

РЕЗЮМЕ

Л. И. Иванова. Конкретизация понятийного аппарата в аспекте подготовки будущих учителей физической культуры к работе с учениками с отклонениями в состоянии здоровья.

В статье обоснована важность уточнения терминологического аппарата для качественной подготовки будущих учителей физической культуры, которые будут проводить работу с учениками, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также определены группы понятий, которые ее характеризуют.

Ключевые слова: понятия, термин, понятийный аппарат, физическая культура, будущие учителя физической культуры, ученики с отклонениями в состоянии здоровья.

SUMMARY

L. Ivanova. The concretization of the conceptual aspect of the preparation of future teachers of physical culture to work with schoolchild with rejections in a state of health.

In the article the importance of clarifying of terminology for quality preparation of future teachers of physical culture who will work with schoolchild, having rejections in a state of health, and identified a group of concepts that characterize it.

Key words: concepts, term, concept vehicle, physical culture, future teachers of physical culture, schoolchild with rejections in a state of health.

УДК 371.71-057.875: 613/614

Т. О. Лоза

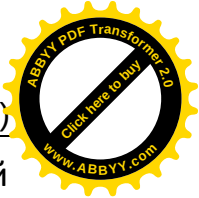
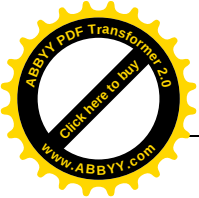
Сумський державний педагогічний
університет ім. А. С. Макаренка

ПОШУК ШЛЯХІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У статті визначено чинники, які впливають на стан здоров'я сучасної людини. Здійснено аналіз типових помилок, які зменшують ефективність оздоровчого впливу фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку та обраної студентами професії.

Ключові слова: студенти, здоров'я, фізичне виховання, медичні групи, професійно-прикладна підготовка.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших станів людини є здоров'я. Воно є підґрунтям життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття людини. Здоров'я у сучасному розумінні – це не тільки життя без хвороб, але і гармонійний розвиток, висока розумова і фізична працездатність, уміння швидко пристосуватися до змінних умов. На думку Г. Апанасенка, здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, який забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, що дозволяє добре відчувати себе й оптимально виконувати біологічні і соціальні функції [1, с. 24].



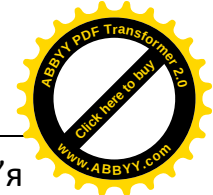
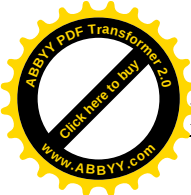
Здоров'я людини відображає рівень життя та потенціальний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить, у свою чергу, від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я та медичної науки та багато чому – від ступеню рухової активності людини [5, с. 3–14].

За сучасних умов актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це зумовлено деякими чинниками: екологічним (наслідки Чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних потреб, пріоритетів і цінностей). За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики та пошуку шляхів покращання стану здоров'я різних груп населення.

Мета статті – визначити чинники, які впливають на стан здоров'я сучасного студента.

Аналіз актуальних досліджень. Рухова активність сучасної людини нашої держави недостатня. Приблизно 20–50% населення ведуть малорухомий спосіб життя, ще 20–30% мають недостатні для всебічного фізичного розвитку та підтримки здоров'я фізичні навантаження. Регулярно займаються оздоровчими фізичними вправами та спортом лише невелика кількість населення. Адже дефіцит рухів особливо небезпечний у період росту і формування організму. Це тим більше важливо мати, оскільки значна частина дошкільнят, школярів і студентів мають різні хронічні захворювання, а їх фізичний розвиток частіше не відповідає віковим нормам. Водночас, регулярні рухи стимулюють ріст, сприяють гармонійному розвитку м'язів, внутрішніх органів і нервової системи, попереджують порушення постави та плоскостопість, підвищують працездатність та ефективно вивчення навчального матеріалу [2, с. 37].

