

УДК 768.4

Кириченко О.В.¹, Завоюра К.В.²

¹ старш. викл. ЗНТУ

² студ. гр. МТУ-218 ЗНТУ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Збереження здоров'я молодого покоління—це актуальна проблема сучасного українського суспільства. Погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління. Кількість студентів, які належать до спеціальних медичних груп із кожним роком зростає. Тому фізичне виховання має передбачати раціональне поєднання нових підходів до педагогічного процесу з дисципліни «Фізичне виховання» з використанням здоров'язбережувальних технологій.

Низка науковців наголошує на зниженні рівня прояву рухових здібностей студентів, які належать до спеціальної медичної групи (О. Благій, М. Белогурова) та про тенденції зниження рівня фізичного стану студентів і значень параметрів між проявом рухових здібностей і величиною показників функціональних систем організму (Л. Денисова, Л. Харченко).

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Ураховуючи реальні соціально-економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами. Це вимагає створення оптимального рухового режиму протягом навчання у ВНЗ, що сприятиме зміцненню здоров'я та фізичному вдосконаленню майбутніх фахівців.

Фізичне виховання у ВНЗ студентів, які належать до спеціальної медичної групи, спрямоване на збільшення функціональних резервів, компенсацію порушених функцій, вторинну профілактику захворювань та їхніх ускладнень, відновлення знижених функцій організму.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формуванні професійноважливих якостей особистості. Проте, за численними науковими даними, останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді.

Студенти найчастіше мають захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи, органів чуття, дихання; захворювання органів травлення та ендокринної системи.

Існує технологія, яка передбачає оздоровлення студентів під час навчальних і позанавчальних занять для кожної нозологічної групи:

1) підбір комплексів вправ аеробного та анаеробного режиму енергозабезпечення в навчальній формі занять, який є оптимальним для кожної нозологічної групи;

2) руховий режим, дозування, інтенсивність, інтервали відпочинку у кожній нозологічній групі, протипоказання;

3) підбір індивідуального режиму харчування з урахуванням рухової активності;

4) позанавчальні заняття.

Зі студентами проводились такі види роботи:

1. Дослідження вихідної діагностики кількості соматичного здоров'я та фізичної працездатності для подальшого розподілу на навчальні групи.

2. Розробка змісту навчального заняття: а) підготовча частина: враховуючи стан здоров'я студентів; б) основна частина (перша частина дихальні вправи за різними методиками, друга—індивідуальні комплекси для кожної нозологічної групи, перевірка домашнього завдання); в) заключна частина—медитаційні практики, навіювання за різними оздоровчими методиками; г) домашнє завдання: виконання комплексів ЛФК згідно нозології захворювання; комплекс «Йоги» для початківців—кожен студент підбирає самостійно комплекс, що викликав у нього особистий інтерес; ведення щоденника самоконтролю.

3. Розробка індивідуальної програми оздоровлення студентів, підґрунтя якої становить підбір індивідуального рухового режиму для кожної нозології, визначення режиму харчування.

4. Реалізація оздоровчої програми під наглядом лікаря й викладача.

5. Поточний (етапний) контроль ефективності процесу оздоровлення та (за необхідності) внесення коректив у методику та організацію процесу.

6. Заключна діагностика кількості соматичного здоров'я та фізичної роботоздатності, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності за окремими параметрами тестів.

7. Складання індивідуальної програми подальшого оздоровлення в домашніх умовах (у період літніх канікул).

Розробка та застосування здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальних медичних груп, що враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає чітке дозування фізичного навантаження щодо поставленого діагнозу спільно з профілактичними й оздоровчими засобами відновлення організму, робить даний напрямок актуальним у теперішній час.