

УДК 577(075.8)

Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич, І. В. Кривенцова,

М. І. Городиський, М. І. Галашко

Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди

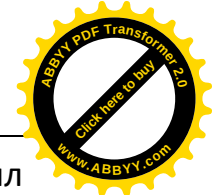
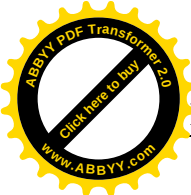
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СИСТЕМИ РЕКРЕАЦІЇ В СПОРТІ» У ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто проблему підвищення якості викладання дисципліни медико-біологічної спрямованості «Системи рекреації в спорті» у підготовці магістрів із фізичного виховання. Забезпечення наступності викладання дозволяє поєднати наявні теоретичні знання із набуттям практичних умінь і навичок здоров'язбереження.

Ключові слова: рекреація, підготовка, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Сучасна соціально-економічна ситуація в Україні, на жаль, не сприяє оптимізації стану здоров'я населення. Результати наукових досліджень доводять зростання розповсюдженості хронічних неінфекційних захворювань, погіршення фізичного розвитку та функціонального стану, зменшення опірності інфекційним захворюванням. Одним із найбільш перспективних та ефективних шляхів покращання здоров'я є впровадження здорового способу життя, профілактика шкідливих звичок та форм девіантної поведінки [1; 2]. Однак, як свідчать наявні відомості спосіб життя переважаючої більшості молоді та дитячого населення країни ще досить далекий від здорового. Серед комплексу причин такого становища важливе місце займає і недостатність фахівців, які повинні займатися пропагандою здоров'я і здорового способу життя. Згідно з розробленими пропозиціями, саме обов'язком держави є створення системи підготовки фахівців та спеціалістів із здорового способу життя в різних сферах діяльності та впровадження необхідних навчальних програм у вищих навчальних закладах [1].

Тобто сучасна ситуація потребує наявності на ринку праці фахівців з відповідними знаннями, вміннями і навичками у галузі здорового способу життя та профілактики негативних чинників. Актуальним завданням вищої школи є підготовка студентів для роботи з різними категоріями дітей, молоді та сім'ї, опанування спеціальностей, серед яких виділяється і вчитель фізичної культури за спеціальністю «рекреолог» для роботи у дитячих оздоровчих закладах та для мережі «Спорт для всіх» [1, с. 3–5].



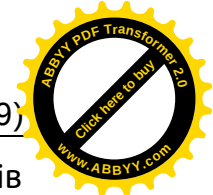
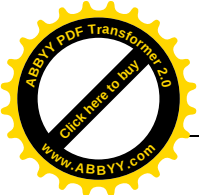
Термін «рекреація» буквально означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених протягом виробничої діяльності. З одного боку, фізична рекреація є однією із форм рекреації, що здійснюється за допомогою рухової активності із застосуванням фізичних вправ як основних засобів. З другого боку, фізична рекреація – це вид фізичної культури, один з її напрямів, так звана оздоровчо-рекреативна фізична культура, що передбачає організацію відпочинку населення, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання [1; 5–7].

Аналіз актуальних досліджень. Переважна більшість наявних у цій галузі публікацій стосується окремих завдань рекреації, із навчальної літератури потрібно виділити посібник Т. Круцевич, Г. Безверхньої [2], що містить засоби, форми і методи організації рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. На наш погляд, основним недоліком літератури, присвяченій цій проблемі, є відсутність комплексного підходу, який потребує поєднання питань дозвілля, оздоровлення, харчування, загартування та реабілітації. На факультеті фізичного виховання ХНПУ імені Г. Сковороди у межах магістерської підготовки здійснюється викладання навчальної дисципліни «Системи рекреації в спорті», що відноситься до дисциплін оздоровчо-лікувальної спрямованості і є якісно новим етапом відповідно до підготовки бакалаврів [7].

Мета статті – проаналізувати методологію та виділити основні проблеми викладання зазначеного предмета.

