

The efficiency of the worked out system is experimentally checked; it supposes forming student's personal and professional qualities; the content renewal of teacher's occupational training according to the humanitarization principles; the students' inclusion into the active studying process in the institutions of higher education. The educative methodological support of this system is developed.

The authors have developed diverse arrays of pedagogical information, which are used for the purpose of future mathematics teachers' readiness formation for work in the humanitarian classes.

Key words: *training, formation of readiness, future teacher, mathematics, specialized schools, humanitarian class.*

УДК 796.012.62:615.825: 061.28–057.875

О. Р. Сидоренко

Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглядається соціально-педагогічна проблема індивідуалізації фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я.

Розроблено здоров'язбережувальну технологію у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальних медичних груп, що враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає чітке дозування фізичного навантаження щодо поставленого діагнозу спільно з профілактичними і оздоровчими засобами відновлення організму. Запропонована здоров'язбережувальна технологія передбачає оздоровлення студентів спеціальної медичної групи під час навчальних і позанавчальних занять для кожної нозологічної групи.

Ключові слова: *здоров'я, здоров'язбережувальні технології, нозологічні групи, спеціальні медичні групи, фізичне виховання.*

Постановка проблеми. Збереження здоров'я молодого покоління – це актуальна проблема сучасного українського суспільства. Погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління. Кількість студентів, які належать до спеціальних медичних груп із кожним роком зростає [2]. Тому фізичне виховання має передбачати раціональне поєднання нових підходів до педагогічного процесу з дисципліни «Фізичне виховання» з використанням здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема збереження та зміцнення здоров'я в освіті досліджується багатьма сучасними науковцями та фахівцями. Аналіз літературних джерел показав, що оздоровлення студентів пропонується в основному шляхом застосування якогось одного засобу (рухової активності певного різновиду, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо). Спроби відокремити домінуючий чинник і взяти його за основу забезпечення здоров'я існували вже давно. Але будь-який з цих чинників, застосований

окремо, не в змозі охопити всю різноманітність процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням тощо[3]. Саме тому поняття оздоровлення – це система дій і заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я.

Низка науковців наголошує на зниженні рівня прояву рухових здібностей студентів, які належать до спеціальної медичної групи (О. Благій, М. Белогурова), про низький рівень організації процесу фізичного виховання студентів ВНЗ та про тенденції зниження рівня фізичного стану студентів і значень параметрів між проявом рухових здібностей і величиною показників функціональних систем організму (Л. Денисова, І. Хмельницька, Л. Харченко). Наші дослідження підтверджують дані (Є.Захаріної, В. Вржесневського).

Матеріали наших досліджень достатньою мірою доповнюють теоретичні положення з програмування фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю (І.Росипчук, Ю. Човнюк).

Незважаючи на такий широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного стану студентів необхідно підвищити їх рухову активність. Ураховуючи реальні соціально-економічні умови в Україні це можна зробити переважно лише за рахунок самостійних занять фізичними вправами [6].

У роботах В. Ареф'єва Г. Іванової, Д. Піскової самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях А. Благій, А. Віндюка, Л. Графа, С. Огороднікова, М. Третьякова пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Усе це вимагає створення оптимального рухового режиму протягом навчання у ВНЗ, що сприятиме зміцненню здоров'я та фізичному вдосконаленню майбутніх фахівців. Ефективність позанавчальних занять спеціальних медичних груп за оздоровчими програмами є: знання й дотримання основ здорового способу життя, знання основ організації й методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати різні види й форми рухової активності на практиці, знання основ методики оздоровлення й фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури [4].

Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених використанню здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі, це питання залишається недостатньо розробленим. У даний час ще мало досліджень, присвячених індивідуалізації фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Практично відсутні роботи, присвячені розробці програм занять зі студентами з ослабленим здоров'ям у позанавчальний час. Саме тому **метою нашого дослідження** є розробка та

обґрунтування здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальної медичної групи, з використанням індивідуальних диференційованих програм.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети ми визначили такі завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо стану організації фізичного виховання студентів, які займаються у спеціальній медичній групі.
2. Обґрунтувати доцільність розподілу студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичного здоров'я та нозології.
3. Запропонувати здоров'язбережувальну технологію для студентів спеціальних медичних груп.

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент).

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у ВНЗ студентів, які належать до спеціальної медичної групи, спрямоване на підвищення рівня соматичного здоров'я, що є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань. Оздоровчі технології в даному випадку спрямовані на збільшення функціональних резервів, компенсацію порушених функцій, вторинну профілактику захворювань та їхніх ускладнень, відновлення знижених функцій організму [6].

Фізичне виховання відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості. Проте, за численними науковими даними, останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні новоутворення, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви, які характеризуються негативною динамікою). Студенти найчастіше мають захворювання опорно-рухового апарату, нервової системи, органів чуття та органів дихання (вегето-судинної дистонії, гострі респіраторні захворювання, грип, ангіна, хронічний бронхіт, бронхіальна астма, пневмонія); захворювання органів травлення та ендокринної системи (гастрит, холецистит, виразкова хвороба); менше випадків захворювань спостерігається в сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу[1].

Досліджуючи фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп у ВНЗ, ми виявили, що при комплектуванні груп для академічних занять із фізичного виховання, планування фізичних навантажень потрібно диференційовано підійти до занять, ураховуючи нозологічні форми захворювань, протипоказання до того чи іншого фізичного навантаження. Ми вважаємо, що для студентів спеціальних медичних груп важливими є

не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й корекція порушених функцій організму.

У даний час досить вивчений вплив постійної перевтоми на здоров'я людини. Зусилля педагогів і вчених спрямовані на запобігання перевантаженням за допомогою «здоров'язбережувальних технологій», тобто сукупності прийомів, методів, форм навчання й підходів до освітнього процесу, підвищення рівня фізичного та духовного здоров'я, мотивації до здорового способу життя, організації свого рухового режиму, що адекватний власному стану не тільки в навчальних заняттях з фізичного виховання, але й у позанавчальний час [5].

У процесі впровадження здоров'язбережувальних технологій у сфері вищої освіти нами були враховані питання якості здоров'язбереження, а також його взаємозв'язок із рівнем готовності до професійного вдосконалення майбутніх фахівців.

Запропонована нами технологія передбачає оздоровлення студентів під час навчальних і позанавчальних занять для кожної нозологічної групи:

1) підбір комплексів вправ аеробного та анаеробного режиму енергозабезпечення в навчальній формі занять, який є оптимальним для кожної нозологічної групи;

2) руховий режим, дозування, інтенсивність, інтервали відпочинку у кожній нозологічній групі, протипоказання;

3) підбір індивідуального режиму харчування з урахуванням рухової активності;

4) позанавчальні заняття.

Зі студентами проводились такі види роботи:

1. Дослідження вихідної діагностики кількості соматичного здоров'я та фізичної працездатності для подальшого розподілу на навчальні групи.

2. Розробка змісту навчального заняття: а) підготовча частина: враховуючи стан здоров'я студентів; б) основна частина (перша частина дихальні вправи за різними методиками, друга – індивідуальні комплекси для кожної нозологічної групи, перевірка домашнього завдання); в) заключна частина – медитаційні практики, навіювання за різними оздоровчими методиками; г) домашнє завдання: виконання комплексів ЛФК згідно нозології захворювання; комплекс «Йоги» для початківців – кожен студент підбирає самостійно комплекс, що викликав у нього особистий інтерес; ведення щоденника самоконтролю.

3. Розробка індивідуальної програми оздоровлення студентів, підґрунтя якої становить підбір індивідуального рухового режиму для кожної нозології, визначення режиму харчування.

4. Реалізація оздоровчої програми під наглядом лікаря й викладача.

5. Поточний (етапний) контроль ефективності процесу оздоровлення та (за необхідності) внесення коректив у методику та організацію процесу.

6. Заключна діагностика кількості соматичного здоров'я та фізичної роботоздатності, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності за окремими параметрами тестів.

7. Складання індивідуальної програми подальшого оздоровлення в домашніх умовах (у період літніх канікул).

Розробка та застосування здоров'язбережувальної технології у фізичному вихованні студентів, які належать до спеціальних медичних груп, що враховує індивідуальні особливості студентів та передбачає чітке дозування фізичного навантаження щодо поставленого діагнозу спільно з профілактичними й оздоровчими засобами відновлення організму, робить даний напрямок актуальним.

Нами було досліджено зміст робочих програм, які забезпечують фізичне виховання студентів ВНЗ, оздоровча спрямованість занять[2].

Розроблений зміст здоров'язбережувальної технології та її використання на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи; оцінена її ефективність. Обґрунтована диференціація засобів, методів та змісту занять із фізичного виховання з урахуванням фізичних можливостей організму і їх резерву та захворювань студентів спеціальної медичної групи.

Висновки.

1. Вивчення стану питання про використання здоров'язбережувальних технологій у процесі фізичного виховання студентів за даними літературних джерел свідчить: фізичне виховання у вищих навчальних закладах орієнтовано на досягнення нормативних вимог, на реалізацію декларованої державної програми, а не на задоволення потреби в руховій активності кожного студента, без урахування його інтересів і мотивів.

2. Причинами низького рівня фізичної підготовленості, поряд зі спадковістю, умовами та способом життя, станом довкілля, медичним обслуговуванням, були низька мотивація та відсутність індивідуального підходу до студентів.

3. Використання здоров'язбережувальної технології у процесі навчальних та позанавчальних форм занять із фізичного виховання, яка спрямована на поступову корекцію роботи ослаблених органів і систем з використанням рухових режимів, оптимальних для кожної нозології протягом навчального року, сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів СМГ.

Перспективи дослідження ми пов'язуємо з поглибленим вивченням механізмів впливу фізичного виховання на стан здоров'я студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, подальшою розробкою та використанням здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання в навчальному процесі педагогічних вищих навчальних закладів, на подальше коригування процесу професійної підготовки в педагогічному

ВНЗ з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Азаренков В. М. Сучасний стан та проблеми здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В. М. Азаренков, М. М. Кобозев, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Том II. – Суми. – 2014. – С. 22–25.

2. Сидоренко О. Р. Організація навчальних занять з фізичного виховання зі студентами з відхиленням у стані здоров'я / О. Р. Сидоренко, В. М. Азаренков, Л. І. Бережна // «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»: збірник наукових праць. – Випуск 18. – Том 2. – Вінниця, 2014. – С. 357–362.

3. Соколова Н. И. Методические аспекты занятий по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы. / Н. И. Соколова, Ж. В. Малахова // Спортивный вестник Придніпров'я. – Днепропетровск, 2011. – № 1. – С. 122–128.

4. Малахова Ж. В. Коррекция физической подготовленности студентов СМГ / Ж. В. Малахова // Спортивный вестник Придніпров'я. – Днепропетровск. – № 3. – 2012. – С. 117–119.

5. Сидоренко О. Формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій у студентів спеціальних медичних груп педагогічних ВНЗ / О. Сидоренко, І. Павленко, Л. Бережна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 118. – Том III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – С. 255–257.

6. Сидоренко О. Р. Використання оздоровчих технологій студентами спеціальної медичної групи ВНЗ в самостійній підготовці / О. Р. Сидоренко, І. О. Павленко, В. М. Азаренков // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. – Суми, 2012. – № 8 (26). – С. 323–329.

РЕЗЮМЕ

Сидоренко О. Р. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп.

В статье рассматривается социально-педагогическая проблема индивидуализации физического воспитания студентов, которые имеют отклонения в состоянии здоровья.

Разработана здоровьесберегающая технология в физическом воспитании студентов, которые относятся к специальной медицинской группе, что учитывает индивидуальные особенности студентов и предполагает четкую дозировку физической нагрузки относительно имеющегося диагноза совместно с профилактическими и оздоровительными средствами восстановления организма. Предложенная здоровьесберегающая технология предусматривает оздоровление студентов специальных медицинских групп во время учебных и внеучебных занятий для каждой нозологической группы.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, нозологические группы, специальные медицинские группы, физическое воспитание.

SUMMARY

Sydorenko O. Health-saving technologies in the physical education of the students that refer to special medical groups.

Health preservation of young generation is the actual problem of modern Ukrainian society. The deterioration of socio-economic indicators, sanitary-epidemiological and ecological situation in the country negatively affects the health of the growing generation.

The number of students belonging to groups with special health care every year increases. Therefore, physical education should provide a rational combination of new approaches to the educational process on discipline "Physical Education" using health care technologies.

Considering previously mentioned, there is created and grounded health care technologies in physical education of students which belong to groups with special health care, with using of individual differentiated programs in the article. The proposed technology provides rehabilitation of students during educational and extra-curricular classes for each nosological group: selection of sets of exercises of aerobic and anaerobic mode of energy supply in the form of educational practice that is optimal for each nosological group; motor mode, the dosage, intensity, intervals of rest in each nosological group, contraindications; selection of individual diet with consideration of motor activity; outside training sessions.

By analyzing the content of work programs that provide physical education of students of higher education institutions, the author motivates differentiation means, methods and content of physical education classes, taking into account the physical capacity of the organism and its reserve and diseases of students that refer to health care groups.

So introduction of health care technology in physical education of students of special medical groups have a strong recreational focus.

At the same time we have the prospect of further research connected with in-depth study of mechanisms of influence of physical education on the health of students assigned to special medical groups, further development and use of health care technologies in physical education of the educational process in higher pedagogical education institution.

Key words: *health, health care technologies, nosological groups, individual medical groups, physical education.*