ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОЇ НАДІЙНОСТІ

УДК 378.018.4:61]:37.041

DOI 10.33251/2522-1477-2020-7-216-222

МАЛАХОВА Жанна Володимирівна,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, Донецький
національний медичний університет

БЄЛКОВА Тетяна Олександрівна,
кандидат педагогічних наук, старший викладач
кафедри фізичного виховання, Донецький
національний медичний університет

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ

У поданій статті аналізуються особливості організації й основні вимоги до проведення самостійних занять фізичними вправами медичних фахівців вищих закладів освіти. З'ясовано, що традиційний підхід до використання професійних засобів і методів в системі фізичного виховання студентів вишів через свою недосконалість втратив актуальність і виявився певною мірою неефективним. Тому модернізація і вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих медичних закладів є необхідною умовою для його популяризації.

Ключові слова: здоров'я, самостійні заняття, студентська молодь, рухова активність, вищий медичний заклад, самовиховання, фізичне виховання.

Постановка проблеми. У системі цінностей, якими дорожить будь-яка цивілізована держава особливе місце відводиться здоров'ю нації. З кожним роком під впливом багатоаспектних соціально-економічних чинників стан здоров'я населення України погіршується і має критичний стан. Спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я, зокрема, серед студентської молоді. Це суттєво відбивається на фізичному розвитку студентів і призводить до гіпокінезії, гіподинамії та знижує їх функціональні можливості організму. Для поліпшення ситуації в цій справі, необхідно привести спосіб життя студентів у відповідність до їхнього розвитку, запровадити раціональний режим навчання та відпочинку, розробити ефективні засоби впливу на фізичну підготовленість особистості. Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби в русі. Великий резерв можливостей у вирішенні цих завдань має організація самостійних занять студентів фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові дослідження О. Дубогай, В. Завацького, Л. Іващенко, С. Канішевського, Ю. Коропа, М. Петренко, Б. Сермеєва, Н. Страпко, Н. Трет'якова підтверджують значимість і визначають найбільш ефективними організацію і проведення самостійних занять у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Вони засновані на ідеї нерозривного зв'язку, розвитку свідомості, мислення і об'єднують різноманітні оздоровчі системи та нові форми рухової активності.

Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговує на увагу: праця Р. Белова «Самостійні заняття студентів фізичною культурою». На думку науковця самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою

складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищують фізичну та розумову працездатність [2, с. 20].

Проте, організація і проведення самостійних занять у вищих медичних закладах освіти залишається недостатньо вивченим питанням, що й спонукало нас на це дослідження. Самостійні заняття фізичними вправами не посідають належного місця в життєдіяльності сучасної молоді, що негативно позначається на забезпеченні оптимального індивідуального режиму рухової активності.

Метою статті є вивчення сутності організації і проведенні самостійних занять в умовах вищого медичного закладу, дослідити шляхи підвищення їх ефективності.

Виклад основного матеріалу. Студентство – одна з найбільш великої кількості молоді приблизно однакового віку і освіти, що сприяє формуванню специфічних рис способу життя, своєрідних духовних інтересів і потреб [11, с. 5].

Молоді потрібно знати свої вікові можливості, сили і здібності організму, щоб оптимально організувати життєдіяльність, працю, навчання та відпочинок. Студент як особистість може бути охарактеризован з трьох сторін. По-перше, з соціальної, в якій відображаються суспільні відносини. По-друге, з психологічної, яка є єдністю психічних процесів, станів і властивостей особистості. По-третє, з біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, фізичний стан та ін. Генетика складає основу, але в певних межах може змінюватись під впливом умов життя і ціленаправленого виховання і самовиховання [3, с. 14].

Формування особистості студента неможливо без самовиховання, тобто прагнення до постійного власного вдосконалення. Долаючи життєві труднощі, виправляючи свої недоліки, тренуючи пам'ять і увагу, студентська молодь виховує самовладання, волю, розвиває розумові здібності. Великі можливості для самовдосконалення закладені у фізичній культурі і спорті.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із важливих факторів у формуванні, зміцненні й збереженні здоров'я людини, підвищення їхньої працездатності, формування певних якостей [4, с. 3].

Основні завдання фізичного виховання студентів визначені вимогами програми для закладів вищої освіти (ЗВО):

- формування у студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;

- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;

- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності;

- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і гармонійному розвитку організму, виховання навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;

- вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Для вирішення цих завдань використовують як навчальні, так і самодіяльні форми фізичного виховання, передбачені програмою [5, с. 32].

Програмою фізичного виховання у закладах вищої освіти України передбачено розподіл студентів за статтю, станом здоров'я, фізичним розвитком, фізичною і спортивною підготовленістю, а також за трьома навчальними відділеннями: основне, спеціальне й спортивне. Практика фізичного виховання свідчить, що тільки у спортивному відділенні навчаються студенти за інтересами. У спеціальному відділенні студенти навчаються за рекомендаціями лікарів. Студенти основного відділення мають недостатню мотивацію до фізичної культури. Факультативні заняття з фізичного виховання відвідують студенти, у яких сформована позитивна мотивація до особистої фізичної культури [9, с. 29].

Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методику техніки виконання вправ з видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять студентів.

Самостійна робота студентів суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготовленість студентів.

Самостійна робота – це різні за змістом цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з фізичної культури та спорту, які виконують студенти на заняттях у позанавчальний час у ЗВО, гуртожитку, вдома у вільний час, залучаючи до них вправи за завданням викладача.

Самостійні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формувати вміння й навички насамперед з видів спорту, що входять у програму фізичного виховання.

Оптимізація освіти у вищій школі передбачає цілеспрямоване формування у молоді позитивного ставлення до фізкультурної діяльності. Важливою умовою успішного навчання і подальшої професійної діяльності є підтримка працездатності і здорового стану завдяки фізичному вихованню. Фізичне виховання – це двосторонній процес, в якому бере участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, а з іншого – студент, котрий повинен виявити бажання вчитися. Кваліфікований спеціаліст повинен мати високий рівень професійної і фізичної культури, що забезпечить повноцінну фахову діяльність в умовах сучасного суспільства [14, с. 112].

Організатором і керівником самостійної роботи студентів повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради. Він контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період.

Ефективність навчання фізичної культури визначається не лише кількістю засвоєних знань, а й ставленням студентів до рухової діяльності. Забезпечення позитивної мотивації до зміцнення особистого здоров'я є першочерговим завданням фізичної культури. В умовах розвитку сучасного суспільства поняттю мотивації з кожним роком приділяється все більше уваги. Вона розглядається як одна із найголовніших утворень особистості.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан студентської молоді, спрямоване на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Процес формування інтересу є багатоступінчастим: від перших елементарних гігієнічних знань та навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. Позитивна мотивація до занять фізичними вправами – це сукупність внутрішніх та зовнішніх спонукань, що спрямовують і регулюють усвідомлені дії до досягнення оптимальної психофізичної організації особистості відповідно з її цілями та потребами суспільства [7, с. 6].

В юнацькому віці активно розвиваються інтереси та звички, формується характер, спостерігається підвищений інтерес до свого фізичного розвитку. Студенти бажають зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, шукають шляхи покращення цих якостей, з'являється бажання до фізичного вдосконалення, потреба до занять фізичною культурою та спортом.

Щоб правильно організовувати самостійні заняття, студенти повинні мати спеціальні знання, навички, які формувати ці потрібно систематично і безперервно.

Формуванню мотивації до систематичних занять фізичними вправами, як зазначає Г.Лещенко сприяє позитивне, ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, цілеспрямоване мотивування та стимулювання до активної фізкультурної діяльності, озброєння знаннями з фізичної культури й формування вміння самостійно займатися фізичними вправами [8, с. 6].

Принципове значення для реалізації завдань вищої школи по відношенню до фізичної культури має формування мотивації, а саме формування гармонійно розвинутого висококваліфікованого спеціаліста. Аналіз досліджень дає можливість зазначити, що

підвищення мотивації до фізкультурної діяльності студентів можливо за умови впровадження в практику фізичного виховання технологій, які підсилюють процеси самовиховання та самовдосконалення студентської молоді, з впровадженням заходів:

- організація процесу фізичного виховання з врахуванням інтересів студентів-медиків, використання різноманітних видів рухової активності;
- протягом періоду навчання вивчення мотивів фізкультурних занять студентів, відстеження їх змін у стані фізичної підготовки;
- здійснювати оздоровчий і профілактичний характер занять в поєднанні з факторами здорового способу життя;
- забезпечення диференційованого підходу в процесі занять, який ґрунтується на результатах контролю фізичного стану та особистого здоров'я студентів вищів [1, с. 82].

Озброєння студентів знаннями й уміннями, на основі яких формується свідоме ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», має важливе значення у залученні студентів до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Один із ключових аспектів удосконалення процесу фізичного виховання у вищій школі – гуманізація та демократизація процесу навчання, зокрема в рамках позанавчальних занять. Сьогодні має превалювати антропоцентричний напрям фізичного виховання з акцентом на ціннісний аспект діяльності, а вся система навчання повинна бути перебудована на основі принципів гуманістичної педагогіки й психології:

- посилення уваги до особистості кожного студента як до найвищої соціальної цінності;
- перетворення студента з об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів самовдосконалення;
- демократизація в стосунках викладачів і студентів [13, с. 86].

Демократизація фізкультурної освіти проявляється таким чином: різноманітність змісту, форм і методів навчання та виховання, їх варіативність; відмова від стосунків жорсткого підпорядкування і перехід до співпраці між педагогом і студентами; забезпечення для молоді рівних можливостей. Викладання базується з урахуванням фізичних даних студентів, їх рухових і психічних здібностей. Педагог використовує широкі можливості навчальної та позанавчальної роботи, досвід викладання і проведення спортивних заходів.

Зміст і форми самостійних занять фізичною культурою та спортом визначаються їхньою метою. Можна виділити три форми самостійних занять у ЗВО: індивідуальна, колективна або групова і змішана.

Індивідуальні самостійні заняття передбачають виконання вправ індивідуально. До колективної або групової форми самостійних занять відносять заняття, проведені в колективі або групі з метою розваги, активного відпочинку або підготовки до змагань зі спортивних ігор. Змішані форми занять – це конкурси або змагання, які організували викладач, тренер або інструктор, на яких окремі завдання студенти виконують самостійно.

Самостійну роботу на занятті найраціональніше застосовувати у процесі закріплення та удосконалення техніки виконання вправ, рухових умінь і навичок. Ефективність фізичної діяльності пов'язана з активним залученням студентів до позанавчальної роботи, що спрямована на формування здорового способу життя, реалізацію оздоровчих просвітницьких програм, соціальних проєктів та акцій. Оволодіння системою практичних умінь і навичок здоров'язбережувальних технологій на заняттях з фізичної культури та в позаурочний час вимагає нових підходів до організації здоров'яспрямованого виховного процесу, позанавчальної роботи, а також впровадження навчально-оздоровчого комплексу [10, с. 115].

Позанавчальні заняття повинні компенсувати проблеми навчальних занять і створити умови для залучення широкого кола студентів до різних видів рухової активності та формування навичок самовдосконалення. Пошук такої моделі організації занять, яка враховуватиме інтереси кожної особистості й забезпечить можливість систематичної рухової активності протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти, є надзвичайно важливою для формування особистого здоров'я студентів вищів [6, с. 115].

Організація освітнього процесу з фізичного виховання пов'язана з вирішенням проблем формування особистості та створенням умов для її гармонійного розвитку, повагою і довірою до неї, а також захистом її інтересів. У процесі навчання між педагогом і студентами складаються відносини співпраці. Спілкуючись на навчальних заняттях, тренуваннях і змаганнях, вони взаємно збагачуються знаннями, вміннями і навичками, систематично їх удосконалюючи. Суб'єкт-суб'єктний підхід сприятиме формуванню у студентів осмисленого ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в процесі навчання у вищому закладі освіти [12, с. 176].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Існуюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти не достатньо розв'язує поставлені завдання, особливо оздоровлення. Для самовираження і самоствердження особистості потрібно дібрати такі форми занять, які б реалізували оздоровчі потреби студентів.

2. Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для її вирішення треба використати комплексні засоби впливу на свідомість студентів.

3. Пошук нових, більш ефективних форм проведення освітнього процесу з фізичного виховання студентів дозволить достатньою мірою розв'язати оздоровчі, навчальні та виховні завдання.

4. Заняття спортом є формою самовираження і самоствердження студента, що визначають його спосіб життя, загальнокультурні та соціально значимі пріоритети.

Отримання бажаного результату можливе через впровадження в освітній процес вищих медичних закладів інноваційних підходів до оздоровчих занять з фізичного виховання. Необхідно внести до позааудиторної діяльності медичних закладів освіти низку змін, спрямованих на застосування спеціальних методик оздоровчих вправ і на виховання спеціаліста як фізично високорозвиненої особистості.

Список використаних джерел

1. Андреева О. В. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. *Теорія і методика фіз. вихов. і спорту*. 2004. № 2. С. 81–84.
2. Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: учеб. пособие. К.: Вища школа, 1988. 208 с.
3. Бердников И. Г., Малёванный А. В., Максимова В. Н. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. М.: Высш. шк., 1991. 240 с.
4. Вернигоров В. К., Шабатура В. Н. Анализ эффективности различных вариантов организации физического воспитания в вузе. *Физическая культура в вузах железнодорожного транспорта*: межвузовский сб. научных трудов. Харьков, 1993. С. 3–5.
5. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: видання друге, стереотипне. К.: ІЗМН, 1999. 270 с.
6. Круцевич Т., Биличенко Е. Отношение юношей и девочек к занятиям по физическому воспитанию в ВУЗе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 1. С. 114 – 120.
7. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: учебное пособие. Новосибирск: НГПИ, 1987. 90 с.
8. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.09 / Кривий Ріг, 2002. 18 с.
9. Мудрік В. І., Леонов О. З., Мудрік І. В., Ільченко А. І., Козак Є. П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / за ред. В. І. Мудріка. К.: Педагогічна думка, 2010. 192 с.
10. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навч. посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

11. Рейзин В. М., Иващенко А. С. Физическая культура в жизни студента / за ред. А. А. Логинов. Мн.: Высш. шк., 1986. 175 с.
12. Твисс Б. Управление научно-техническими нововведениями. М.: Экономика, 1989. 272 с.
13. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВУЗів на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / НАУ. К., 2008. 228 с.
14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. І. 272 с.

References

1. Andreeva, O.B. (2004). Analiz motyvatsiynykh teoriy u sferi ozdorovchoyi fizychnoyi kul'tury ta rekreatsiyi [*Analysis of motivational theories in the sphere of health physical culture and recreation*]. Teoriya i metodyka fiz. vykhov. i sportu. Theory and methodology of Phys. out. and sports. № 2. Kiev. [in Ukrainian].
2. Belov, R.A. (1988). Samostoyatel'nyye zanyatiya studentov fizicheskoy kul'turoy: ucheb. posobiye [*Independent classes of students by physical culture: textbook. manual*]. Kiev. [in Ukrainian].
3. Berdnikov, I.G. (1991). [*Mass Physical Culture in the University: Textbook. Manual*]. Moscow. [in Russian].
4. Vernigorov, V.K. (1993). Analiz effektivnosti razlichnykh variantov organizatsii fizicheskogo vospitaniya v vuze [*Analysis of the effectiveness of different variants of the organization of physical education in high school*]. Fizicheskaya kul'tura v vuzakh zheleznodorozhnogo transporta: mezhvuzovskiy sb. nauchnykh trudov. [*Physical culture in high schools of railway transport: inter-university Sat. scientific works*]. Kharkov. [in Ukrainian].
5. Kanishevsky, S.M. (1999). Naukovo-metodychni ta orhanizatsiyni osnovy fizychnoho samovdoskonalennya student-stva [*Scientific-methodological and organizational foundations of physical self-improvement of students*]. Kiev. [in Ukrainian].
6. Krutsevich, T. (2012). Otnosheniye yunoshey i devochek k zanyatiyam po fizicheskomu vospitaniyu v VUZe [*Attitudes of boys and girls to physical education at a university*]. Sportivniy visnik Prydniprov'ya. The sports journal of Prydniprov'ya. № 1 [in Ukrainian].
7. Leont'ev, V.G. (1987). Psikhologicheskkiye mekhanizmy motivatsii uchebnoy deyatel'nosti: uchebnoye posobiye [*Psychological mechanisms of motivation of learning activities: a textbook*]. Novosibirsk. [in Russian]].
8. Leshchenko, G.A. (2002). Formuvannya pozytyvnoyi motyvatsiyi shkolyariv do systematychnykh zanyat' fizychnymy vpravamy [*Formation of Positive Motivation of Schoolchildren to Systematic Exercises*]. Avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. [Abstract. diss. ... Cand. ped. Sciences]. Krivoy Rog. [in Ukrainian].
9. Mudrik, V.I. (2010). Orhanizatsiyno-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv: monohrafiya [*Organizational and methodological bases of physical education of students of higher educational institutions: monograph*]. Pedagogichna dumka. [Pedagogical Thought]. Kiev. [in Ukrainian].
10. Petrenko, M.I. (1997). Samostiyni zanyattya studentiv z fizychnoho vykhovannya : [navch. posibnyk] [*Independent classes of students in physical education: study. manual*]. Vinnitsa [in Ukrainian].
11. Reizin, V.M. (1986). Fizicheskaya kul'tura v zhizni studenta [*Physical culture in the life of the student*]. Minsk. [in Belarus].
12. Tvis, B. (1989). Upravleniye nauchno-tekhnicheskimi novovvedeniyami [*Management of scientific and technical innovations*]. Moscow. [in Russian].
13. Turchina, N.I. (2008). Pedagogichni osoblyvosti modeley fizychnoho vykhovannya studentiv VUZiv na riznykh kursakh navchannya [*Pedagogical features of models of physical*

education of university students at different courses of study]. Dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Diss. ... Cand. Sciences in Phys. outgoing call and sports. Kiev. [in Ukrainian].

14. Shiyan, B.M. (2008). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkoliariv [Theory and methods of physical education of students]*. Ternopil. [in Ukrainian].

MALAKHOVA Zhanna, Candidate of Science in Physical Education and Sport, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, Donetsk National Medical University;

BELKOVA Tetiana, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Physical Education, Donetsk National Medical University.

ORGANIZATION AND ORGANIZATION OF INDEPENDENT EMPLOYMENT IN CONDITIONS OF HIGHER MEDICAL INSTITUTION

Abstract. *This article analyzes the peculiarities of the organization and the basic requirements for conducting physical exercises of medical specialists of higher educational establishments. It has been found that the traditional approach to the use of professional tools and methods in the physical education system of students has gone out of date because of its imperfection and has become somewhat ineffective. The current system of physical education in the universities does not sufficiently solve the tasks, especially the improvement. For self-expression and self-affirmation of students it is necessary to choose such forms of classes that would fulfill the health needs of students. Playing sports is a form of self-expression and self-affirmation of a student that determines his lifestyle, cultural and socially significant priorities.*

The analysis of scientific researches confirms the importance and determines the most effective organization and carrying out of independent classes in physical-health activity. They are based on the ideas of inseparable communication, the development of consciousness, thinking and integrate various wellness systems and new forms of physical activity. Mastering the skills of students to practice physical culture and sports independently is a topical pedagogical task. It is necessary to use complex means of influencing students' consciousness to solve it. Finding new, more effective forms of physical education training for students will sufficiently solve wellness, educational and educational tasks. Therefore, modernization and improvement of the process of physical education of students of higher medical institutions is a prerequisite for its popularization.

Obtaining the desired result is possible through the introduction in the educational process of higher medical institutions innovative approaches to wellness classes in physical education. It is necessary to introduce in the extra-auditory activity of medical institutions of education a number of changes aimed at the application of special methods of wellness exercises and the education of a specialist as a physically highly developed personality.

Key words: *health, self-employment, student youth, physical activity, higher education, self-education, physical education.*

*Одержано редакцією: 16.01.2020 р.
Прийнято до публікації: 30.01.2020 р.*