

АНАЛІЗ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ-ЮРИСТІВ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ, З МЕТОЮ РОЗРОБКИ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ СИСТЕМИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Попрошаєв О.В., Маржина О.О.

Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого
Харківський національний медичний університет

Анотація. У статті проаналізовано рівень соматичного здоров'я студентів-юристів першого та другого року навчання і встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів за рік поліпшився. Це ми пов'язуємо в першу чергу з регулярними відвідуваннями навчальних занять з «Фізичного виховання» та додаткових занять з плавання у оздоровчій групі, яка працює в академії.

Ключові слова: студенти-юристи 1-го та 2-го року навчання, методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком.

Вступ. Процес формування вищої юридичної освіти відповідно вимог Болонської декларації спрямований передусім на підвищення якості навчання майбутніх фахівців, здатних до плідної багаторічної творчої праці у галузі юриспруденції України. Одним із невід'ємних атрибутів інтеграції до загальноєвропейського інтелектуально-освітнього простору на засадах Болонської конвенції є оновлення змісту освіти та впровадження особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни за кредитно-модульною системою, яка дозволяє чітко визначити структуру та обсяги виконаних студентом видів робіт, передбачених навчальними програмами.

Особливе місце у національній освіті займає блок гуманітарних наук, до складу якого входить також і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями та навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту задля оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя і навчання у вищій школі.

Слід наголосити, що досі залишається не достатньо вивчена специфічність методики викладання програмного матеріалу з фізичного виховання для студентів саме за європейською системою. Крім того, варто підкреслити, що «Фізичне виховання», як обов'язкова для всіх студентів ВНЗ України навчальна дисципліна гуманітарного спрямування, не має аналогів у Західних університетах, що ускладнює розробку сучасної методики її викладання. До речі, цим пояснюється відсутність іноземних джерел інформації за цією тематикою [3—6].

Робота виконана за планом науково-дослідницької роботи кафедри фізичного виховання Національної юридичної академії України ім. Ярослава Мудрого на 2008—2009 р.

Мета дослідження. На підставі аналізу динаміки показників соматичного здоров'я студентів 1-го та 2-го року навчання, сприяти розробці особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що базується на формуванні мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення та навчанні засобам і методам зміцнення стану власного здоров'я.

Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

1. Провести аналіз існуючих авторських програм з фізичного виховання студентів ВНЗ України, які готують фахівців різного профілю.
2. Провести інформаційний пошук і відбір сучасних методик використання засобів фізичної культури і спорту з метою спрямованого розвитку психофізичних якостей студентів.
3. Відібрати найінформативнішу та просту у практичному використанні методику, яка дозволяє визначати рівень індивідуального здоров'я студентської молоді.
4. Визначити рівень соматичного (індивідуального) здоров'я студентів-юристів 1-го та 2-го року навчання.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використовувалися загальноприйняті **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури;
- методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком;
- педагогічний експеримент;

— методи математичної статистики.

Методика дослідження. Дослідження проводилося у Національній юридичній академії України імені Ярослава Мудрого. Для вирішення поставлених задач дослідження нами була обстежена група студентів, у яких на протязі двох років (та першому та на другому курсі) визначався рівень індивідуального здоров'я.

Обрання із багатьох існуючих, методики кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їхніх індексів [1, 4].

Вимірювання антропометричних та фізіометричних показників таких як: довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень та сила м'язів кисті проводиться за загальноприйнятою методикою [2].

Методика тестування соматичного здоров'я студентів яку ми використовували була розроблена та випробувана в НаУКМА та описана у роботах Зеленюк О.В. [4, 5]. Перш за все, готується набір інструментів та приладів, до якого входять медичні ваги, спірометр, тонометр, секундомір, ростомір.

Процедура проведення тестування соматичного здоров'я студентів має таку послідовність:

- вимірювання антропометричних показників (довжина та маса тіла, ЖЄЛ, кистьова динамометрія);
- визначення функціональних показників серцево-судинної системи (пульс у стані спокою, артеріальний тиск);

- проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням (20 присідань за 30 с).

