



УДК 37.091.2:796

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Дубовой О.В., старший викладач
кафедри загальнохімічних дисциплін
Інститут хімічних технологій
Східноукраїнського національного університету
імені Володимира Даля

Стаття спрямована на пошук нових шляхів формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Важливе місце в зазначеному контексті відводиться удосконаленню теоретичної складової частини предмета «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Запропоновано авторську методику викладання теоретичної складової частини фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи в контексті формування соціального здоров'я останніх. Проведене дослідження засвідчило ефективність розробленої й апробованої авторської методики викладання теоретичного складника фізичного виховання в контексті підвищення рівня сформованості соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: соціальне здоров'я, студенти спеціальної медичної групи, фізичне виховання.

Статья направлена на поиск новых путей формирования социального здоровья студентов специальной медицинской группы. Важное место в указанном контексте отводится усовершенствованию теоретической составляющей предмета «Физическое воспитание» в высших учебных заведениях. Предложено авторскую методику преподавания теоретической составляющей физического воспитания у студентов специальной медицинской группы в контексте формирования социального здоровья последних. Проведенное исследование показало эффективность разработанной и апробированной авторской методики преподавания теоретической составляющей физического воспитания в контексте повышения уровня сформированности социального здоровья студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: социальное здоровье, студенты специальной медицинской группы, физическое воспитание.

Dubovoi O.V. METHOD OF TEACHING OF THEORETICAL COMPOSITION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

The article is aimed at finding new ways of formation of social health of students of a special medical group. An important place in this context is given to improvement of the theoretical component of the subject «Physical Education» in higher education institutions. It is offered the author's methodology of teaching of theoretical component of physical education in students of a special medical group in the context of the formation of the social health of the latter. The conducted research has shown efficiency of developed and tested author's methodology of teaching of the theoretical component of physical education in the context of increasing the level of formation of social health of students of special medical group.

Key words: social health, students of special medical group, physical education.

Постановка проблеми. Сучасний темп життя, соціально-економічні перетворення, прагнення України стати Європейською державою вимагають від сучасної молоді людини високої соціальної мобільності. Виникає нагальна потреба швидко адаптуватися до нових умов життя, спрямованості особистості до максимальної самореалізації у суспільному житті тощо. Особливо складно в таких умовах повноцінно реалізуватися молоді, у якій наявні хронічні захворювання однієї або декількох систем одночасно. Йдеться про досить вразливу категорію суспільства – студентів, за станом соматичного здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи. Сучасні дослідження свідчать про погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до універ-

ситету [1]. Тобто значна кількість студентів вже під час вступу до ВНЗ мають відхилення у стані фізичного здоров'я. Натомість наявність хронічних захворювань (однієї, а в окремих випадках двох і навіть трьох систем одночасно) сприяють виникненню у студентів заниженої самооцінки, зневіри у власних можливостях, відчуття неповноцінності, небажання (або невиразного бажання) особистісного та професійного самовдосконалення, саморозвитку тощо.

Ускладнюється ситуація застарілістю підходів до викладання фізичного виховання, зокрема його теоретичної складової частини. Заняття досить часто характеризуються своєю однотипністю, нецікавістю, відсутністю можливості проявити себе (студентові), особливо творчо. Це, у свою



чергу, відштовхує студентів від занять фізичного виховання. Ще більше відштовхує від занять намагання викладачів примусити зміцнювати та відновлювати здоров'я. На нашу думку, це одна з найголовніших помилок донині чинної системи викладання.

Зазначимо, що *соціальне здоров'я студента спеціальної медичної групи* ми розглядаємо як складну інтегровану особистісну якість (сутність якої утворюють сукупність відповідних особистісних і професійних компетентностей), що розкриваються через: прагнення майбутнього фахівця до максимальної самореалізації у суспільному житті; націленість на досягнення результату; наявність стресостійкості; правової і громадянської відповідальності та відповідальності за стан власного здоров'я [2].