Разом з тим практичний досвід доводить, що результативність цього предмета у структурі професійної підготовки залишається досить низькою і має тенденцію до подальшого зниження. Найважливішим соціальним завданням сьогодні потрібно визнати оздоровлення населення, посилення заходів первинної (попередження захворювань) та вторинної (попередження загострювань, послаблення організму) профілактики. Причому треба



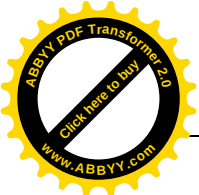
враховувати, що приблизно половина чинників, які визначають стан здоров'я сучасної людини, відносяться до способу життя [4, с. 193].

Серед основних чинників, передусім, варто назвати недостатність рухової активності. Причому, норма рухової активності – поняття умовне і дуже особисте. Це – обсяг рухів, який найбільше задовольняє потреби організму, у тому числі: зміцнює здоров'я, підвищує гармонійний розвиток, дає гарне самопочуття, високу працездатність та життєву активність [8, с. 29].

Виклад основного матеріалу. Дослідження виконано згідно зі зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка на кафедрі теорії та методики фізичної культури (№ державної реєстрації 011u005736 від 23.05.2011 р.) за темою: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури».

Аналіз діючих у вищих навчальних закладах навчальних планів та програм з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізичноактивного покоління майбутніх спеціалістів різного профілю знайшло у них своє відображення. Тобто порівняно з іншими навчальними дисциплінами на предмет «Фізичне виховання» відводиться найбільша кількість навчальних годин. Так, аналіз навчальних планів на факультетах Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка засвідчив, що студенти з дисципліни «Фізичне виховання» займаються до II семестру IV курсу, причому кількість годин різна від 122 до 138 на рік.

Будучи універсальним чинником, рухова активність, починаючи з ранніх етапів онтогенезу, поступово збільшує адаптивні ресурси організму і його робочі можливості. У межах допустимого діапазону вона створює основу, яка необхідна для оптимуму існування організму в умовах зовнішнього середовища. За відсутності такої рухової діяльності відбувається обмеження обмінних процесів, що викликає цілий комплекс морфофункціональних та біохімічних змін у всіх органах і системах. Обмежена рухова активність сьогодні є однією з найголовніших причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [3, с. 50].



Прорахунки у фізичному вихованні дітей у подальшому важко долаються, тому що дитячий вік найсприятливіший для розвитку рухових функцій та фізичних якостей, набуття важливих умінь і навичок. У цей час, насамперед, закладаються підвалини майбутнього здоров'я, працездатності людини.

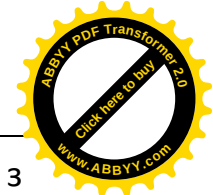
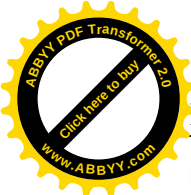
Студентам заняття з фізичного виховання необхідні для підвищення фізичної підготовленості та життєвого тону, покращення психологічної стійкості та працездатності, а також для попередження захворювань, подолання їх наслідків та знищення недоліків.

Комплекс фізичних вправ є найважливішою складовою майже всіх оздоровчих систем. На сьогодні залишаються дискусійними питання щодо обсягу навантаження та структури рухових дій відповідно до індивідуального рівня здоров'я та конституції, якщо мати на меті досягнення саме оздоровчого ефекту, а не високого спортивного результату чи розвиток окремих фізичних якостей.

Відомо, що регулярні заняття фізичними вправами і спортом значно покращують функціональний стан різноманітних систем організму, сприяють зміцненню здоров'я і підвищують загальну фізичну працездатність студентів. Тому заняття фізичною культурою і спортом необхідні протягом усього навчання у ВНЗ, оскільки за період навчання у ВНЗ під час завершення росту у висоту морфофункціональний розвиток організму триває, збільшується вага тіла, обвід та екскурсія грудної клітки, життєва ємність легень, м'язова сила, фізична працездатність [6, с. 40–45].

Актуальним на сьогодні залишається питання щодо підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ. Дослідження показують, що більшість із тих, хто систематично займається фізичними вправами, недостатньо володіють знаннями з методики оздоровчого фізичного тренування, і, як результат, понад 50% з них мають низький і дуже низький рівень здоров'я. Аналіз типових помилок дозволяє вказати на головні з них:

- неправильний вибір засобів для занять, унаслідок чого вплив здійснюється тільки на окремі органи і системи організму (наприклад, заняття тільки оздоровчим бігом, тільки атлетичною гімнастикою або іншим, але одним видом спорту);
- нераціональне поєднання вправ різної спрямованості під час комплексного тренування (наприклад, одночасний розвиток сили та



витривалості на одному занятті, поєднання навантаження на витривалість з імпульсним загартуванням і тощо);

- несистематичне застосування окремих засобів фізичного тренування;
- недостатня або надмірна доза фізичного навантаження (рівень навантаження не відповідає стану здоров'я) [3, с. 60].

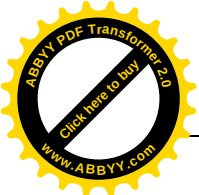
Проведені дослідження вітчизняних науковців свідчать про значну кількість студентів з низьким рівнем здоров'я та незадовільною фізичною підготовленістю. Так, у дослідженнях О. Томенка, С. Лазаренка відзначено тенденцію до зниження індивідуальних показників здоров'я у студентів ВНЗ Сумської області. Низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я мають загалом 95% юнаків і 99% дівчат, що вимагає від викладачів з фізичного виховання постійного контролю за станом здоров'я студентської молоді [7, с. 17–20].

З метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку та загартуванню організму студентів необхідно забезпечити кожному студенту повноцінний (у кількісному та якісному аспектах) руховий режим. Вирішення цього завдання значною мірою залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента, а також від активного використання всього арсеналу засобів фізичного виховання для оздоровлення молоді.

Розподіл на групи за станом здоров'я зумовлений тим, що досягнення максимального оздоровчого ефекту у процесі занять фізичним вихованням залежить від ступеня відповідності засобів, форм та методів занять індивідуальним особливостям людини. При цьому необхідно пам'ятати, що організм студентів з відхиленнями у стані здоров'я потребує рухової активності не менше, а найчастіше й більше, ніж організм здорових студентів.

Ураховуючи індивідуальні особливості студентів під час занять з фізичного виховання, загальноприйнятим є розподіл на групи здоров'я за такими критеріями:

- рівень функціонування основних систем організму;
- ступінь опору несприятливим впливам;
- рівень фізичного розвитку;
- ступінь гармонійності фізичного розвитку.



Відповідно до критеріїв оцінки здоров'я розрізняють п'ять груп здоров'я:

I група – здорові, які не мають хронічних захворювань; з фізичним розвитком, що відповідає віку;

II група – без відхилень у стані здоров'я або з незначними відхиленнями, але з недостатнім фізичним розвитком;

III група – хворі на хронічні захворювання у стадії компенсації, які добре себе почувають та мають достатню працездатність; або які мають відхилення у стані здоров'я тимчасового характеру, що потребують обмеження фізичних навантажень;

IV група – хворі на хронічні захворювання у стадії субкомпенсації, які часто хворіють та мають знижену працездатність;

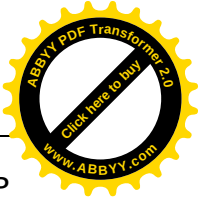
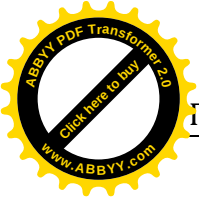
V група – хворі на хронічні захворювання у стадії декомпенсації. Звільнені від занять.

Зазвичай у ВНЗ усі студенти відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості поділяються на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Основна група збігається з I групою, підготовча група збігається з II групою, а спеціальна медична група з III та іноді з IV групами. Студенти підготовчого відділення займаються разом зі студентами основної групи, тому необхідно визначити індивідуальні особливості фізичного розвитку кожного студента. Заняття з кожною групою мають свої особливості, як організаційні, так і методичні.

Відомо, що мета фізичного виховання полягає у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності, тому спеціальний прикладний напрям використання засобів фізичного виховання для підготовки до сучасної висококваліфікаційної роботи вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Складовою частиною курсу «Фізичне виховання» є цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних та спеціальних якостей, умінь і навичок, а також готовності студентів до успішної професійної діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовка покликана вирішувати на основі загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми, як:

- забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму;



- формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності;
- передача знань, умінь та навичок із використанням засобів фізичної культури для адаптації організму до специфічних умов професійної діяльності, для досягнення працездатності та високопродуктивної праці, для активного відпочинку та відновлення працездатності;
- формування особистості та її моральних якостей (працелюбність, колективізм, справедливість, чесність, повага до людей тощо).

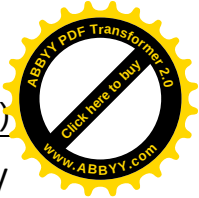
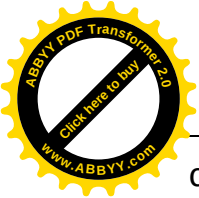
Виконання цих завдань можливе лише на основі загальної фізичної підготовки або спортивної спеціалізації. Тому професійно-прикладна фізична підготовка потребує чіткого планування та контролю за її ходом та здійсненням, систематичної перевірки оцінки рівня готовності студентів до трудової діяльності викладачами, які проводять заняття зі студентами з фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. В науково-методичній літературі є багато визначень поняття «здоров'я». Здорова людина – це, передусім, та, яка адекватно, без хворобливих проявлень пристосовується до підвищених вимог навколишнього середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції.

Серед основних чинників, які визначають стан здоров'я сучасної людини, є рухова активність, тому роль фізичної культури і спорту у зміцненні здоров'я та підвищенні успішності студентів сьогодні дедалі більше зростає.

Робочі програми, які готують викладачі з дисципліни «Фізичне виховання», повинні складатися з урахуванням стану здоров'я, розгляду всіх теоретичних питань навчальної програми, практичного їх засвоєння та контролю за професійно-прикладною фізичною підготовкою. Перевірка й оцінка готовності студентів кожної групи до професійної діяльності має проводитися згідно з вимогами, які ставляться до фахівців цього профілю за допомогою контрольних вправ, тестів та вимог з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Дослідження засвідчили, що потрібно проводити комплексне медичне обстеження студентів з першого курсу, а також вести динаміку



стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів протягом всього терміну навчання з щорічним обговоренням на радах ВНЗ, інформуванням студентів та їх батьків.

Для удосконалення фізичного виховання у ВНЗ потрібно проводити спільну роботу викладачів, лікарів і студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Бар-Ор О. Двигательная деятельность и здоровье детей от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 527 с.
3. Верблюдов І. Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фізичної культури] / І. Б. Верблюдов, Т. О. Лоза, С. В. Чередніченко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 244 с.
4. Іващенко Л. Я. Фізичне виховання дорослого населення / Л. Я. Іващенко, О. Л. Благій // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 190–238.
5. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. – № 2. – С. 3–14.
6. Спортивные анатомы, морфологи и антропологи за «круглым столом» // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 12. – С. 40–45.
7. Томенко О. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теор. журнал. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17–20.
8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

РЕЗЮМЕ

Т. А. Лоза. Поиск путей повышения уровня здоровья студентов: теоретический аспект.

В статье определены факторы, которые влияют на состояние здоровья современного человека. Проведен анализ типичных ошибок, которые уменьшают эффективность оздоровительного влияния физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития и избранной студентами профессии.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическое воспитание, медицинские группы, профессионально-прикладная подготовка.

SUMMARY

T. Loza. Searches of increasing ways of student's health level: theoretical aspect.

The factors which impact on the health of today's people are determined. The analysis of typical mistakes which decrease the effectiveness of health physical exercises influence with individual peculiarities of physical development and future students' profession is carried out.

Key words: students, health, physical training, medical groups, professional preparation.