховання студентів ВНЗ: висвітлено результати проведеного дослідження котрі свідчать, що процес фізичного виховання студентів у експериментальних групах проходив досить ефективно. Послідовно зменшувалася кількість студентів із середнім і збільшувалася кількість студентів із достатнім і високим рівнями фізичної підготовленості, що в цілому свідчило про перехід експериментальних груп на якісно новий рівень сформованості фізичних умінь і навичок. Формуванню позитивного ставлення до занять фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки сприяла залученість студентів у просвітницьку роботу з досліджуваної проблеми; залучення викладачем студентів до оціночної діяльності і формування в них адекватної самооцінки.

**Ключові слова:** ефективність, фізичне виховання, фізична підготовка.

**Вступ.** Одним з могутніх джерел зміцнення здоров'я та виховання студентів у медичному ВНЗ є фізичне виховання. Саме у студентському віці закладаються складові здоров'я, довголіття та гармонійного фізичного розвитку. Цей розвиток є закономірним біологічним процесом, проте, враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості людини в молодому віці, можна різними формами організації фізичного виховання в потрібному напрямку впливати на розвиток організму та на покращення фізичних якостей молоді людини, на її стан здоров'я.

Правильно організоване фізичне виховання у медичному ВНЗ сприяє всебічному розвитку форм тіла, запобігає захворюванням, поліпшує діяльність внутрішніх органів та систем молодого організму.

В останні роки проявляється стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді. На думку багатьох авторів (Аляб'єва Н. В., Ашмарин Б. А., Євтушок Ю. І.), сучасні форми та методи організації фізичного виховання не забезпечують необхідного рівня фізичної підготовленості (ФП) переважної більшості студентів [1, 2]. Тому, на наш погляд, актуальність проблеми пошуку ефективних форм і методів підвищення рівня ФП студентів та стан їхнього здоров'я не викликає сумніву.

На жаль, до вищих навчальних закладів вступають такі студенти, які вважають фізичні вправи зайвими пустощами. А тому, вони їм не приділяють потрібної уваги розвитку таких властивостей, як жвавість, спритність, координованість рухів, вважаючи, можливо, що з часом, коли вони будуть займатися фізичним вихованням, все це з'явиться саме по собі. Такі студенти не розуміють, що всі життєво необхідні фізичні якості успішно розвиваються при їхньому систематичному виконанні [3].

**Мета дослідження** – вивчити ефективність різних форм і методів організації процесу фізичного виховання студентів ВНЗ та стан їхнього здоров'я.

**Матеріали і методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, анкетування, узагальнення передової практики фізичного виховання студентів, тестування рівня ФП, методи математико-статистичного аналізу. Дослідження проводилися на базі Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. Програма педагогічного експерименту була розрахована на 2 роки (I і II курси). У процесі дослідження в контрольних групах (168 осіб) фізичне виховання здійснювалося за традиційною системою, експериментальні групи (164 особи) працювали за спеціально розробленою програмою.

Проблемі фізичного виховання студентської молоді завжди приділялася належна увага, зокрема таким її аспектам як удосконалення методики фізичного виховання в системі загальної середньої та вищої освіти (Е. С. Вільчковський, О. Ц. Демінський, О. Д. Дубогай, Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шиян та ін.); організація фізичного виховання (В. К. Балсевич, Т. В. Гнітецька, Ж. К. Холодов та ін.); формування й розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини (В. О. Артюшенко, О. М. Вацеба та ін.); виховання професійно-прикладних фізичних навичок (Б. Ф. Ведмеденко, В. Л. Волков, Р. Т. Раєвський, Л. П. Сущенко та ін.) тощо.

Не применшуючи цінності названих вище досліджень, можна стверджувати, що теоретичні, методичні, практичні аспекти проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів ще не були належним чином висвітлені. Зокрема, не отримали достатнього обґрунтування пошуки ефективних форм і методів підвищення рівня фізичної підготовки та стан здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Експеримент проводився поетапно, складався з теоретико-діагностичного, аналітико-пошукового, формуючого та узагальнюючого етапів, кожен з яких передбачав відповідний комплекс організаційно-методичного забезпечення фізичного виховання студентів ВНЗ.

*На теоретико-діагностичному етапі* – теоретично осмислено проблему фізичного виховання ВНЗ, вивчено стан її дослідження у філософській, психологічній, педагогічній літературі. Розроблено програму і методики дослідження, обґрунтовано гіпотезу, сформульовано мету і завдання, об'єкт, предмет дослідження, окреслено програму подальшої дослідної роботи.