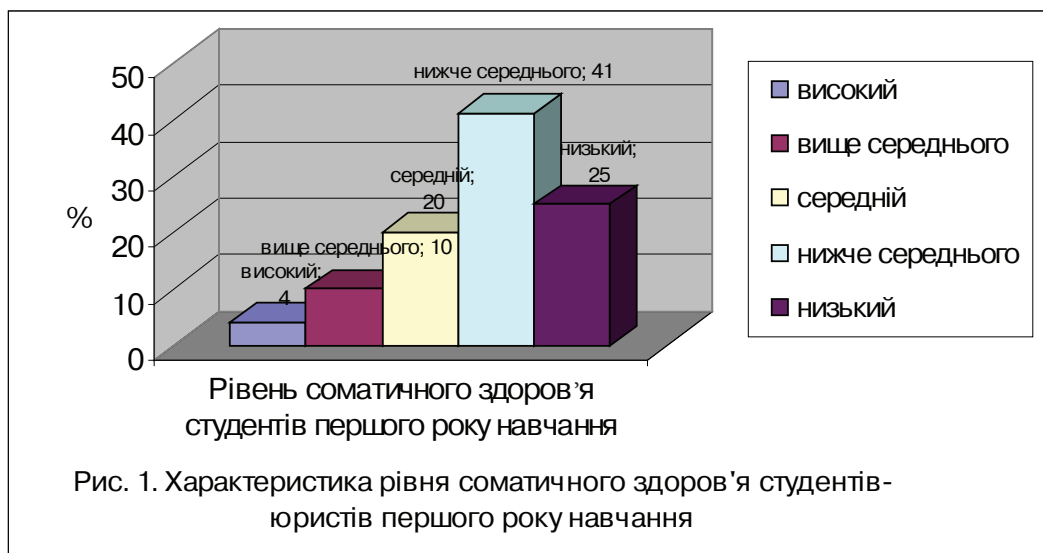
Тестування рівня соматичного здоров'я студентів першого та другого курсів проводилось протягом першого тижня практичних занять, приділивши йому до 50 хв. часу.

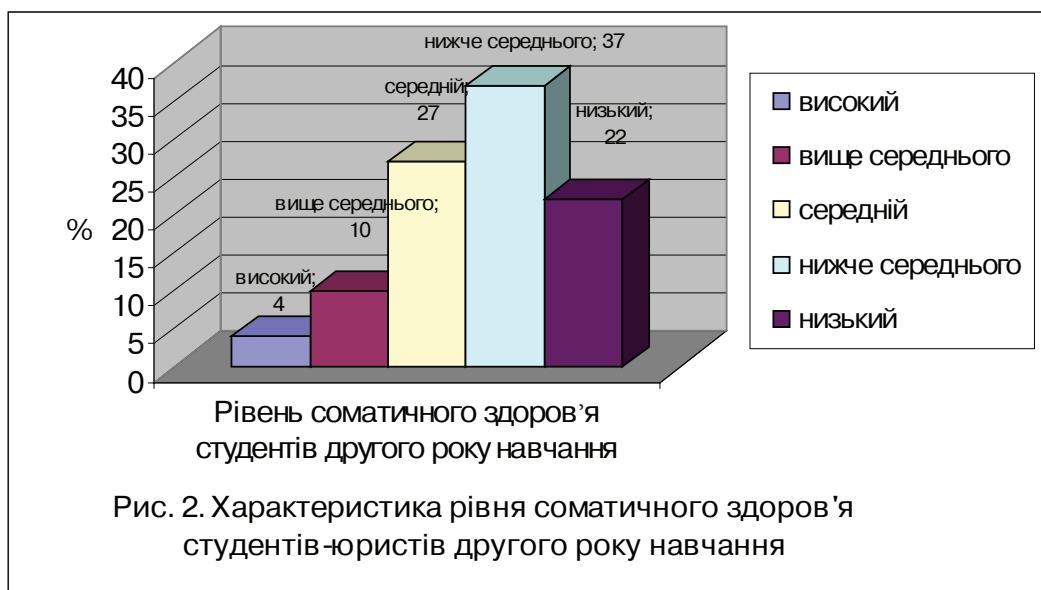
Результати дослідження та їх обговорення.

Результати тестування соматичного здоров'я студентів-юристів відображені на рис.1 і 2.

