

Савка І.В., старший викладач,
Павлишин О.Ф., викладач,
Львівський національний університет імені Івана
Франка

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

До проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді спеціальних медичних груп звертали свої погляди С.М. Канішевський, В.П. Мурза, С.І. Присяжнюк. Узагальнений досвід викладачів фізичного виховання свідчить, що найвищих результатів досягає той, хто сумлінно, високо професійно ставиться до планування своєї діяльності.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні проведення занять на основі коригувального та індивідуального підходу до студентів різних нозологічних груп та ефективності системного планування.

Дослідження проводилося на базі ЛНУ ім. Івана Франка. Об'єктом дослідження були студенти 1 курсів СМГ чотирьох факультетів: географічного, філософського, біологічного та економічного. Загальна кількість становила 64 чоловік.

Нами встановлено, що ефективність занять навчального оздоровчого процесу зі студентами СМГ значно залежить від чіткого методично грамотного планування. Функції педагогічного планування полягають у передбаченні очікуваного результату і логічно-формальному «проектуванні» того, як буде розгортатися процес фізичного виховання в конкретних умовах на основі загальних закономірностей (Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич). Процес фізичного виховання студентів СМГ повинен носити чітко виражений коригувальний характер зі спрямованим впливом на наявні у студентів відхилення у фізичній підготовленості з урахуванням індивідуальних порушень у стані здоров'я.

Спеціальну медичну групу складали студенти з різними захворюваннями, яких ми розподіляли за нозологіями. Відповідно група складалась з декількох підгруп. Для кожної нозологічної групи нами було розроблено і запропоновано спеціальні комплекси вправ лікувальної фізкультури, які склалися з 14-15 вправ та дозуванням 8-16 разів, із суворим регламентом виконання вправ та чітким дотриманням фаз дихання під час виконання, з урахуванням показів, проти показів за захворюваннями.

Заняття складалось з трьох частин, протягом якого дотримувався принцип лікувального ефекту. Впродовж всього періоду студенти заповнювали щоденник самоконтролю, фіксували зміни, що відбулися у функціональному стані і фізичному розвитку. Це надавало можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити та проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Варто зазначити, що перевірка ефективності коригування фізичних якостей студентів СМГ дозволила встановити ефективність системного

планування занять. Рівень фізичної підготовленості значно покращився. На основі порівняння стану здоров'я студентів за інтенсивним показником до та після проведення педагогічного експерименту встановлено, що рівень захворювань знижується. Повторні результати медичних оглядів свідчать, що системне планування занять зі спрямованим розвитком та коригуванням фізичних якостей позитивно впливає на стан здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп – Луцьк : Настир'я, 1995. – 220 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський: Видання 2, стереотипне. – К. :ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. [Метод. реком.] – К. : Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

Смук Н.Р., методист відділу менеджменту, координації та комунікації методичних служб, Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти,

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК ДОМІНАНТНИЙ АСПЕКТ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В статті висвітлено актуальні аспекти формування здоров'язбережувальної компетентності особистості як стратегічного завдання усіх освітніх закладів Тернопільщини. Окреслено орієнтири розвитку сучасної освіти, спрямованої на формування здорової нації.

Ключові слова: гуманістична педагогіка, здоров'я, здоров'ятворча філософія, здоров'язбережувальні технології.

Сьогодні в час реформування галузі освіти успіх самореалізації майбутнього фахівця в професійній діяльності та конкурентоспроможність залежать не лише від фахової обізнаності, а й від рівня готовності молоді людини до особистого здоров'язбереження, що ґрунтується на відповідальному ставленні людини до власного здоров'я як до надважливої цінності. Натомість, сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в стрімко мінливих умовах, «інформаційному бумі». Актуальність здоров'я населення взагалі і учнів школи зокрема, вимагає неупинного пошуку нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення здоров'я людини, формування здорового способу життя. Таким чином, можемо говорити про необхідність подальшого вдосконалення системи здоров'язберігаючих технологій в навчальних закладах і пошуку шляхів підвищення його ефективності щодо створення умов, формування відповідальності за власне здоров'я в контексті готовності усіх учасників освітнього процесу до особистого здоров'язбереження.