*На аналітико-пошуковому* – уточнено й скореговано методики експериментальної роботи та гіпотезу дослідження, проведено констатуючий експеримент, який характеризував ефективність фізичного виховання студентів ВНЗ, узагальнено основні експериментальні дані у теоретичному і прикладному (методичному) аспектах.

*На формуючому* – здійснено експериментальну перевірку організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студентів ВНЗ; проведено порівняльний аналіз одержаних експериментальних даних; підготовлено навчально-методичний комплекс із питань фізичного виховання студентів ВНЗ.

*На узагальнюючому* – проаналізовано матеріали формуючого експерименту, здійснено систематизацію одержаних результатів та їх узагальнення.

У ході експериментальної роботи було визначено організаційно-педагогічні умови ефективної організації фізичного виховання студентів ВНЗ:

– здійснення процесу фізичного виховання, спрямованого на формування професійно-прикладних фізичних якостей, що включає заняття

фізичного виховання, консультації, додаткові заняття з набуття студентами професійно-прикладних фізичних якостей;

– розробка та впровадження в навчально-виховний процес з фізичного виховання експериментальної програми та методики, спрямованих на формування професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх лікарів та провізора;

– активізація інтересу студентів до фізичного виховання з урахуванням домінуючих мотивів змісту професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі позаузівської роботи;

– набуття студентами необхідного досвіду фізичного самовдосконалення та самокорекції.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що студенти контрольних та експериментальних груп мали переважно низький та середній рівні фізичної підготовленості на даному етапі експериментального дослідження. Одержані дані за шкалою оцінки випробувань рівнів фізичної підготовленості в середньому показали низький рівень фізичної підготовленості студентів як в контрольних, так і в експериментальних групах – відповідно  $24,08 \pm 5,09$ ;  $24,12 \pm 6,18$ ;  $23,8 \pm 5,91$  та  $23,7 \pm 5,26$ . Удосконалення методики фізичного виховання в системі вищої освіти на аналітико-пошуковому (констатуючий експеримент) та формуючому етапах свідчить про позитивні зрушення в оздоровчій та фізкультурній і професійно-прикладній фізичній освіті студентів. Якщо під час констатуючого експерименту студенти характеризували поняття «здоров'я», в середньому, одним блоком суджень або загалом не знали відповіді, то після його проведення їхні відповіді містили 2-3 і більше блоків, які характеризують поняття «здоров'я». Можна зазначити, якщо під час констатуючого експерименту блок психічного благополуччя (емоційного та інтелектуального) не визначався респондентами, а після проведення циклу бесід, 28% суджень студентів містило цей блок як один із компонентів, що характеризує відповідне поняття [4].

Щодо визначення рангового місця здоров'я в життєвих цінностях студентів після проведення експериментальної роботи результати ранжування мали наступний вигляд: здоров'я (фізичне та психічне) – 56,7%, наявність добрих та вірних друзів – 37,2%, цікава та стабільна робота – 32,9%, щасливе сімейне життя – 22%, любов (духовна і фізична) – 17,7%, матеріальне забезпечене життя – 15,2%, пізнання (можливість розширювати свою освіту) – 12,8%.

Формуванню позитивного ставлення до занять фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки сприяла залученість студентів у просвітницьку роботу з досліджуваної проблеми; залучення викладачем студентів до оцінювальної діяльності і формування в них адекватної самооцінки.

Результати даного етапу експерименту є суттєвим показником позитивного ставлення студентів до занять з фізичного виховання, професійно-прикладної

фізичної підготовки та здійснення процесу фізичного виховання, спрямованого на формування професійно-прикладних фізичних якостей та розуміння здоров'я як особистої і громадської цінностей.

Отримані в процесі наукового дослідження результати свідчать про те, що використання в навчально-виховному процесі освітньо-виховних можливостей міжпредметних зв'язків профільних дисциплін у ВНЗ необхідне та продуктивне і сприяє підвищенню рівня значущості фізичного виховання для студентів, а також їх залучення до різних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Дані, одержані в процесі педагогічного експерименту, дозволили простежити динаміку й зміни основних рівнів фізичної підготовки студентів медичного ВНЗ в контрольних та експериментальних групах.

Результати проведеного дослідження свідчать, що процес фізичного виховання студентів у експериментальних групах проходив досить ефективно. Послідовно зменшувалася кількість студентів із середнім і збільшувалася кількість студентів із достатнім і високим рівнями фізичної підготовки, що в цілому свідчило про перехід експериментальних груп на якісно новий рівень сформованості фізичних умінь і навичок.