Виклад основного матеріалу. Магістерська підготовка передбачає поєднання науково-дослідної спрямованості дисципліни із практичним застосуванням отриманих знань у майбутній практичній діяльності. Відповідно до розробленої робочої програми метою навчального процесу курсу «Системи рекреації в спорті» є підготовка студентів до фахової діяльності та узагальнення й доповнення знань і навичок, набутих під час вивчення природничо-наукових дисципліни на III–IV курсах. Згідно з вимогами галузевого стандарту вищої освіти, як кінцеві цілі дисципліни виділені такі:

- інтерпретувати основні закономірності впливу рекреаційних засобів та методів на організм людини для формування науково-практичних системних уявлень про збереження й зміцнення здоров'я осіб, що займаються фізичною культурою й спортом;



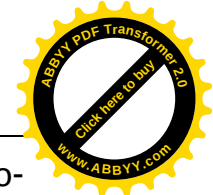
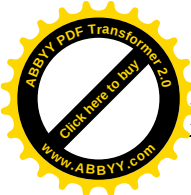
- застосовувати кількісні та якісні методи аналізу показників фізичного розвитку та функціональних можливостей організму як критеріїв ефективності рекреаційних систем;
- трактувати результати ефективності рекреаційних заходів для відновлення, профілактики патологічних станів та захворювань.

Таким чином, результатом вивчення зазначеної дисципліни повинно стати оволодіння основними теоретичними знаннями у галузі фізичної рекреації та рекреалогії, опанування практичних умінь і навичок щодо дослідження рекреаційних систем у спорті, оцінки функціонального стану людини та впливу на нього оздоровчих і рекреаційних чинників. Тобто вже постановка цілей доводить деяку невідповідність дисципліни наявним соціально-економічним завданням і переважна орієнтація на спортсменів суттєво звужує галузь застосування отриманих знань. Однак рекреація спортсменів і широких верств населення суттєво відрізняються, оскільки завдання, що постають перед ними, є відмінними, а іноді і протилежними. Тому під час викладання конкретних тем наголошується на моментах, що спільні і відрізняються в організації рекреації спортсменів та інших груп населення.

Реалізація вимог кредитно-модульної системи (КМС) зумовлює необхідність перебудови навчальних програм, їх структуризацію шляхом створенням блоків та певну формалізацію викладання. Це сприяє формуванню у майбутнього спеціаліста з фізичного виховання алгоритму дії у більшості випадків, що трапляються у його практичній діяльності. Вимоги КМС дають можливість досягнення цієї мети шляхом виділення таких структурних частин:

- інформаційного блоку;
- тестово-інформаційного (перевірка засвоєного);
- корекційно-інформаційного (за неправильної відповіді – додаткове навчання);
- проблемного (вирішення ситуаційних завдань);
- блоку остаточної перевірки і корекції.

Відповідно до вимог КМС навчальна дисципліна розподілена на змістовні модулі, що зберігає логіку, послідовність викладання та наступність з дисциплінами, що вивчалися на попередніх курсах [4]. У дисципліні «Системи рекреації в спорті» виділено три змістовні модулі:



1. Загальні питання рекреації та поняття про рекреалогію. Фізіолого-гігієнічні основи фізичної діяльності. Ознаки фізичної втоми і перевтоми.

2. Поняття режиму дня і способу життя як основи рекреаційних систем. Принципи побудови, вимоги до режиму. Методики дослідження режиму дня. Особливості режиму спортсменів у різні періоди підготовки та змагань.

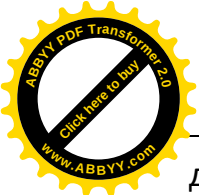
3. Основні чинники, що сприяють збереженню і відновленню працездатності спортсменів (відпочинок, харчування, загартування, елементи фітоергономіки, ароматерапії тощо) та оцінка їх ефективності.

Такий розподіл дозволяє забезпечити під час викладання основних моментів дисципліни поступовий перехід від загальнотеоретичних підходів до конкретних рекреаційних чинників та методик оптимізації працездатності.

Кожний із змістовних модулів забезпечений лекціями, як основним джерелом інформації та практичними заняттями, на яких визначається якість оволодіння теорією та опановуються необхідні практичні навички та вміння.

Змістом першого блоку є інформація, необхідна для засвоєння матеріалів дисциплін. В умовах крайньої недостатності навчально-методичних матеріалів основним джерелом знань для студентів стають лекції. Підвищення ефективності навчання досягається за рахунок поєднання основних методів викладання – вербального, наочного та аудіовізуального, що сприяє підвищенню зацікавленості і позитивної мотивації студентів. Побудова лекційного матеріалу у вигляді мультимедійних презентацій дозволяє дотримуватися структури викладання матеріалу та надати студентам мінімум необхідних відомостей, який відповідає задовільному рівню успішності. Для тих, хто бажає знати дисципліну більш досконало, пропонується майже четверть обсягу предмета для самостійного опанування. Такий підхід став можливим після створення на кафедрі бібліотеки наукових і навчально-методичних видань у друкованому та електронному вигляді, яка за бажанням вільно надається студентам.

Включення у дисципліну питань харчування, використання біологічно активних домішок та функціональних продуктів, застосування для рекреативних цілей елементів фітоергономіки та ароматерапії, з одного боку,

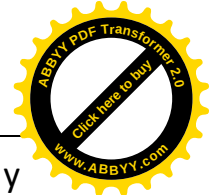
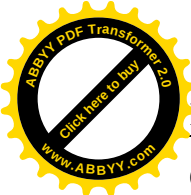


дозволяє задовольнити зацікавленість студентів, а з другого – дає змогу відокремити діяльність рекреолога від питань, що відносяться до компетенції лікаря. Поступово студенти розуміють відмінності між оздоровленням і реабілітацією, профілактичними і лікувальними заходами, що, на наш погляд, є важливим моментом їх майбутньої діяльності.

Основною метою практичних занять є оволодіння необхідними навичками і вміннями, що передбачає вирішення ситуаційних завдань, а також перевірку рівня теоретичної підготовленості, яка досягається за рахунок тестово-інформаційного блоку. Він складається із банку тестів, створених на кафедрі, відповідно до основних тем навчальної дисципліни. Використання тестів, побудованих на наявності однієї правильної відповіді з п'яти можливих, дозволяє об'єктивно оцінювати рівень теоретичних знань, скорочуючи до мінімуму елемент випадковості. Умови тестів ілюструють наступність викладання і перехід від формально-механічних до смислово-логічних запитань. Перший різновид тестів стосується насамперед вибору поняття, що відповідає наведеному визначенню (наприклад, що таке рекреація?). У подальшому ускладнення тестів здійснюється за рахунок їх наближення до найпростіших ситуаційних завдань (наприклад, які рослини рекомендуються для підвищення адаптаційних можливостей?), причому застосовуються як прямі (що таке...?), так і зворотні тести (рекреація – це ...). Така побудова дозволяє не тільки перевіряти засвоєння матеріалу, але й поступово формувати основи мислення фахівця за рахунок виконання алгоритму дії у певних умовах. Система оцінки рівня знань базується на загальноприйнятих підходах.

Змістом корекційно-інформаційного блоку є процедура повторного тестування студентів, які не набрали необхідної кількості балів. Студентам пропонується не механічне завчання тестів, а їх розбір із застосуванням лекційного, практичного і додаткового матеріалу. Для підвищення ефекту корекції тестова база кафедри є закритою, друковані збірники тестів не використовуються і проводиться їх періодична ротація та оновлення.

Центральним моментом навчання є проблемний блок, що передбачає вирішення ситуаційних завдань на підставі отриманих знань. Побудова цих завдань також відрізняється залежно від конкретної теми дисципліни. Так під час вивчення першого змістовного модуля завдання моделюють дії рекреолога у процесі розробки відповідних заходів,



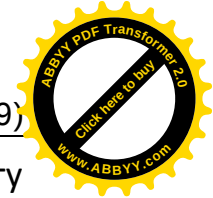
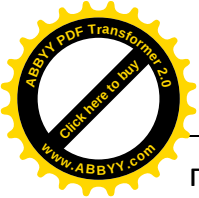
створення комплексного плану із забезпечення рекреації населення у різних соціально-економічних умовах. Важливість організації пропаганди визначається у завданнях, де майбутні фахівці організують рекламу здорового способу життя, визначають необхідні джерела інформації, обґрунтовують необхідну послідовність дій.

