
СТУПІНЬ РЕАЛІЗАЦІЇ ВИМОГ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

УДК 371.72

Чернобай Т. В., Колоскова І. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

В статті розглядається ступінь реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я студентів.

***Ключові слова:** ступінь реалізації вимог, збереження та закріплення здоров'я студентів.*

Актуальність. Стан здоров'я студентів України погіршується з року у рік, про це свідчить кількість молоді, яка за результатами медичного огляду направляється для занять фізичною культурою у спеціальне навчальне відділення ВНЗ [2].

Студенти цього відділення – особливий контингент, у складі якого юнаки та дівчата, які мають різні хронічні захворювання внаслідок травм, операцій та гострих захворювань. Скасована система проведення обов'язкових систематичних занять із дітьми спеціальної медичної групи у загальноосвітніх школах. Відсутність профілактичної фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами призводить до того, що значна кількість первинних хвороб набуває хронічної, рецидивної форми [1].

Реалізація вимог програм з фізичного виховання у ВНЗ викликає необхідність подальшого вдосконалення системи контролю освітньо-оздоровчого процесу.

Проблема підвищення ефективності занять у спеціальному відділенні ВНЗ та вдосконалення контролю з реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я молоді, що навчається, залишається актуальною в сучасних умовах України.

Мета дослідження: виявлення ступені реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я студентів у загальноосвітніх школах та ВНЗ.

Завдання дослідження:

1. Розкрити значення реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я студентів.
2. Розробити напрями вдосконалення системи контролю за ефективністю освітньо-оздоровчого процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані наукових досліджень, які представлені деякими дисертаціями зі СМГ, часто не відображають істини. Твердження у тому, що значна кількість студентів ВНЗ перейшла у підготовче відділення в результаті академічних та факультативних занять у СМГ – не відповідає, бо при складних хронічних захворюваннях можливо лише зменшити кількість та важкість хвороби. До підготовчого відділення можні перевести тільки студентів, які були направлені у СМГ тимчасово після гострих захворювань, травм та операцій. Серйозна зміна стану здоров'я тих, хто має хронічну патологію, без додаткових занять ЛФК неможлива.

Умови, в яких опиняються вчорашні школярі після вступу до ВНЗ, пред'являють до їхнього організму серйозні вимоги щодо сприймання та переробки значного об'єму інформації. Крім того, більшість студентів СМГ проживає у гуртожитках умови яких рідко налаштовують до виконання фізичних вправ.

Організація груп для академічних занять у спеціальному відділенні ВНЗ достатньо складна проблема. Найбільш логічним є об'єднання до навчальних груп з урахуванням конкретних хвороб [3; 4]. У цьому випадку необхідно чітко диференціювати: тягар основного захворювання; варіанти сполучених патологій; рівень фізичної підготовленості; індивідуальні особливості фізичного розвитку студента. Крім того, неможливо об'єднати юнаків та дівчат з етичних та інших міркувань.

Корекція морфо-функціонального стану організму юнаків та дівчат вимагає використання вправ, що мають відмінність не тільки у дозуванні, але й у формі і змісті.

Негативним чинником служить реакція інших студентів на невдале виконання фізичної вправи. Серед студентів спеціального медичного відділення

дуже багато тих, хто у школі були звільнені від участі в уроках фізичної культури, або більшу частину уроків проводили сидячи на лавці.

Організація груп з урахуванням рівня фізичної підготовленості при хворобах, які мають східні обмеження та протипоказання, як правило, затримує строки початку практичних занять через видачу довідок з направленням у спеціальне відділення, а також вимагає часу для проведення педагогічного тестування з метою визначення рівня фізичних якостей. І тільки потім – розподіл на навчальні групи [4].

Різноманітність нозології не дозволяє пред'являти до студентів спеціального відділення загальних вимог виконання контрольних нормативів, які можуть нанести шкоду їх здоров'ю. Тому до складання нормативів необхідно готуватися і обов'язково враховувати протипоказання до виконання певних вправ.

Програма ВНЗ враховує те, що студенти – свідомі люди, які ретельно аналізують інформацію, що отримують на заняттях. Лекційний (теоретичний) курс повинен включати інформацію про конкретні аспекти використання засобів фізичної культури для нормальної життєдіяльності, працездатності та закріплення здоров'я у період навчання та після закінчення ВНЗ. Для засвоєння цих знань необхідно ввести у теоретичний курс основи фізіології, валеології, теорії спадковості та адаптації, психології, теорії та методики фізичного виховання. Для засвоєння знань зі специфіки використання фізичних вправ при конкретних захворюваннях у кожному практичному занятті слід виділяти 5-10 хв. Під час індивідуальної роботи з навчання рухових дій пояснюється, які вправи необхідно виконувати 2 рази на тиждень; яку роль ці вправи виконують при конкретному захворюванні; як необхідно підвищити або знизити навантаження і т.д. Під час заняття, що планується для розвитку рухових якостей 5-10 хв. приділяється на інформацію про ту якість, що розвивають на даному занятті: на які функціональні системи спрямовані ці вправи; як дозувати їх виконання, з об'ємом та інтенсивністю з урахуванням нозологічної форми хвороби, термінів після клінічного одужання та ремісії, а також з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Ступінь реалізації вимог з ФВ визначається з підсумків сесії. Диференційний залік з одного боку, дозволяє провести перевірку рівня знань, умінь, навичок та фізичної підготовленості. З іншого боку, нажаль ця оцінка дуже суб'єктивна, оскільки умовно визначає кількісний внесок кожного з компонентів заліку до загальної оцінки успішності. Студенту, який має достатньо високий рівень фізичної підготовленості, не знижують оцінку за недостатній рівень теоретичних знань і методичних умінь. Відміннику з інших дисциплін навчального плану ВНЗ ніколи не поставлять оцінку з фізичного виховання нижчу, аніж відмінно. Показники захворювання взагалі не враховуються в оцінці ефективності процесу фізичного виховання.

Незважаючи на серйозні труднощі фінансування освіти України керівництво ВНЗ знаходить засоби для того, щоб 2 рази на тиждень змусити молодь до обов'язкових занять фізичними вправами. Завдання фахівців фізичного виховання ВНЗ полягає у тому, щоб ці заняття перетворити у корисні для здоров'я, життя, навчання, праці, а також зробити цікавими для кожного. Щоб кожен студент запам'ятав істину, яка не вимагає доказів: здоров'я не можна купити, подарувати, взяти короткочасним штурмом, воно вимагає до себе постійної уваги, а іноді значних вольових зусиль протягом усього життя.

Проблема підвищення ефективності занять у спеціальному відділенні ВНЗ та вдосконалення контролю за реалізації вимог до збереження та закріплення здоров'я молоді, що навчається, залишається актуальною в сучасних умовах вищої освіти України.

Література

1. *Давиденко О.В., Вржесневский І.* Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. / О.В. Давиденко, І. Вржесневский. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2 – 3. – С. 53 – 55.

2. *Ермакова Н.В.* Здоровье студентов – комплексная социально-медицинская проблема. / Н.В. Ермакова. // Сб. тез. междунар. научно-практ. конф. "Здоровье студентов". – М., 1999. – С. 13 – 14.

3. Чоговадзе А.В. и др. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Уч. пособие для вузов. / А.В. Чоговадзе и др. – М.: Высшая школа, 1986. – 143 с.

4. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. / В.А. Щербина, С.І. Операйло. – К., 1995. – 207 с.

Chernobaj T. V., Koloskova I. V. Degree of implementation requirements for the preservation and promotion of health STUDENTS

In article reviews the extent of requirements for preservation and consolidation of health students.

Key words: *degree of implementation requirements, preservation and strengthening of health of students.*