Аналіз навчальної програми з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи [3] показав, що її зміст майже не передбачає розгляду (в межах теоретичної підготовки студентів) питань як у контексті сутності соціального здоров'я, так і стосовно можливостей його підвищення (в межах фізичного виховання). Крім того, здійснене нами опитування студентів спеціальної медичної групи свідчить, що викладачі переважно дотримуються традиційних методик викладання навчального матеріалу (теоретичної складової частини) з фізичного виховання. Перш за все, це характеризується викладанням пропонованої в програмі тематики лише у вигляді лекцій із використанням найменш дієвих методів навчання, серед яких найбільш розповсюджена розповідь у вигляді монологу [2]. У змісті програми також відсутні рекомендації щодо впровадження організаційних інновацій із питань підвищення рівня соціального здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Таке твердження узгоджується з зарубіжними дослідженнями [4], у межах яких наголошується на потребі виховання у студентів емоційної стійкості і терпимості в ставленні до інших у межах занять із фізичного виховання [4], що, на наш погляд, можна розглядати як важливі компоненти соціального здоров'я студента. Значущими для нашого дослідження є наукові праці [5; 6], в яких наголошується, що однією з умов покращення вмотивованості студентів до занять фізичною культурою є збільшення рівня знань із фізичного виховання. Особливої значущості набувають наукові напрацювання, відповідно до яких (на думку авторів) увага має звертатися на методологію індивідуального здоров'я людини, її соціально мотивовані потреби бути здоровою [7].

Постановка завдання. Мета дослідження – обґрунтування й експериментальна перевірка ефективності авторської методики викладання (теоретичної складової частини) фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи в контексті формування соціального здоров'я останніх.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сутність запропонованої методики з наведенням прикладів та обґрунтуванням новизни. Розробляючи методику формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи, ми враховували рекомендації зарубіжних фахівців для студентів основної медичної групи, особливо в контексті використання таких способів впливу, які відповідають гуманістичному принципу «спонукати, а не примушувати» [8]. Також було враховано інші дослідження, спрямовані на формування соціального здоров'я студентів у межах фізичного виховання [9] та наукові напрацювання, в яких надаються рекомендації щодо потреби виховання в студентів мотивації досягнення успіху (або уникнення невдач, підвищення стійкості до психофізіологічних стресів тощо) [9].

Відповідно до запропонованої нами *методики викладання теоретичної складової частини фізичного виховання*, в контексті формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи передбачалося:

По-перше, зміст варіативної частини (елективний компонент) навчальної програми з фізичного виховання (а саме її теоретичного складника) має бути доповнено сукупністю тем, що розкривають різні аспекти підвищення власного рівня соціального здоров'я (кожного конкретного студента з урахуванням його індивідуальних особливостей і наявних захворювань на фізичному рівні). Серед впроваджених нами до змісту навчальної програми з фізичного виховання додаткових тем є: «Сутність, зміст і структура соціального здоров'я»; «Значення соціального здоров'я для студентів спеціальної медичної групи»; «Розкриття можливостей підвищення рівня соціального здоров'я в межах фізичного виховання (в навчальній і позанавчальній діяльності)» та ін.

По-друге, викладання додаткової тематики здійснювалося з використанням активних та інтерактивних методів навчання, серед яких: мозковий штурм, кейс-метод, метод, твір-роздум, метод рольового моделювання педагогічних ситуацій, метод проектування, ділова гра тощо, а також шляхом розробки авторських методів і прийомів навчання з урахуванням специфіки пропонованої тематики.

