

К. пед. н. Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Пантус О.О.,
Плотіцин К.В., Ободзінська О.В., П.Б. Пилипчук
Житомирський національний агроекологічний університет

РОЛЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Сучасна система фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я, вроджені вади, низький фізичний розвиток та фізичну підготовленість, повинна бути глибоко оздоровчою за сутністю, змістом і характером. Центральне місце у цьому процесі повинні відігравати освітньо-виховні та здоров'язбережувальні технології фізичного виховання. Основне завдання таких технологій – ліквідація залишкових явищ після захворювань, усунення функціональних відхилень і недоліків фізичного розвитку, покращання стану здоров'я студентів.

Аналіз літературних джерел показує, що система фізичного виховання у ВНЗ України не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я студентської молоді [4]. Встановлено, що протягом терміну навчання у ВНЗ чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % [1, 2, 3]. Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань.

Розв'язати проблему поліпшення фізичного стану студентів спеціального навчального відділення лише суто медичними засобами неможливо – потрібні засоби педагогічні. З огляду на це основний тягар її розв'язання лягає на кафедру фізичного виховання, викладача, адже саме вони формують світогляд студента, його моральні ідеали, визначають ставлення студента до власного здоров'я. Тому здоров'язбережувальні технології мають закласти основи забезпечення та

розвитку фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування у студентів здорового способу життя.

Результати дослідження проблеми оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ дозволили встановити картину захворювань. 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 найбільше зустрічаються: 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 динамічно-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.

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

Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВНЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання, побудованих на

принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та інтересам студентів.

Одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах та після закінчення ВНЗ.

При розвитку фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення необхідно дотримуватись таких вимог:

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

2. Розвиток фізичних якостей вимагає 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, особливо слід бути уважним, враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем. Обов'язково перед виконанням швидкісних вправ провести добру розминку.

6. Поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними. При цьому застосовувати вправи з довільною тривалістю дихального циклу, спрямовані на покращання дренажної функції дихальних шляхів.

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.

Результати фізичного виховання студентів залежать не тільки від матеріально-технічного і методичного забезпечення навчального процесу, а й від реалізації освітньо-виховних та здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання.

Література:

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
3. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / В.В. Пильненький. – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.
4. Шкретій Ю.М. Перспективи удосконалення діючої в Україні системи фізичної культури і спорту / Ю.М. Шкретій // Теорія і методика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – № 2. – 2004. – Донецький НУ. – С. 54–61.