

НЕОБХІДНІСТЬ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ З ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я

Грибан Григорій¹, Ткаченко Павло², Плотіцин Костянтин²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка;

²Житомирський національний агроекологічний університет

Актуальність теми дослідження. В останні роки в системі фізичного виховання у ВОЗ України відбуваються зміни, які суттєво погіршили стан здоров'я студентської молоді, а особливо це стосується студентів, що мають хронічні захворювання, вроджені вади, порушення опорно-рухового апарату, дуже низький рівень фізичної підготовленості тощо. Тому наразі кафедрам фізичного виховання необхідно забезпечити студентів здоров'язбережувальними технологіями самостійного фізичного вдосконалення. Основне завдання здоров'язбережувальних технологій у навчанні студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, – це ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращення рівня фізичної підготовленості та придбання необхідних

компетентностей, навиків і умінь турбуватися про власне здоров'я та підтримувати здоровий спосіб життя.

Аналіз літературних джерел. Система фізичного виховання у ВОЗ України не змогла подолати дефіцит рухової активності студентів, не забезпечила ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді [2]. Науковцями доведено, що протягом навчання у ВОЗ чисельність спеціальної медичної групи в останні роки суттєво збільшувалася, сягаючи 35,5 % [1, 4]. Встановлена чітка тенденція, що спеціальну медичну групу більше складають жінки, ніж чоловіки [1]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів, тому що використовуються різні підходи до класифікації захворювань, врахування таких хвороб, як грип, ангіна тощо [3].

Серед першокурсників спеціального навчального відділення, особливо дівчата, відрізняються низьким станом фізичної підготованості та мають недостатній рівень фізкультурно-оздоровчих інтересів. На їх поведінку негативно впливає багаторічна практика ухилення від занять з фізичного виховання як у школі, так і у сім'ї. Окрім особистого ставлення самих студентів до свого здоров'я, на нього впливають ще умови місця їх попереднього проживання [5].

Нерідко лікарі до спеціальної медичної групи включають студентів із незначним порушенням опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи. До спеціальної медичної групи часто потрапляють особи, які цілком могли б займатись в підготовчій чи навіть – основній групах. Перестрашування приносить немало шкоду здоров'ю студентів, які гостро потребують іноді більшої рухової активності для повноцінного фізичного і психічного розвитку. Відсутність також єдиних критеріїв у лікарів до встановлення медичної групи призводить до того, що відсоток студентів із відхиленням у стані здоров'я в різних навчальних закладах неоднаковий [6].

Слід також зазначити, що значна частина викладачів кафедр фізичного виховання не володіє достатнім рівнем знань про особливості проведення навчальних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні [3]. Методика фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю [1]. Розв'язати проблему поліпшення фізичного стану

студентів спеціального навчального відділення можна комплексно медичними та педагогічними засобами.

Мета дослідження спрямована на встановлення стану здоров'я студентів спеціального навчального відділення та створення комплексу організаційно-педагогічних умов для впровадження здоров'язбережувальних технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. У студентів спеціального навчального відділення найчастіше зустрічаються захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи тощо. Серед захворювань органів дихання найбільш вираженими є хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припає 37,2 % випадків у чоловіків та 33,1 % – у жінок (табл. 1). Такі захворювання вимагають використання спеціально-оздоровчих фізичних вправ циклічного характеру. Фізичні навантаження повинні викликати малу і помірну фізіологічну реакцію. Для розвантаження ССС можна використовувати вправи в положенні сидячи, лежачи, напівлежачи, вправи з піднятими ногами.

Загальна динаміка захворюваності серед чоловіків і жінок має свої особливості. Якщо у чоловіків на II курсі захворюваність знизилась з 32,4 до 24,1 %, то у жінок, навпаки, вона зросла з 67,6 до 75,9 %. Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВОЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки інноваційних методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та вподобанням студентів спеціального навчального відділення.

Якість навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні та систематичність відвідування навчальних занять у значній мірі також залежить від самопочуття, яке отримують студенти після занять. Проведені дослідження показали, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я. Це, в свою чергу, викликає негативні почуття майже у половини студентів спеціального

навчального відділення, а саме: втому, млявість, «розбитість», поганий настрій та пригніченість тощо.

Таблиця 1

**Структура захворюваності студентів спеціального
навчального
відділення (n = 681, 209 – чол., 472 – жін.; в %)**

Класи хвороб	Стать	Рік навчання				Всього
		I	II	III	IV	
Крові, кровотворних органів, системи кровообігу	чол.	45,5	43,7	28,9	8,3	37,2
	жін	34,1	35,9	32,8	20,0	33,1
Опорно-рухового апарату	чол.	10,6	18,3	14,5	16,7	14,5
	жін	17,4	11,6	8,6	11,1	12,5
Сечостатевої і ендокринної систем	чол.	12,1	10,9	14,5	–	12,1
	жін	11,6	9,2	12,9	22,3	12,1
Зору	чол.	4,5	3,6	6,6	25,0	6,3
	жін	8,7	10,4	4,3	4,4	7,8
Шлунково-кишкового тракту	чол.	4,6	1,8	9,2	8,3	5,8
	жін	2,9	7,5	10,4	17,8	7,8
Дихальної системи та органів дихання	чол.	1,5	3,6	9,2	16,7	4,8
	жін	5,1	6,9	9,5	2,2	6,6
Нервової системи і органів чуття	чол.	6,1	3,6	2,6	16,7	4,8
	жін	8,7	4,0	7,7	4,4	6,4
Вроджені аномалії	чол.	4,5	–	1,3	–	1,9
	жін	0,7	0,6	–	–	0,4
Інші	чол.	10,6	14,5	13,2	8,3	12,6
	жін	10,8	13,9	13,8	17,8	13,3
Всього	чол.	32,4	24,1	39,6	21,1	30,7
	жін.	67,6	75,9	60,4	78,9	69,3

Примітка. В основу структури захворювань покладені хвороби, за якими студенти віднесені до спеціальної медичної групи.

Розвиток фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення вимагає дотримання певних вимог, а саме:

1. Розвивати фізичні якості можна тільки після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму (дихальної, ССС, нервової тощо).

2. Розвиток фізичних якостей потребує такої послідовності: витривалість, сила, швидкість. Гнучкість і координаційні здібності можна розвивати з перших занять, не забуваючи при цьому про протипоказання окремих студентів.

3. При незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірного силового характеру, не можна форсувати розвиток витривалості.

4. При розвитку сили не застосовувати максимальні фізичні навантаження. Краще збільшити кількість повторень вправи з помірною вагою, акцентувати увагу на розвитку силової витривалості.

5. При розвитку швидкості враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем.

6. Поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними.

7. Для оздоровчих цілей і відновлення функцій організму після захворювань слід виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

Висновки.

Стан здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів залежать не тільки від матеріально-технічного і методичного забезпечення навчально-виховного процесу, а й від реалізації здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання. Упровадження здоров'язбережувальних технологій, які формують здоровий спосіб життя студентів та зміцнюють здоров'я мають забезпечувати комплексний підхід до здоров'язбережувального середовища у ВОЗ.

Список літературних джерел

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.

2. Грибан Г.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі / Г.П. Грибан, О.В. Тимошенко, П.П. Ткаченко / Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.

3. Малімон О. Динаміка захворюваності та стану здоров'я студентів / О. Малімон, А. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. / Зб. наук. праць. – Т. 1. – Луцьк, 2005. – С. 286–289.

4. Тимошенко О.В. Аналіз причин низького рівня фізичного стану студентів спеціальних медичних груп / О.В. Тимошенко, Г.П. Грибан, В.П. Краснов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 180–182.

5. Третьяков М. Аналіз об'єктивних критеріїв здоров'я дівчат-студенток в залежності від попереднього місця проживання / М. Третьяков, С. Присяжнюк, А. Домашенко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – С. 225–229.

6. Устінова Т. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи / Т. Устінова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 7. – Т. 2. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – С. 331–333.