Якщо до експерименту респонденти як контрольних (I КГ, II КГ), так і експериментальних груп (I ЕГ, II ЕГ) мали переважно середній (відповідно 50,0%, 54,8% та 61,2%, 48,8%) рівень фізичної підготовки, то після проведення експерименту цей показник у контрольних групах склав 45,8% – I КГ та 47,9% – II КГ; в експериментальних – 10,8% – I ЕГ та 5,7% – II ЕГ; достатній рівень – діагностовано в 45,0%, 41,5% (I КГ, II КГ) та 36,7%, 49,6% (I ЕГ, II ЕГ) студентів, а після експерименту – відповідно в 48,4%, 47,2% (I КГ, II КГ) та 69,2%, 71,5% (I ЕГ, II ЕГ) студентів. Високий рівень фізичної підготовки студентів до експерименту становив 5,0%, 3,7% (I КГ, II КГ) та 2,1%, 1,6% (I ЕГ, II ЕГ), а після експерименту він склав 5,8%, 4,9% та 20,0%, 22,8% відповідно.

Отримані дані до і після експерименту свідчать, що показники високого рівня фізичної підготовки в експериментальних групах зросли на 17,9% – I ЕГ; 21,2% – II ЕГ, достатнього рівня – на 32,5%; 21,9% відповідно. Водночас кількість студентів з середнім рівнем фізичної підготовки зменшилася відповідно на 50,4% і 43,1%.

Таким чином, за період навчання на перших двох курсах показники фізичної підготовки студентів помітно поліпшуються, що стало результатом впровадження спеціально підібраних методів та організаційних форм.

Результати проведення дослідження засвідчили вирішення поставлених завдань і дали підстави для формування таких висновків.

**Висновки.** Теоретичний аналіз проблеми фізичного виховання студентів медичного ВНЗ засвідчив відсутність єдиного підходу до з'ясування сутності зазначеного процесу та цілеспрямованої діяльності щодо формування в студентів готовності до самостійної роботи з фізичного самовдосконалення.

Основними напрямками роботи, які сприяють усуненню вказаних недоліків, є ефективна організація фізичного виховання в медичних ВНЗ з урахуванням їхньої професійної специфіки, належне організаційно-методичне забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, розробка комплексної системи заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, психологічну підтримку, урахування інтересів і нахилів, ознайомлення зі специфікою обраних спеціальностей та вимогами до них. Результатом фізичного виховання студентів має стати цілеспрямоване формування й закріплення в них усвідомленої мотивації й потреби займатися професійно-прикладною фізичною підготовкою та самостійно дбати про власне здоров'я.

Зміст фізичного виховання студентів ВНЗ у дослідженні тлумачимо як взаємозв'язок професійно-прикладної, рухової, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що проявляється у самовизначенні щодо вибору методів, організаційних форм занять фізичного виховання і спортом. У дослідженні запропоновано вправи, які сприяють підвищенню професійно-прикладної фізичної підготовки, розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, корекції постави, розвитку функцій опорно-рухового апарату та м'язових груп, необхідних для успішної професійної діяльності.

Зміст розкривається в навчальних програмах і забезпечується навчальними посібниками, методичними рекомендаціями. Обґрунтовано основні методи та організаційні форми фізичного виховання у ВНЗ [5].

Результати дослідження, запропоновані теоретичні положення, висновки й рекомендації можуть бути використані в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не претендує на всебічний розгляд усіх аспектів означеної проблеми фізичного виховання у ВНЗ. Подальшого вивчення дослідження потребують проблеми забезпечення особистісно зорієнтованого підходу до професійно-прикладного фізичного виховання студентів-медиків ВНЗ, виявлення інноваційних підходів до його реалізації в специфічних умовах діяльності закладів та розробки науково обґрунтованих технологій викладання дисципліни "Фізичне виховання" для різних спеціальностей із чітко диференційованою оцінкою професійних здібностей і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприятимуть успішній професійній самореалізації майбутнього фахівця.

## Список літератури

1. Алябьева Н. В. Самовоспитание студентов педагогических вузов средствами физической культуры : автореф. дис. на соискание научной степени канд пед. наук : спец. 13. 00. 01 «Теория и история педагогики» / Н. В. Алябьева. – М., 1986. – 16 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студ. фак. физ. воспитания пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский – М. : Просвещение, 1979. – 360 с
3. Ващенко Г. Виховний ідеал : підруч. для педагогів, виховників, молоді і батьків / Григорій Ващенко. – Полтава : Полтавський вісник, 1994. – 192 с.
4. Гусев Т. П., Дяченко А. П. Особливості формування мотивації до занять фізичним вихованням у студентів вищих медичних навчальних закладів/Педагогіка здоров'я. Здоров'я людини в умовах ноосферогенезу: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків:ХНПУ, 2013. – С. 118-120.
5. Пустолякова Л. М. Професійно-прикладна фізична підготовка в умовах профільного (медичного) навчання: методичний посібник / Л. М. Пустолякова. – Вінниця : Нілан-ЛТД, 2011. – 129 с.

УДК 37,037:373,543

### ПОИСК ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Пустолякова Л. Н., Дяченко А. П., Зива В. П.

**Резюме.** В статье акцентировано внимание на проблеме физического воспитания студентов медицинского высшего учебного заведения, на совершенствовании методики физического воспитания в системе высшего образования. Обращено внимание, что в последние годы проявляется устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья и уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Определяется поиск эффективных форм и методов повышения уровня физической подготовки и состояния здоровья студентов. Определены организационно-педагогические условия эффективной организации физического воспитания студентов вузов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что процесс физического воспитания студентов в экспериментальных группах проходил достаточно эффективно. Последовательно уменьшалось количество студентов со средним и увеличивалось количество студентов с хорошим и высоким уровнями физической подготовки, в целом это свидетельствовало о переходе экспериментальных групп на качественно новый уровень сформированности физических умений и навыков.

**Ключевые слова:** эффективность, физическое воспитание, физическая подготовка.

UDC 37,037:373,543

### Search of Effective Forms and Methods of Increase of Level of Physical Fitness and the Positive Relation of Students to Classes in Physical Training in the Highest Medical Educational Institutions

Pustolyakova L. N., Dyachenko A. P., Ziva V. P.

**Abstract.** The article focuses on the problem of physical training of students of higher medical institution, to improve methods of physical education in higher education. Notes that in recent years has shown a steady trend to poor health and level of physical fitness of students.

Specifies the search for effective forms and methods of improving physical fitness and health of students. Defined organizational and pedagogical conditions for effective organization of physical education students.

Highlights of the study results that show that the process of physical education of students in the experimental groups was held effectively. Consistently decreasing number of students with average and increasing the number of students with sufficient and high levels of physical fitness, which generally indicative of experimental groups transition to a qualitatively new level of development of physical skills.

Creating a positive attitude towards physical education and professional- applied physical training promoted the inclusion of students in education to study the problem; attract students to teacher evaluation activity and adequate formation of their self-esteem. Obtained in the research results indicate that the use in the educational process of education and educational opportunities for interdisciplinary connections specialized courses in universities necessary and productive and promotes the importance of physical education for students and their involvement in various kinds of sports -sanitary activities. For the duration of the first two years the indicators of physical training of students significantly improved, which was a result of the introduction of specially selected methods and organizational forms.

Theoretical analysis of physical education medical students showed that as long as there is no single approach to clarify the nature of the process and appointed purposeful activity on formation of readiness of students to work independently from the physical self.

The main areas of work that contribute to the elimination of these shortcomings, is effective management of physical education in medical universities based on their specific professional, good organizational and methodological support professionally -applied physical preparation of students, develop an integrated system of measures to promote health, psychological support, taking into account the interests and inclinations, familiarization with specific specialties and selected requirements. The result of physical education students should be purposeful formation and consolidation of their motivation and perceived need to deal professionally applied physical preparation and care of their own health.

The content of physical education of university students in the study interpret as the relationship professionally applied, motor, sports and recreation activities, as reflected in the self- regarding choice of methods, organizational forms of physical education and sports. The study suggested exercises to enhance the professional-applied physical training, development of strength, endurance, speed, flexibility, agility, posture correction of deficiencies, the development of the musculoskeletal system and muscle groups needed for successful professional activity.

Content opens in educational programs and provided manuals, guidelines. The basic methods and organizational forms of physical education in universities.

The study, proposed theoretical propositions, conclusions and recommendations can be used to organize physical education in universities.

The study does not claim exhaustive review of all aspects of the abovementioned problem exhaust all aspects of physical education university.

Further studies need to study the issue of problem of providing individually oriented approach to professional-applied physical training of students of medical universities, identify innovative approaches to its implementation in the specific conditions of institutions and development of scientifically based technologies of teaching “ Physical education” for different professions with clearly differentiated assessment of professional skills and professional-applied physical qualities to help the successful professional future fulfillment specialist.

**Keywords:** efficiency, physical education, physical training.

Стаття надійшла 26.11.2015 р.

*Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування*