

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796.011.3:378

Наталія Завидівська

Навчання здоров'язбереження – основа сучасної системи фізичного виховання студентів

*Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ)*

Постановка наукової проблеми та її значення. В умовах динамічних змін на національному та європейському ринках праці особливого значення набуває навчання студентів заходів збереження власного здоров'я через удосконалення процесу фізичного виховання. Багатофункціональність системи фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає уніфікації її змісту, що дасть змогу здійснити якісні зміни в процесі навчання здоров'язбереження.

Навчання здоров'язбереження в системі фізичного виховання – це процес засвоєння студентами цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями й життєво важливими руховими діями, результатом якого є їхня здатність самостійно “управляти” своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, реабілітаційні та корекційні заходи [6]. Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів – порівняно новий напрям у педагогічній науці, що вимагає розроблення спеціальних педагогічних методик і технологій для використання в системі фізичного виховання [2; 4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Питання загальної теорії людської діяльності висвітлено в наукових працях І. Павлова, І. Сеченова, Г. Костюка; розв'язанню проблем модернізації сучасної освіти присвячено наукові розробки І. Зязюна, О. Падалки, О. Пехоти, А. Нісімчука; засоби вдосконалення навчальної діяльності й психолого-педагогічних впливів розкрито в публікаціях В. Моляко, В. Давидова, Д. Мазохи, В. Безпалько; питанням здоров'язбереження на основі теорії та методики фізичного виховання присвячено праці О. Дубогай, О. Тимошенко, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Т. Круцевич, Б. Шияна й ін. Виходячи з означеного, проблемі створення та впровадження в систему освіти дітей і молоді новітніх технологій здоров'язбереження присвячено численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях.

Завдання дослідження – виявити впливи педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання через вивчення змін морфофункціональних показників організму студентів, відслідковування динаміки змін показників рівня їхньої фізичної підготовленості та аналіз самооцінки студентами ступеня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Змістова сутність інноваційної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання передбачає реалізацію організаційно-педагогічних умов, сутність яких полягає в посиленні уваги в процесі фізичного виховання до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; переході від гонитви за високими спортивними результатами до фізкультурної освіченості студентів, від просто “збереження здоров'я” до “збереження здоров'я впродовж усього життя”; організації практичних занять із фізичного виховання на засадах валеологічної концепції фізичної підготовленості; створенні бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримувальну та корекційну діяльність; використанні засобів фізичної культури в процесі вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; переході від аналізу до синтезу й оптимізації власного способу життя; гнучкій системі контролю.

Пропонована інтегративна педагогічна технологія здоров'язбережувального навчання – фактично чотирикомпонентна структурована схема, що відображає генетичні задатки; стан здоров'я; рівень

розвитку фізичних якостей; психофізіологічні особливості особистості й специфіку професійної діяльності випускника. Перша складова відображає рівні розвитку пам'яті, волі, емоцій, спосіб мислення та інших загальнолюдських властивостей. Друга складова частина – це стан здоров'я людини, зовнішність, фізичний стан, досконалість рухових якостей, рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості, вага, зріст, що формує ставлення людини до самої себе, задоволення чи незадоволення своїм тілом. Третій складник відображає соціально орієнтовані риси: морально-етичні принципи й переконання, життєві цінності, соціальні установки та орієнтації на дотримання основних принципів здорового способу життя. Четверта складова відображає індивідуальні й неповторні риси: темперамент, характер, сприйняття себе, манеру поведінки та спілкування. Причому деякі з цих рис людина отримує на генетичному рівні, інші прищеплюються сімейним і соціальним вихованням, зазнають змін та розвитку в процесі професійної діяльності. Слід зазначити, що всі ці компоненти не є незмінними, на них можна впливати, їх можна вдосконалювати й змінювати, тобто вони є динамічними [1].

Активним педагогічним чинником змісту новоствореної методики навчання став авторський міждисциплінарний здоров'язбережувальний навчальний курс "Основи здоров'язбереження" та відповідного навчально-методичного забезпечення (рис. 1).



Рис. 1. Інтегративна, міждисциплінарна сутність навчального курсу "Основи здоров'язбереження"*
* – власна розробка автора

Педагогічний експеримент передбачав запровадження в процес фізичного виховання створеної на засадах фундаменталізації непрофесійної фізкультурно-оздоровчої освіти, педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання студентів і перевірку її ефективності. Експериментальною базою слугували Львівський, Черкаський та Харківський інститути Університету банківської справи Національного банку України (м. Київ).

Усі студенти, які брали участь у проведенні експериментального дослідження, були поділені на дві групи: контрольну (КГ) – навчально-виховний процес із фізичного виховання відбувався у звичному режимі; експериментальну (ЕГ) – процес фізичного виховання супроводжувався впровадженням новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології. На цьому етапі в експериментальному дослідженні взяли участь 370 осіб. Загалом учасниками дослідно-експериментальної роботи стало 1018 осіб.

Як видно з рис. 2, після двох років навчання на початку нашого експерименту 55,2 % студентів у контрольній групі та 53,2 % – в експериментальній вірять у те, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я; 42,3 % осіб контрольної групи й 43,9 % студентів експериментальної ніколи не задумувалися над цим, а 2,5 % опитаних контрольної групи взагалі не вірять у корисність фізичних вправ.

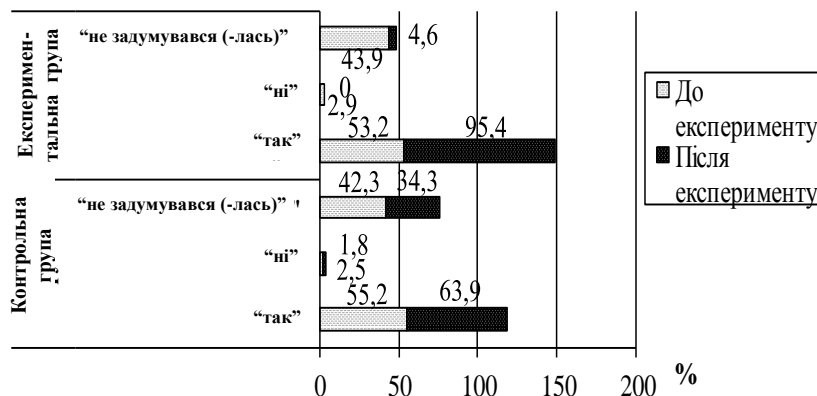


Рис. 2. Динаміка змін у відповідях студентів щодо корисності фізичних вправ (%)

Через рік, упродовж якого в експериментальній групі навчальний процес відбувався з використанням новоствореної здоров'язбережувальної технології навчання, кількість студентів, які повірили в корисність фізичних вправ, зросла на 42,2 %; тих, хто не задумувався над цим запитанням, залишилося 4,6 % осіб; і не залишилося жодної людини, яка б не вірила в корисність фізичних вправ. У контрольній групі кількість тих, хто повірив у корисність фізичних вправ, зросла всього на 8,7 %; тих, хто не задумувався, залишилося 34,3 %, і 1,8 % тих, хто не вірить у корисність фізичних вправ.

Грунтовним доказом ефективності запропонованої фундаментальної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання є самоаналіз респондентами кількості гострих респіраторних захворювань. Якщо розглянути показники захворюваності в загальному контексті, то простежується позитивна тенденція їх зменшення в експериментальній групі. Кількість студентів цієї групи, котрі зовсім не хворіли на гострі респіраторні захворювання, збільшилася від 4,3 до 34,8 %, тоді як у контрольній групі ці дані практично не змінилися (рис. 3).

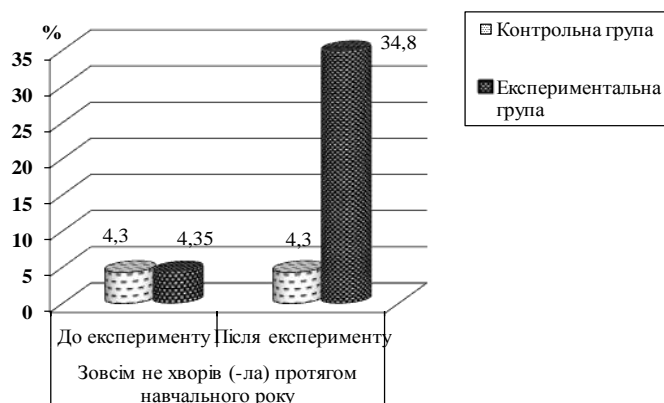


Рис. 3. Зміна кількості студентів, які зовсім не хворіли впродовж навчального року на респіраторні захворювання (%)

Загальновідомо, що першочерговим завданням кафедр фізичного виховання в усіх навчальних закладах є формування в студентів навичок здорового способу життя [3; 5]. Реалізувати здоров'язбежувальну діяльність може лише людина з твердими переконаннями й позитивними настановами щодо збереження здоров'я, а також усесторонніми знаннями, уміннями та навичками здорового способу життя. Як розуміють студенти це поняття, їхній ступінь володіння навичками здорового способу життя певною мірою відображає аналіз відповідей на таке запитання анкети: “Чи погоджуєтесь ви з тим, що дотримання правил здорового способу життя позитивно впливає на можливість витримувати розумові навантаження, успішно засвоювати професійні знання та досягати найвищих «сходинок» професійного росту?” Питання сформульовано так, щоб відокремити поняття “здоровий спосіб життя” від “здоров'я” і пов'язати його безпосередньо з трудовою діяльністю.

У процесі експерименту вдалося довести, що фундаментальна методика навчання, яка використовується в експериментальній групі, сприяє формуванню вподобань до занять фізичними вправами. Так, у контрольній групі кількість тих, кому зовсім не подобаються фізичні навантаження, упала з 21,8 лише до 17,4 %, а от в експериментальній – із 26 до 0 %.

Провчившись два роки у вищому навчальному закладі, і в контрольній, і в експериментальній групах до початку експерименту стверджувальну відповідь дали всього по 21,7 % студентів обох груп. Після застосування авторської методики стверджувальну відповідь в експериментальній групі дали 56,5 % студентів, а в контрольній – лише 30,5 % (рис. 4.).

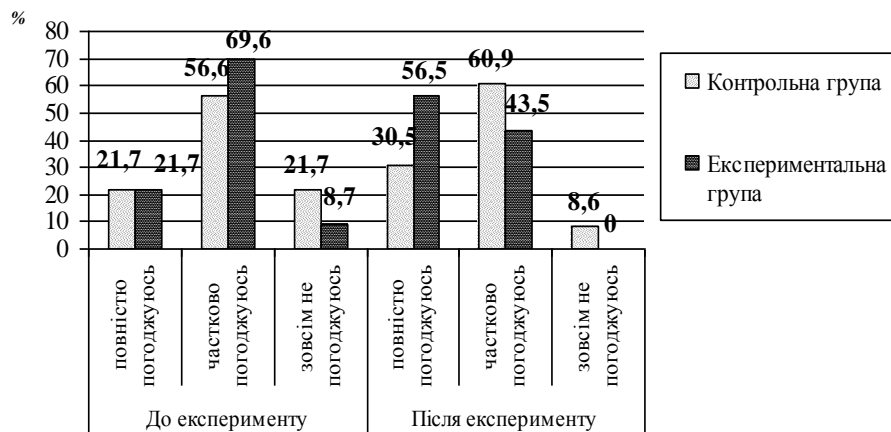


Рис. 4. Оцінка студентами взаємозв'язку між здоровим способом життя й професійними досягненнями (%)

Як відомо, для формування умінь і навичок щодо використання засобів фізичної культури необхідні певні знання. Про ступінь їхньої сформованості свідчить аналіз відповідей респондентів на таке запитання анкети: “Чи сприяє зміст дисципліни «Фізичне виховання» формуванню життєво важливих умінь і навичок, необхідних для здійснення самостійних здоров'язбережувальних заходів у майбутньому?” В експериментальній групі до експерименту “Ні” відповіли 91,3 % осіб, а після кількість таких студентів знизилася до 4,3 %, стверджувальну ж відповідь дали 95,7 %.

Загальновизнаною проблемою у вищих навчальних закладах із року в рік залишаються пропуски та небажання студентами відвідувати заняття з фізичного виховання. Тому наступне запитання анкети звучало так: “Що є причиною пропусків занять із фізичного виховання?”

Для глибшого пізнання правильності змісту новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання ми здійснили глибокий аналіз відповідей студентів на це запитання. Найчастіше траплялася відповідь такого змісту: “Неможливість отримати знання, які знадобляться в майбутньому”. Кількість студентів експериментальної групи, які відповіли саме так, зменшилась із 39,1 до 4,3 %. Окрім цього, в експериментальній групі 69,5 % осіб почали відвідувати різноманітні секції та займатися фізичним самовдосконаленням, у контрольній – усього 8,7 %.

Уміння студентів обрати для себе систему фізичних вправ, скласти відповідний комплекс для занять, оволодіння знаннями про реабілітаційні та профілактичні заходи – важливі завдання фізичного виховання [7]. Наскільки вдалося реалізувати це завдання в процесі здоров'язбережувального навчання, можна простежити, аналізуючи відповіді учасників експерименту на запитання: “Чи вмієте ви скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати елементарні профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні заходи?” (рис. 5).

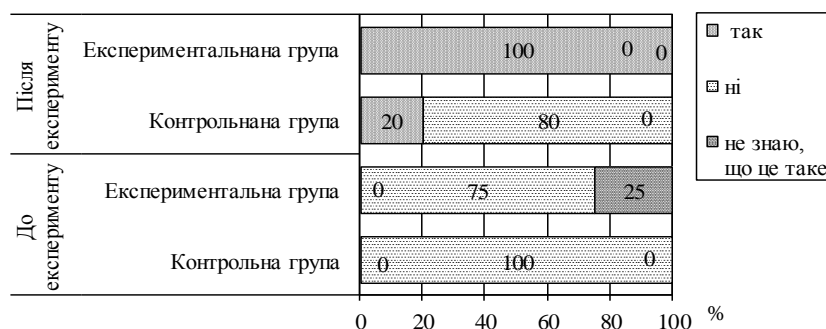


Рис. 5. Оцінка студентами власних умінь щодо складання фізичних вправ різного спрямування (%)

Із точністю до навпаки змінилася ситуація в експериментальній групі, тоді як у контрольній – кількість тих, хто вміє скласти комплекс вправ лікувальної гімнастики та здійснювати профілактичні, а за потреби – і реабілітаційні заходи, зросла лише до 20 %.

Порівняльний аналіз результатів відповідей на запитання дає підставу зробити висновок про тенденцію позитивного впливу новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання на формування в студентів відповідних знань, умінь і навичок. Аналіз даних анкетування свідчить про приріст та позитивні зрушення з кожного окремого питання в студентів експериментальної групи, на відміну від учасників контрольної групи.

Застосування новоствореної педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання зумовило статистично достовірне покращення фізичної активності студентів, рівня знань, умінь і навичок; зменшення пропусків занять через простудні захворювання. Так, за період проведення педагогічного експерименту кількість студентів ЕГ, які займаються фізичним самовдосконаленням, зросла до 91,3 % осіб, тоді як у КГ – лише до 56,5 % осіб. Отримані за час навчання знання, як такі, що допоможуть належним чином здійснювати здоров'язбережувальну діяльність після завершення педагогічного експерименту, схвально оцінили 95,6 % студентів ЕГ і лише 4,4 % осіб КГ.

У студентів ЕГ відбулося покращення морфофункціональних показників, на відміну від студентів КГ. Зокрема, середні значення, що свідчать про рівень фізичного здоров'я ($p < 0,05$) студентів ЕГ, із таких, що відповідали середньому рівню, покращились і перейшли в діапазон значень, які відповідають вищому, аніж середній рівень [від $0,56 \pm 1,1$ ум. од. (56 %) до $0,71 \pm 1,1$ ум. од. (71 %)]. Середній показник функціонального стану ($p < 0,05$) організму в студентів ЕГ до експерименту становив $2,8 \pm 0,02$ ум. од., що вказує на напругу механізмів адаптації, а після експерименту змінився до $2,6 \pm 0,01$ ум. од., що відповідає задовільному рівню адаптації. Числові дані індексу Скібінського ($p < 0,05$), що характеризують функціональні можливості організму в студентів ЕГ, перейшли із ряду, що відповідали задовільному рівню, у діапазон даних, який свідчить про рівень їхнього розвитку як добрий (від $24,5 \pm 1,7$ ум. од до $36,6 \pm 1,7$ ум. од.).

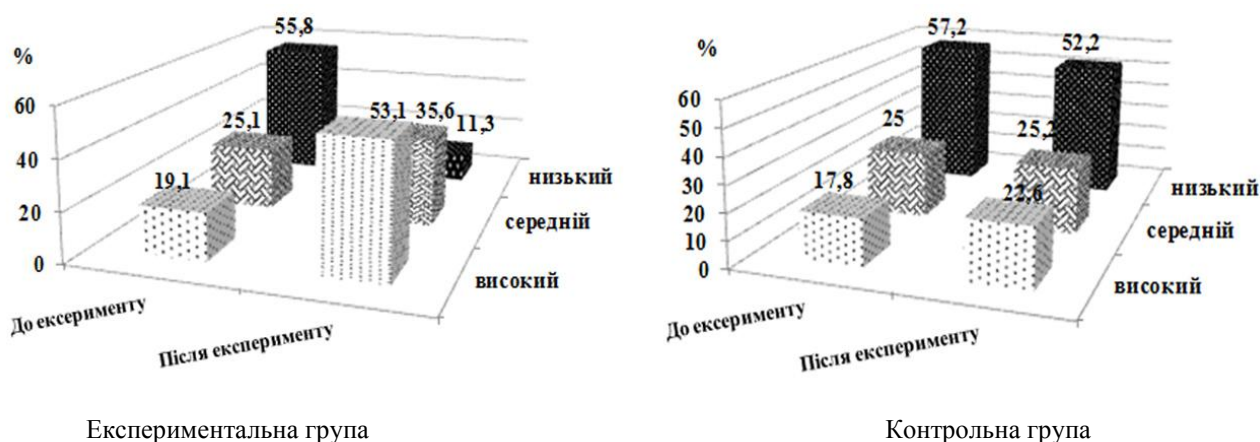


Рис. 6. Самооцінка студентами ЕГ та КГ рівня сформованості здоров'язбережувальної компетентності, фізкультурної освіченості (%)

Спостерігається позитивна динаміка змін рівня фізичної підготовленості в студентів ЕГ. Отримані дані до експерименту свідчили про нижчий, ніж середній рівень фізичної підготовленості студентів. Після експерименту числові значення перейшли в спектр даних, що вказує на вищий, ніж середній рівень фізичної підготовленості студентів. У студентів КГ таких змін не відбулося.

Аналіз даних самооцінки студентами рівня фізкультурної освіченості показав, що на високий рівень її сформованості після завершення експерименту вказали 53,1 % опитаних студентів ЕГ, порівняно із 19,1 % – до експерименту. У студентів КГ до експерименту на високий рівень сформованості фізкультурної освіченості вказали 17,8 %, а після експерименту – 22,6 % (рис. 6).

Висновки. Факторний аналіз отриманих після експерименту даних засвідчує, що всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів ЕГ, за даними їхньої самооцінки, вищі, ніж у студентів КГ. Найбільш сформованим у них можна вважати мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3 %), на другому місці – теоретико-методичний (56,5 %), третю позицію займає культурологічний (52,2 %), четверту – когнітивний (47,8 %), на останній позиції – психофізіологічний компонент (43,5 %).

Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній групі, що є прямим підтвердженням її ефективності та продуктивності.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають механізми розроблення фундаментальних оздоровчих систем, моделей, оздоровчих програм зі змістом, який провокуватиме студентів вищих навчальних закладів різного професійного спрямування до використання сучасних оздоровчих технологій у повсякденній життєдіяльності.

Джерела та література

1. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : дис. ... д-ра пед. наук : спеціальність 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Завидівська Наталія Назарівна ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013 – 509 с.
2. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Алла Іванівна Альошина, Володимир Євгенович Лавринюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 296 с.
3. Дуліба О. Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спец. 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Дуліба Ольга Богданівна ; ЛНУ ім. І. Франка. – Львів, 2000. – 18 с.
4. Дуркин П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2004. – № 2. – С. 55–58.
5. Дуркин П. К. К проблеме изучения мотивационно-потребностной сферы школьников и студентов как системообразующей основы воспитания у них физической культуры / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : науч.-метод. журн. – 2005. – № 6. – С. 48–52.
6. Фізична рекреація : [навч. посіб. для студ. ВНЗ] / за заг. ред. С. Н. Приступи. – Дрогобич : “Коло”, 2010. – 447 с.
7. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.

Анотації

У статті розкрито зміст та сутність інноваційної методичної системи здоров'язбережувального навчання студентів, створеної на засадах фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти. Висвітлено зміст цієї технології та окреслено перспективи її використання. Обґрунтовано необхідність міждисциплінарних зв'язків у системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів вищих навчальних закладів. Факторний аналіз отриманих після експерименту даних засвідчує, що всі компоненти фізкультурної освіченості в студентів ЕГ, за даними їхньої самооцінки, вищі, ніж у КГ. Найбільш сформованим у них можна вважати мотиваційно-діяльнісний компонент (65,3 %), на другому місці – теоретико-методичний (56,5 %), третю позицію займає культурологічний (52,2 %), четверту – когнітивний (47,8 %), на останній позиції – психофізіологічний компонент (43,5 %). Статистико-ймовірнісний аналіз отриманих даних на формувальному й контрольному етапах педагогічного експерименту підтверджує їх репрезентативність та достовірність і вказує на позитивний вплив педагогічної здоров'язбережувальної технології навчання: усі показники в студентів експериментальної групи вищі, ніж у контрольній, що є прямим підтвердженням її ефективності та продуктивності.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти вищих навчальних закладів, здоров'язбережувальне навчання, методична система здоров'язбережувального навчання.

Наталья Завыдивская. Обучение здоровьесохранению – основа современной системы физического воспитания. В статье раскрыты содержание и сущность инновационной методической системы здоровьесохраняющего обучения студентов, созданной на основе фундаментализации физкультурно-оздоровительного образования. Раскрывается содержание этой технологии и очерчены перспективы её использования. Обоснована необходимость междисциплинарных связей в системе физкультурно-оздоровительного образования студентов высших учебных заведений. Факторный анализ полученных после эксперимента данных показывает, что все компоненты физической образованности студентов ЭГ, по данным их самооценки, выше, чем у студентов КГ. Наиболее сложившимся у них можно считать мотивационно-деятельностный компонент (65,3 %), на втором месте – теоретико-методический (56,5 %), третью позицию занимает культурологический (52,2 %), четвертую – когнитивный (47,8 %), на последней позиции – психофизиологический компонент (43,5 %). Статистико-вероятностный анализ полученных данных на формовочном и контрольном этапах педагогического эксперимента подтверждает их репрезентативность и достоверность и указывает на положительное влияние педагогической здоровьесберегательной технологии обучения: все показатели у студентов экспериментальной группы выше, чем у контрольной, что является прямым подтверждением её эффективности и производительности.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты высших учебных заведений, здоровьесохраняющее обучение, методическая система здоровьесохраняющего обучения.

Nataliya Zavydivskaya. Teaching of Health Protection – the Basis of the Modern System of Physical Education. In the article it was revealed content and essence of innovation and methodological system of health protection studying of students created on bases of fundamentalization of physical culture and health care education. It was presented content of this technology and described the perspectives of its usage. It was grounded the necessity of interdisciplinary connections in the system of physical culture and health care education of students of higher educational establishments. Factor analysis of received data of the experiment shows that all the components of physical education erudition of students of experimental group according to data of their self-estimation is higher than among students of control group. The best formed components among students are motivational-functioning (65,3 %), the second place has theoretical and methodological component (56,5 %), the third place – culturological (52,2 %), the fourth place – cognitive (47,8 %), the last place – psychophysiological component (43,5 %). Statistical and probabilistic analysis of received data on formation and control stages of pedagogical experiment proves there representativeness and trustworthiness and points at positive influence of pedagogical health-saving technology of education: all indices of students from the experimental group are higher than among students from control group and this is a proof of effectiveness and productivity.

Key words: physical education, students of higher educational establishments, health-saving education, methodological system of health-saving education.