Завдання другого змістовного модуля спрямовані на оцінку особливостей режиму дня або способу життя на індивідуальному та груповому рівнях, передбачають переважно констатуючу дію.

Під час вивчення третього змістовного модуля метою вирішення ситуаційних завдань є аналіз наведених відомостей щодо функціонального стану людини, обґрунтування і розробка необхідних оздоровчих заходів відповідно до теми, що розглядається. Так, під час оцінки харчування необхідно оцінити особливості аліментарного статусу та харчування, перебудувати раціон, вказати, які біологічно активні речовини (вітаміни, мінеральні елементи тощо) необхідно ввести у нього, зазначити, які їх джерела надходження. Особливу зацікавленість студентів викликають завдання, де пропонується рекомендувати рослини або ароматичні олії для підвищення працездатності спортсменів різних видів спорту, причому крім загального підвищення адаптаційних можливостей необхідні рекомендації щодо впливу на конкретні якості (силу, витривалість, увагу, стан зору тощо). Важливим моментом у загальній успішності студента є можливість підвищення індивідуального рейтингу за рахунок успішного вирішення ситуаційних завдань, що дозволяє отримати додаткові бали.

Блок остаточної перевірки і корекції є підсумковим модульним контролем (ПМК), загальна оцінка якого складається із результатів, одержаних протягом викладання дисципліни, та результату власне підсумкового тестування.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, проведено аналіз методології викладання дисципліни «Системи рекреації в спорті» у підготовці магістрів із фізичного виховання з позицій дотримання вимог КМС. Одержані результати дозволяють зробити висновок, що забезпечення наступності викладання у підготовці бакалаврів, поєднання основних методів надання інформації та використання мультимедійних технологій, перехід від формально-механічних до смислово-логічних завдань, широке застосування та



періодична ротація й оновлення тестів і ситуаційних завдань дають змогу поєднати наявні теоретичні знання з набуттям практичних умінь, навичок у галузі рекреації і здоров'язбереження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Калинин Л. А. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества / Л. А. Калинин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 8–11.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
3. Молодь за здоровий спосіб життя: щорічна доповідь Президенту України, ВР України, КМ України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.). – К. : СПД Крячун Ю. В., 2010. – 156 с.
4. Подрігало Л. В. Підвищення якості та наступність викладання предметів оздоровчо-лікувальної спрямованості при підготовці бакалаврів за фахом «Фізичне виховання» / Л. В. Подрігало, С. А. Пашкевич, М. І. Галашко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – Вип. 86. – Т. 2. – С. 416–419.
5. Рекреология – система наук об отдыхе. – К. : Знание, 1990. – 16 с.
6. Рыжкин Ю. Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации : учеб. пособие / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 1997. – 89 с.
7. Сасин А. А. Физическая рекреация и рекреология / А. А. Сасин // Сборник научных трудов СевКавГТУ, 2008. – С. 12–26. (Серия «Гуманитарные науки»).

РЕЗЮМЕ

Л. В. Подригало, С. А. Пашкевич, И. В. Кривенцова, Н. И. Городыский, Н. И. Галашко. Теоретико-методические проблемы преподавания дисциплины «системы рекреации в спорте» в подготовке магистров по физическому воспитанию.

В статье рассмотрена проблема повышения качества преподавания дисциплины медико-биологической направленности «Системы рекреации в спорте» в подготовке магистров по физическому воспитанию. Обеспечение преемственности преподавания позволяет соединить имеющиеся теоретические знания с приобретением практических умений и навыков сохранения здоровья.

Ключевые слова: рекреация, подготовка, физическое воспитание.

SUMMARY

L. Podrigalo, S. Pashkevich, I. Kriventsova, N. Gorodisky, N. Galashko. Theoretic-methodical problems of teaching of discipline of the «system of recreation in sport» in preparation of master's degrees on physical education.

In the article the problem of increase of quality teaching of medical - biological subject «Recreation systems at sport» in training masters on physical education are considered. Providing of teaching succession allows to connect present theoretical knowledge with acquisition of practical abilities and skills.

Key words: recreation, preparation, physical training.