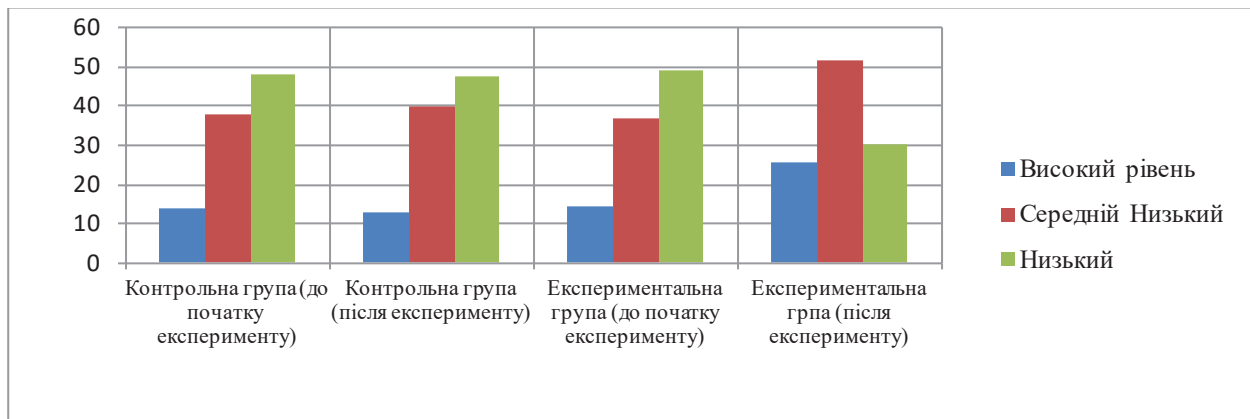


По-третє, викладання теоретичної складової частини фізичного виховання не повинне відбуватися лише шляхом викладання лекцій (як окремих занять у межах аудиторії) з дуже обмеженою кількістю відведених годин (як це відбувається відповідно до чинної програми з фізичного виховання). Згідно із запропонованою нами методикою, викладання теоретичної частини предмета має відбуватися на кожному практичному занятті з фізичного виховання. За рахунок цього збільшується кількість годин для засвоєння теоретичного матеріалу. Має варіюватися теоретична та практична складові частини предмета упродовж всього заняття. Наприклад, на початку заняття відводиться 20 хв на розгляд одного із запропонованих питань (розробленої авторами додаткової тематики). Потім відводиться 35–45 хв на виконання фізичних вправ, спеціально розроблених для кожного окремого студента (в рамках його особистої оздоровчої системи). Цього цілком достатньо, враховуючи наявність у студентів захворювань і потреби в обмеженні навантажень (як об'єму, так і інтенсивності). Після цього (наприкінці заняття) відбувається суміщення теоретичної підготовки з практичною. Наприклад, студенти беруть участь у нескладних естафетах чи іграх, у яких передбачається рухова активність низької інтенсивності з виконанням творчих (або інтелектуальних) завдань, спрямованих на покращення усвідомлення додаткової інформації (у сфері соціального здоров'я та можливостей його підвищення). Таким чином, зберігається загальна щільність заняття (підвищується активність студентів, зокрема інтелектуальна), чергується розумове навантаження з фізичним.

Наведемо приклад застосування одного з авторських методичних прийомів, умовно названого нами «інтелектуальний відпочинок із м'ячем». Цей методичний прийом (який проводиться у вигляді гри наприкінці заняття) спрямований на закріплення навчального матеріалу, з яким студенти ознайомилися на початку або на попередніх заняттях. Відповідно до умов гри, студенти, розділяючись на дві команди, розташовуються один проти одного (сидячи на матах). Одна з команд розпочинає гру. Студент (мікрогрупи № 1) спрямовує м'яч до одного зі своїх супротивників, який має спіймати м'яч і уважно вислухати питання (від студента з протилежної команди, який спрямував до нього м'яча). Наприклад, після вивчення теми «Розкриття можливостей підвищення рівня соціально здоров'я в межах фізичного виховання (в навчальній та позанавчальній діяльності)» студенти ставили питання: «Які засоби фізичного

виховання є найбільш оптимальними для підвищення стресостійкості у студентів із відхиленнями у стані фізичного здоров'я» або «Назвіть, будь ласка, за допомогою яких методик можна підвищувати упевненість у собі в позанавчальний час» і т.д. За умовами гри студент, який упіймав м'яч (і якому було адресоване питання), мав стисло (1–1,5 хв) відповісти на питання й переадресувати м'яч одному з гравців протилежної команди (з іншим питанням до свого «візаві»). Крім того, кожен із представників команди, представнику якої було адресовано питання, мали можливість допомогти своєму товаришу з відповіддю, якщо вона (відповідь) була неповною. Для цього потрібно (бажаючому допомогти) виконати декілька нескладних, але бажано нових (незнайомих для студентів) фізичних вправ, наприклад, для розвитку гнучкості (оскільки це виправдано, враховуючи розташування студентів на матах) або вправи аутогенного тренування тощо. Таким чином, всі студенти, прагнучи, щоб їхня команда отримала максимальні бали за теоретичну підготовку на занятті, прагнули не тільки добре відповісти, але й бути активними учасниками упродовж всього процесу гри (допомагаючи представникам своєї команди). Відповідно, для виграшу студентам під час самостійної роботи (напередодні заняття) потрібно було також брати активну участь у пошуку нових вправ, оздоровчих методик чи систем (оскільки це дозволяло допомогти учаснику своєї команди з відповіддю). У свою чергу, студенти не тільки закріплювали отримані на конкретному занятті (або попередніх заняттях) знання з підвищення рівня власного соціального здоров'я, але й постійно оновлювати знання в контексті зміцнення фізичного здоров'я. За допомогою такого методичного прийому також відбувалося формування «командного духу» у групі, підвищувалося бажання студентів допомогти товаришу, зміцнювалися дружні взаємини між студентами, що також сприяло підвищенню рівня соціального здоров'я студентів.