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня соматичного здоров'я першокурсників (рис. 1) (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка) свідчить про те, що абсолютна більшість студентів має рівень соматичного здоров'я не вище середнього (86 %). Відповідно: високий — 4 %, вище середнього — 10 %, середній — 20 %, нижче середнього — 41 %, та низький — 25 %. Це говорить про низький рівень індивідуального здоров'я студентів вже на першому курсі.

Аналізуючи дані, отримані нами за результатами тестування на другому курсі (рис. 2), слід наголосити, що рівень соматичного здоров'я студентів поліпшився. Високий та вище середнього остався незмінний (відповідно 4 % та 10 %), середній зріс на сім відсотків, з 20 % на першому курсі до 27 % на другому, а нижче середнього та низький зменшилися на 4 та 3 відсотка відповідно (нижче середнього 41 % на першому курсі і 37 % на другому; низький 25 % на першому і 22 % на другому). Ці результати ми пов'язуємо насамперед з тим, що студенти даної групи знаходились під особливим наглядом, регулярно відвідували практичні заняття з фізичного виховання (першочерговою метою яких є збереження і зміцнення здоров'я студента, виховання у студентів потреби в здоровому способі життя, фор-





мування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом та підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання) та деякі студенти відвідували відділення оздоровчого плавання, яке працює в академії, де на їх організм так само як і на заняттях з фізичного виховання, діяло дозоване фізичне навантаження. Отже руховий режим студента становив не менш 6 годин на тиждень (практичні заняття з фізичного виховання — 4 години та оздоровче плавання — 2 години), що є науково обґрунтований оптимальний руховий режим здорової людини.

Тому практично доведено, що необхідно у студентів формувати стійкі потреби до фізичного самовдосконалення з метою зміцнення стану власного здоров'я. У зв'язку з цим необхідно в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розробити науково обґрунтовану та особистісно-орієнтовану систему викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що базується на формуванні мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення та навчання засобами і методами зміцнення стану власного здоров'я, для того щоб підвищити конкурентоспроможність майбутніх фахівців на сучасному ринку праці.

Висновок. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенко) за рік поліпшився, це ми пов'язуємо в першу чергу з регулярними відвідуваннями навчальних занять з «Фізичного виховання» та додаткових занять з плавання у оздоровчій групі, яка працює у академії. Тому доцільно розробити науково обґрунтовану методикою особистісно-орієнтованої системи викладання «Фізичного виховання», яка б передбачала формування у студентів стійкої потреби до

фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. У подальшому перспектива розвідок у даному напрямку може торкатися питань динаміки показників соматичного здоров'я студентів 1—5 курсів з метою формування у них стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. — К.: Здоровье, 1985. — 80 с.
2. Бунак В.В. Антропометрия: Практ. курс: Пособие для ин-тов. — М.: Учпедгиз, 1941. — 368 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В.Харламова. — М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005. — 464 с.
4. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Харківська державна академія фізичної культури. — Х., 2004. — 21с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. України. — К.: Вид. дім «КМ Академія», 2001. — 85 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 230 с.

Надійшла до редакції 18.02.2009

Попрошаев А. В., Маржина О.А. Анализ соматического здоровья студентов-юристов первого и второго годов обучения, с целью разработки личностно-ориентированной системы преподавания учебной дисциплины «Физическое воспитание».

В статье проанализирован уровень соматического здоровья студентов-юристов первого и второго годов обучения и установлено, что уровень соматического здоровья студентов за год улучшился. Мы это связываем в первую очередь с регулярными посещениями учебных занятий по «Физическому воспитанию» и дополнительными занятиями плаванием в оздоровительной группе, которая работает в академии.

Ключевые слова: студенты-юристы 1-го и 2-го годов обучения, методика количественной экспресс-оценки уровня соматического здоровья за Г.Л. Апанасенко.

Poproshaev O.V., Margina O.A. Analyzing somatic health first-second course educations with aim of exploitation individual-oriental system of teaching study object «Physical education».

In this article analyzed their somatic health and exposed that the majority of first and second year students became better in period of 1 year at first, we find it regular attendance on the physical courses and additional course of swimming in health group which works in the academy.

The key words: The first-year lawyer-students, the methodic of the numerals express-marked the level of the somatic health for Y.L. Apanasenko.

Нова книжка



- Худолій О. М.**
X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл.
 ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- Сергієнко Л.П.**
C32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.)
 ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути