

9. Pravlilniceascacondică 1780: ediție critică : Bucuresti, 1954. – 268 p.

The author analyzed features of legal regulation of physical education in Romania. It is indicated that the first Romanian document management physical education population determines the rules of aristocratic school “Saint Sava” (1772), who later entered the “Code Ipsilante” (1780) year. In addition, we believe for the first time in Europe was singled out time for exercise time in the institution of education. The study described and justified Section three of the legal provisions regulating physical education in the Kingdom of Romania.

Key words: regulation, physical education, laws, Romania.

Отримано: 2.05.2016

УДК 373.2

Н.О. Цись

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У статті розкрито зміст авторської програми валеологічного спрямування для студентів спеціально медичних групах, яка доказала свою ефективність. Підібрані засоби та методи фізичного виховання, ефективно доповнювали та збагачували один одного з проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я, дозволили оптимізувати процес оздоровлення студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та їхню адаптацію до навчального процесу. Ефективність даної програми полягало в розробці особистісно-орієнтованої, індивідуальної програми оздоровлення, виконання якої була способом самореалізації, самовизначення у фізичній культурі, практичним освоєнням її ціннісного потенціалу.

Ключові слова: студенти, здоров'я, валеологія, фізичне виховання, спеціально медична група.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна представлена головним компонентом цілісного розвитку особистості, яка є частиною професійної підготовки студента протягом усього періоду навчання. Але, водночас, аналіз

стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що на даний час система його формування істотно підірвана, студенти, які складають молоду частину населення, потребують особливої уваги з боку фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на стан здоров'я студентів, відсоток захворюваності яких зростає, що позначається на їх фізичній підготовленості, розумовій працездатності та руховій активності. Студенти, які мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної роботи, займаються фізичним вихованням у спеціальній медичній групі.

Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та застосування нових відновних технологій. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що мають різні захворювання, відіграє лікувальна фізична культура, яка є потужним фактором оздоровчого впливу на організм студентів такої категорії. Вона сприяє досягненню ремісії захворювання, відновленню функції зовнішнього дихання, покращенню фізичної підготовленості, роботоспроможності, а отже, й успішності студентів. Головною особливістю організації і проведення занять в СМГ є підбір специфічних засобів та методів занять фізичними вправами, способів загартовування, які підвищують адаптивні можливості організму [1].

Аналіз актуальних досліджень. На сучасному етапі розвитку нашої країни спостерігається тенденція до зменшення фізкультурно-оздоровчої рухової активності населення серед молодого покоління, що негативно відображається на їхньому здоров'ї, фізичному розвитку, функціональному стані та фізичній підготовленості [3, 4].

Важливо звернути увагу на думку багатьох учених (А. Магльованій, В. Белов, А. Котова, О. Вацеба, С. Козіброцький, Т. Круцевич, Т. Бойчук та ін.), які наголошують на тому, що останнім часом у світовому і національному контексті ведуться пошуки раціональних форм та методів організації занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні та розробці авторської програми для студентів спеціальних медичних груп та впровадження її в навчальний процес.

Методи дослідження: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дає можливість виявити, узагальнити

і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; анкетування; методи математичної статистики.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини, на шляху до сталого розвитку суспільства»

У дослідженні, яке було проведене на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка брали участь студенти протягом двох років навчання (1-2курс), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу. Необхідність ефективного вирішення одного з найважливіших завдань фізичної культури – оздоровлення організму людини – змусило нас шукати нові форми та методи проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я.

Насамперед, ми виходили з того, що даремно говорити студентів про користь занять фізичною культурою та здоровий спосіб життя – необхідно зацікавити та досягнути усвідомленої активності в зміцненні власного здоров'я.

Зацікавити студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та спонукати їх до подальшої діяльності з використанням ціннісного потенціалу засобів фізичної культури, можуть тільки знання на рівні сучасних досягнень науки. Навчальна програма повинна бути, крім того, особистісно орієнтованою, значущою для студента, цікавою йому [3, 5, 6].

У зв'язку з отриманням студентами вищої професійної освіти та беручи до уваги принцип безперервності фізкультурної, зокрема й валеологічної освіти, ми вважали за необхідне давати їм знання не у вигляді основ, які вони повинні були одержати в дошкільному закладі й загальноосвітній школі, а на рівні сучасних досягнень наукових знань з проблеми людина та її здоров'я. Отримані знання повинні бути підґрунтям для студента з питань формування, збереження й зміцнення здоров'я, насамперед, засобами та методами фізичної культури. Організуючою і стимулюючою основою у цьому важливому процесі повинна стати творча робота студента над створенням власної програми оздоровлення на основі тих знань, які він отримав у процесі вивчення теоретичного модуля програми.

З огляду на те, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів, то вивчати й впливати на нього необхідно комплексно, беручи до уваги сучасний, інтегративний, міждисциплінарний підходи, прийнятий у валеології. З іншого боку, оздоровлення завжди починається із тренувального впливу на основні системи організму:

серцево-судинну, дихальну, імунну. Пріоритет використання ціннісного потенціалу фізичної культури тут незаперечний [2].

Таким чином, основу будь-якої оздоровчої системи завжди повинні складати засоби та методи фізичної культури, для вирішення поставлених завдань з урахуванням вищевикладених підходів, нами було розроблено курс «Валеологія людини та оздоровчі технології», який розрахований на 2 роки навчання та складається з 56 годин аудиторних та 56 – навчально-тренувальних занять (крім самостійних занять). З 56 годин аудиторних занять, 30 годин – лекційних та 26 годин – лабораторних. У кожному семестрі заплановано по 28 годин аудиторних та 28 навчально-тренувальних занять. 28 аудиторних занять у семестрі розподіляється наступним чином: 7-8 лекційних та 5-6 лабораторних (семінарських занять), по одному лекційному або лабораторному (семінарському) заняттю та одному навчально-тренувальному заняттю (всього 4 години на тиждень). По закінченню курсу студенти готують та захищають на заняттях реферати на тему: «Моя програма оздоровлення». Студентам пропонується дати аналіз оздоровчої системи з характеристикою наявного в них захворювання, захист теоретичного матеріалу, виконання практичних нормативів з урахуванням відпрацьовування навчально-тренувальних занять та наданням щоденника оздоровчого комплексу.

Даний курс «Валеологія людини та оздоровчі технології» передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення студентами соціальних аспектів та природно наукових основ фізичної культури, наукових основ життєдіяльності людини;

- ознайомлення студентів із предметом, методами, системою, принципами, основними поняттями валеології;

- формування в студентів сучасного уявлення про здоров'я та його компоненти, фактори, що впливають на формування, збереження та зміцнення здоров'я;

- усвідомлення своєї відповідальності за формування, збереження та зміцнення здоров'я;

 - необхідність індивідуального підходу в оздоровленні людини;

 - оволодіння навичками оцінки фізичного розвитку людини;

 - оволодіння навичками оцінки нервово-психічного стану

- людини;

 - оволодіння навичками оцінки рівня здоров'я людини;

 - ознайомлення студентів з основними системами оздоровлення;

 - формування знань та практичних навичок здорового способу

- життя;

- знання про особливості власного захворювання та можливості оздоровлення засобами та методами фізичної культури.

У результаті засвоєння даного курсу студент повинен:

- знати основні закономірності формування здоров'я людини;
- знати основні технології оздоровлення, найбільш ефективні при конкретному захворюванні;
- застосовувати на практиці стратегії ЗСЖ;
- оволодіти методами оцінки та корекції фізичної працездатності;
- оволодіти методами зміцнення фізичного й психічного здоров'я;
- знати та уміти оцінювати різні системи оздоровлення;
- вміти скласти власну програму оздоровлення (поточну та перспективну).

Розподіл студентів до навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних груп проводились протягом 1-го місяця занять У першу чергу враховувалася нозологічна форма, стан здоров'я студентів на момент занять. У період з 2015-2016 навчальних років систематизована за рейтингом структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка мала наступний характер:

- захворювання органів зору – 30,1%;
- захворювання серцево судинної системи – 15,21%;
- захворювання сечовидільної системи – 14,16%;
- захворювання опорно-рухового апарату – 12,79%;
- захворювання шлунково-кишкового тракту – 10,37%;
- захворювання нервової системи – 5,05%;
- захворювання органів дихання – 4,89%;
- захворювання Лор-органів – 2,31%;
- захворювання ендокринної системи – 1,94%;
- інші захворювання- 3,05%;

Другим важливим напрямком формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, здорового способу життя ми вважаємо можливість наочно показати студентові використання сучасних технологій, рівень його фізичного розвитку, динаміку стану здоров'я під впливом реалізації власноруч розробленої програми оздоровлення.

Із цією метою, на перших заняттях кожний студент проходив тестування на предмет визначення ризику основних синдромів та станів з використанням комп'ютерної програми АСКОРХ (Ю.П. Гичьов). Після обробки результатів, кожний студент отримував оцінювальний лист

стану здоров'я, який містить кількісну оцінку ризику захворюваності найбільше розповсюджених патологічних синдромів, рекомендації на додаткове обстеження, а також поради щодо здорового способу життя.

За результатами дослідження ми пропонували студентові виконувати наступні рекомендації:

1. Виконувати ранкову фізичну гімнастику 10-12 хв. (краще на свіжому повітрі), слідкуючи за частотою пульсу який не повинен перевищувати 120-130 уд/хв.

2. Уникати вологості й переохолодження.

3. Засвоїти одну із систем дихальної гімнастики.

4. Не вживати алкоголь, який підвищує ризик більшості захворювань.

5. Застерегти, що пасивне паління, також шкідливо для здоров'я як і саме паління.

6. Засвоїти навички аутотренінгу та використовувати його при психоемоційних перевантажень, хвилюваннях, неприємностях.

7. Використовувати психологічне розвантаження (гра в шахи, заняття ручними видами ремесел, слухання музики, танці та інші форми активного відпочинку.

8. Отримати консультацію фахівця стосовно використання загартовуючих процедур.

9. Отримати консультацію у лікаря кабінету ЛФК, з метою визначення курсу лікування.

10. Провести повторне профілактичне обстеження через півроку.

11. Отримати додаткові рекомендації лікаря відділення профілактики.

Статистично оброблені комп'ютером ризики захворюваності у відсотках, чіткі рекомендації до зміни способу життя, допомагали зацікавити студентів до вивчення даного курсу та практичного освоєння оздоровчої програми.

Одержавши початкові відомості за концептуальними питаннями проблеми «людина та її здоров'я», студенти практично опанували метод оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.

За результатами дослідження рівень власного здоров'я студентів у середньому, становив $3,74 \pm 0,53$ бали, (нижче середнього), ми ставили завдання досягти як мінімум 12 бального рівня, що гарантує від загострення хронічних та виникнення нових захворювань (Г.Л. Апанасенко.). У процесі педагогічного експерименту ми неодноразово перевіряли динаміку рівня соматичного здоров'я

студентів, розробивши, для спрощення роботи, дану програму в системі Microsoft Excel. Крім того, на практичних заняттях кожний студент навчався підраховувати рівень власного здоров'я та мав можливість самостійно контролювати його динаміку. Таким чином, наочно показуючи студентам рівень власного здоров'я, пропонуючи конкретну мету та способи її вирішення на практиці, ми досягали високої активності студентів у створенні та практичній реалізації індивідуальних програм оздоровлення.

Однією з важливих умов реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування потреби студентів щодо стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Результати анкетування студентів першого та другого курсів показали, що лише 48% студентів 1-го та 60,8% 2-го курсів вважають ефективними засоби та методи фізичного виховання при одержанні вищої освіти, 48% – 1 курсу та 43,7% – 2 курсів студентів вважають, що заняття з фізичного виховання повинні бути факультативними і тільки 10% – 1 курсу та 13% – 2 курсу прихильники обов'язкового відвідування занять. 48% – 1 курсу та 56,2% – 2 курсу студентів висловлюються за введення валеологічного циклу в дисципліну «Фізичне виховання», а 56% – 1 курсу та 58% – 2 курсу хотіли б вивчати у цьому циклі різні оздоровчі системи.

По закінченню курсу «Валеологія людини та оздоровчі технології» нами було проведено аналіз ефективності вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Студенти відмітили, що 90,2% студентів оцінили курс на «добре» й «відмінно», 9,8% - «задовільно», незадовільних оцінок не зафіксовано. Новизну отриманої інформації 88,6% студентів оцінили на «добре» й «відмінно», 11,4% на «задовільно», достатність матеріалу, відповідно 92,3% та 7,7%, доступність викладу матеріалу – 94,4% та 5,6%, методичну забезпеченість курсу – 82,6% та 17,4%, врахування інтересів слухачів – 95,2% та 4,8% студентів.

Аналіз щоденників оздоровчого комплексу показав, що всі студенти, залежно від наявного захворювання, опанували свою програму оздоровлення, що вказувало на високий рівень мотивації до поліпшення власного здоров'я засобами та методами фізичного виховання. Так, у 93,2% студентів спостерігалась позитивна динаміка до збільшення обсягу рухової активності, 53,5% студентів по закінченню першого курсу та 72,4% студентів по закінченню другого курсу визначились з конкретною методикою загартовування, 42,5% та 67,8% студентів, відповідно, практикували різні оздоровчі підходи з питань харчування, 56,6% та 78,7% – активно використовували у своїх

оздоровчих програм дихальну гімнастику, 56,6% та 82,3% студентів освоїли та практикували різні методи психотехнологій.

Аналіз та оцінювання отриманих знань студентів за авторською програмою відбувалося по закінченню навчального року шляхом захисту реферату на заняттях. На першому курсі студенти готували реферат, відповідно до оздоровчих систем, за результатом наявних у них захворювань, на другому курсі – захищали розроблену та апробовану ними індивідуальну програму оздоровлення. Такий підхід сприяв позитивному використанню досвіду однокурсників, доводив ефективність власної програми конкретними фактами, збільшував відповідальність студентів до наукового обґрунтування основних положень своєї програми та вірогідності досягнутих результатів.

Під час виконання практичних занять студенти набували вміння визначати частоту серцевих скорочень, рівень артеріального тиску, життєву ємність легенів, фізичну працездатність, кистьову динамометрію, рівень соматичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенко); уміти оцінювати власне самопочуття, активність, настрій (методика САН); проводити самооцінку стану здоров'я (методика В.П. Войтенко); уміти підбирати та виконувати комплекси фізичних вправ зі спортивним інвентарем та без них, дихальну гімнастику та інші засвоєні методики оздоровлення.

Оскільки перед кожним студентом ставилося завдання досягнення «безпечного рівня» здоров'я (вище 12 балів за методикою Г.Л. Апанасенко), позитивна динаміка даного показника сприяла ефективній практичній реалізації індивідуальної програми оздоровлення. Загалом, 85% студентів першого та 92,3% студентів другого курсів визначали зріст рівня соматичного здоров'я в балах.

Висновки. Таким чином, упровадження в навчальний процес авторської програми «Валеологія людини та оздоровчі технології» позитивно вплинуло на вдосконалення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах, поліпшення їхнього стану здоров'я, успішному навчанню, зменшенню захворюваності, формуванню стійкої мотивації до засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури та здорового способу життя, оволодіння знаннями на рівні сучасних наукових досягнень з проблеми людини та її здоров'я, оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.

2. Валеологические аспекты диагностики здоровья. [Под ред. М. С. Гончаренко]. Харьков, 2000.– 197 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
4. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. –Л. : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. — К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
6. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.

The content of authorial program with valeological guidance for students of special medical group is shown in the article, which has proved its effectiveness. Specially chosen means and methods of physical training complement and enrich each other effectively on the issue of formation, preservation and improving health, allowed to optimize the students health promotion who has problems with health and their adaptation to the educational process. The effectiveness of this program was to develop a personality-oriented, individualized rehabilitation program, implementation of which was a mean of self-determination in physical education, practical development of its potential value.

Key words: students, health, valeology, physical education, special medical group.

Отримано 5.05.2016

УДК 796.015.132.412-057.875

Л.Є. Цюкало

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розкрито проблеми формування та забезпечення здорового способу життя у студенток вищих навчальних закладах.