

УДК 37.6.36 159.9 (075)

Кошура А.В.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я

Анотація. Розглянути питання фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Пропонується використання комп'ютерних технологій для оцінки впливу різних факторів на стан здоров'я й динаміки процесів фізичного виховання.

Ключові слова: адаптивна фізична культура, корекційно-рухові вправи для студентів.

Abstract. Consider the physical education of students with disabilities. It is proposed to use computer technologies to assess the impact of various factors on the health and dynamics of physical education processes.

Key words: adaptive physical culture, corrective exercises for students.

Існує проблема фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я впродовж їх навчання у закладах вищої освіти. Її недостатня вивченість зумовлює проведення дослідження в напрямку вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Незважаючи на невідворотні тенденції до збільшення кількості вільного часу, студенти з обмеженими можливостями здоров'я використовують його неефективно, із

малою користю для власного здоров'я.

Тому дослідження змістовного наповнення занять та дозволяв відкриває значні можливості для оновлення, збагачення й актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до реального запиту різних соціально-демографічних груп. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі приведені в монографії [1]. Для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів на заняттях та у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами пропонувані різні методики. Так, детально розглянута методика адаптивного фізичного виховання в навчальному посібнику [2].

Для раціональної організації рекреаційної діяльності студентів у вільний час, їх залучення до регулярної рухової активності, формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами, організації дозволяв, відновлення після навчальних занять розроблена технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я [3].

Для вивчення доцільності впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я розглянуто мотиваційно-ціннісні орієнтації студентської молоді до рекреаційно-оздоровчої діяльності, показники фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, фізичної підготовленості, рівнів фізичної працездатності студентської молоді. У експериментах брали участь студенти з нозологіями: зору, слуху, опорно-рухового апарату, наслідками дитячого церебрального паралічу, з соматичними хворобами, хворі на цукровий діабет.

На основі проведених досліджень було теоретично сформульовано технологію впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дослідження підтверджують, що використання технології впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентів з обмеженими можливостями здоров'я дають добрі результати. Про це свідчить: підвищення рівня здоров'я та пізнання можливостей власного організму в екстремальних умовах дикої природи; формування стійкої мотивації та потреби в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами різного спрямування; формування туристичної культури та практичного досвіду здійснення туристських походів у молоді з обмеженими можливостями здоров'я; надбання знань та практичних навичок, що сприяють залученню до здорового способу життя та забезпеченню

оптимальних умов життєдіяльності. Але життя потребує вдосконалення технологій й методів. Особливо треба мати на увазі впровадження інноваційних технологій. Дійсно, групи, які займаються фізичною підготовкою, в силу різноманітних патологічних порушень не можуть бути однорідними і стабільними, що ускладнює диференційований та індивідуальний підхід до нормування педагогічних впливів.

Крім того, для адаптивного фізичного виховання клінічних, нейрофізіологічних, психологічних показників недостатньо, щоб визначати оптимальні величини дозування фізичного навантаження. Методичною основою управління процесом індивідуальної фізичної підготовленості осіб з обмеженими можливостями є діагностика фізичного розвитку, вторинних порушень, що виявляються в різних локомоціях, координаційних і кондиційних здібностей. Вимірювання параметрів фізичного розвитку (довжини, маси тіла, окружності грудної клітки, життєвої ємності легень, стану постави, гомілковостопних суглобів), оцінка координаційних здібностей (точності диференціювання зусиль, простору, часу, рівноваги, розслаблення, здатності засвоєння ритму та ін.), кондиційних здібностей (сили, швидкості, витривалості, спритності), показників розвитку основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метань) дає інформацію про стан збережених функцій, індивідуальних потенційних можливостей організму.

Список використаних джерел

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
2. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
3. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. Київ: Вид-во Європ. ун-ту, 2010. С. 37–42.