Новизна методики полягає: по-перше, у розширенні можливостей для освоєння теоретичного матеріалу запропонованою програмою з фізичного виховання, а також для освоєння додаткової тематики (з питань соціального здоров'я) шляхом збільшення кількості часу на вивчення теоретичного матеріалу. Вивчення теоретичного матеріалу відбувається на кожному занятті з фізичного виховання, а не лише за рахунок лекційних занять (4 години на рік), як це передбачено навчальною програмою з фізичного виховання. Сумарно кількість



Діаграма 1. Співставлення результатів дослідження (в контрольній та експериментальній групах) до та після експерименту

годин, відведених на вивчення теоретичного матеріалу з фізичного виховання, збільшується майже у 8 разів порівняно з традиційною методикою викладання.

По-друге, впровадження авторських методів і прийомів навчання сприяє створенню атмосфери розкнутості та невимушеності, пошуку творчих рішень, бажанню відвідувати заняття, підвищувати власний рівень соціального та фізичного здоров'я.

По-третє, суміщення теоретичної та практичної підготовки в межах одного заняття (а не окремо одне від одного) сприяє збільшенню загальної щільності заняття (активності фізичної й інтелектуальної студентів у сукупності); розвитку довгострокової пам'яті, що досягається шляхом відчуття відповідальності за власну «команду», концентрації уваги на навчальному матеріалі. Врахуємо, що студент, який запитує, має сам оцінити відповідь свого «візаві», а студент, який відповідає, намагається не підвести свою команду й заробити більше балів.

По-четверте, застосування зазначеного вище методичного прийому (наведено вище як одного з прикладів) спонукає студентів до активного суміщення самостійної роботи (на попередньому занятті) з подальшою безпосередньою участю на занятті з фізичного виховання.

У ході обробки отриманих результатів на етапі вихідного контролю (констатувальний експеримент) нами було встановлено, що між контрольною й експериментальною групами не було встановлено суттєвих відмінностей у стані сформованості соціального здоров'я (Діаграма 1). Як у контрольній (48,2%), так і в експериментальній (49%) групі переважали студенти, у яких наявний низький рівень сформованості соціального здоров'я. Лише у 13,9% студентів контроль-

ної групи та 12,7% експериментальної групи на етапі констатувального експерименту (вихідний контроль) було встановлено високий рівень сформованості соціального здоров'я.

Для підтвердження отриманих даних ми використовували критерій Пірсона χ^2 .

Критерій Пірсона χ^2 обчислювався за формулою:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^l \frac{(N_{ij} - N_{ij}^0)^2}{N_{ij}^0}$$

Це дозволило з'ясувати, що на етапі констатувального експерименту під час порівняння отриманих даних (студентів контрольної й експериментальної групи) було встановлено значення критерію $\chi^2_{\text{емп}}$ менше критичного значення 5,99. Таким чином, відмінності між розподілами контрольної й експериментальної групи за рівнями сформованості в студентів соціального здоров'я встановлено як незначущі ($p > 0,05$). Аналіз даних, отриманих нами після завершення формувального експерименту (після впровадження методики викладання теоретичної складової частини фізичного виховання), дозволяють констатувати наявні переваги запропонованої нами методики порівняно з традиційним викладанням (Діаграма 1).

Так, кількість студентів із високим рівнем в експериментальній групі після завершення експерименту становила 25,8%, що на 11,5% вище, ніж на етапі вихідного контролю. Помітно збільшилася кількість студентів експериментальної групи, у яких відзначалося: прагнення максимальної самореалізації у суспільному житті; наявність ціннісного ставлення до власного соматичного здоров'я; підвищення впевненості у собі; зменшення нервово-психічної напруги. У той час, як у контрольній групі кількість таких студентів, навпаки, зменшила-



ся на 1,2% (з 13,9% до 12,7%). Такі дані ми пояснюємо як відсутністю розгляду (в межах теоретичної підготовки студентів) відповідної тематики з питань соціального здоров'я взагалі, так і застарілими методами викладання теоретичного матеріалу (передбаченого програмою з фізичного виховання) зокрема. Вдвічі зменшилася кількість студентів експериментальної групи з низьким рівнем сформованості соціального здоров'я (з 49% на етапі вихідного контролю до 22,5% на етапі підсумкового контролю). У контрольній групі зменшення студентів із низьким рівнем соціального здоров'я відбулося лише на 0,7%. Отже, на етапі вихідного контролю (підсумковий контроль) відмінності між контрольною й експериментальною групами (за усіма критеріями) відзначалися як значущі на рівні $p < 0,05$.

Висновки з проведеного дослідження:

1. Розробка діагностичного інструментарію дозволила встановити, що на етапі вихідного контролю (до впровадження авторської методики), як у контрольній, так і в експериментальній групі переважали студенти, у яких наявний низький рівень сформованості соціального здоров'я. Відмінності між розподілами контрольної й експериментальної груп за рівнями сформованості в студентів соціального здоров'я було встановлено як незначущі.

2. На основі аналізу змісту навчальної програми з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи встановлено, що її зміст майже не передбачає розгляду питань як у контексті сутності соціального здоров'я, так і стосовно можливостей його підвищення. У реальній практиці викладання теоретичної частини з фізичного виховання у спеціальній медичній групі використовуються переважно малоефективні методи навчання, серед яких найчастіше – розповідь у вигляді монологу. Майже відсутнє застосування (з боку викладачів фізичного виховання) інноваційних методик викладання теоретичного матеріалу.

3. Отримані результати засвідчили ефективність розробленої та впровадженої нами методики викладання теоретичної складової частини фізичного виховання в контексті підвищення рівня сформованості соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи. Порівняно з контрольною групою, збільшилася кількість студентів експериментальної групи, у яких відзнача-

лося: прагнення максимальної самореалізації у суспільному житті; наявність ціннісного ставлення до власного соматичного здоров'я; підвищення впевненості у собі; зменшення нервово-психічної напруги.

4. Отримані результати також свідчать про потребу подальших досліджень у контексті удосконалення процесу викладання фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи, зокрема пошуку оптимальних шляхів викладання методичної та практичної складових частин фізичного виховання в контексті підвищення соціального рівня студентів спеціальної медичної групи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Fotynyuk V.G. Determination of first year students' physical condition and physical fitness level. *Physical Education of Students*. 2017. № 3 (21). P. 116–120 [in Ukraine]
2. Бабич В.І., Полулященко Ю.М., Дубовий О.В., Павлюк О.М. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти. Молодь і ринок. Дрогобиш: Дрогобиш. держ. пед. ун-т імені Івана Франка, 2017. № 11 (154). С. 56–67.
3. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 32 с.
4. Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S., Osipov A.Yu. Development dynamic of healthy lifestyle personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*. 2016. № 6 (20). P. 26–33 [in Ukraine].
5. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Yanova M.G., Lepilina T.V., Plotnikova I.I., Dorzhieva O.S. Comparative analysis of effectiveness of some students' physical culture training methodic. *Physical Education of Students*. 2017. № 4 (21). P. 176–181 [in Ukraine].
6. Lachno O.G. Motivation for physical culture as factor of students' functional state optimization. *Physical Education of Students*. 2015. № 5 (19). P. 31–38 [in Ukraine]
7. Bartnovskay L.A., Kudryavtsev M.D., Kravchenko V.M., Iermakov S.S., Osipov A.Yu., Kramida I.E. Health related applied technology of special health group girl students' physical training. *Physical education of students*. 2017. № 1 (21). P. 4–9 [in Ukraine]
8. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., Skrug D.A. Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. *Physical education of students*. 2015. № 1 (19). P. 17–21 [in Ukraine]
9. Iermakov S.S., Cieślicka M., Muszkieta R. Physical culture in life of Eastern-European region students: modern state and prospects of development. *Physical Education of Students*. 2015. № 6 (19). P. 16–30 [in Ukraine]