

УДК 796: 615.828.4 – 057.87

*Малахова Ж.В., Начата О.С., Ярошенко В.В., Демченко П.С.*

## ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

*У статті представлений аналіз розробленої комплексної програми по фізичному вихованню студентів спеціальних медичних груп, що включає засоби, методи, рухові режими в навчальних заняттях і зміст індивідуальних оздоровчих програм для нозологічних груп у позанавчальний час.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, технології, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** У сучасній науці велика увага приділяється питанням фізичного виховання студентів віднесених до спеціальних медичних груп [3,4]. Індивідуалізація фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, є однією з головних проблем навчального процесу у ВНЗ. При комплектуванні груп для академічних занять з фізичного виховання, планування фізичних навантажень, крім нозологічних форм, захворювань, протипоказань до того чи іншого фізичного навантаження, повинен бути диференційований підхід до занять на основі біоенергетичного потенціалу організму. Проведений аналіз даних спеціальної літератури, який розкриває існуючі проблеми фізичного розвитку студентської молоді [1,2,5]. свідчить, що потребують корекції основні аспекти фізичного виховання студентів та специфіку викладання дисципліни в контексті занять в спеціальному медичному відділенні ВНЗ. Також необхідна розробка нових, більш ефективних загально-розвиваючих, оздоровчих та реабілітаційних програм, в залежності від рівня здоров'я, нозології, психофізичних та психоемоційних факторів стану здоров'я студентів, діагностики фізичного стану організму студентів як за візуальним ознаками, так і за результатами спостереження динаміки стану здоров'я.

Таким чином, для студентів спеціальних медичних груп важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й адресна корекція порушених функцій організму за алгоритмами оздоровлення, забезпечуючи при цьому зростаючого у своїй дії на організм лікувально-оздоровчого впливу. Розробка та застосування здоров'яформуючих технологій у фізичному вихованні студентів віднесених 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, робить даний напрям актуальним.

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити алгоритм впровадження здоров'яформуючих технологій у навчальний процес студентів спеціальних медичних груп.

Досягнення зазначеної мети пов'язане з вирішенням наступних завдань:

1. Вивчити стан питання про використання здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання студентів за даними літературних джерел.
2. Визначити особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, працездатності і мотивації до занять фізичною культурою студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів.
3. Обґрунтувати доцільність розподілу студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичного здоров'я та нозології.
4. Розробити зміст здоров'яформуючих технологій та алгоритмів його використання при заняттях зі студентами спеціальної медичної групи та оцінити ефективність.

Для вирішення завдань дисертаційного дослідження використовувалися теоретичний аналіз та систематизація даних спеціальної літератури; антропометричні вимірювання, анкетування; педагогічні методи – експеримент, спостереження, тестування; фізіологічні методи – спірометрія, пульсометрія, функціональна проба з дозованими фізичними навантаженнями (проба Руф'є); математичні методи статистичної обробки.

**Результати дослідження.** У ДонНМУ ім. М. Горького за останні роки простежується чітка тенденція до збільшення числа студентів, які мають відхилення у стані здоров'я до загального числа учнів (табл.1). В даний час процес фізичного виховання з традиційним підходом до навчання не вирішує проблему корекції фізичної підготовленості. Контингент студентів СМГ постійно збільшується. Із загальної кількості обстежених – 83 (100,0%) студентів віднесених до спеціальної медичної групи (№1), юнаків було 16 (19,3%) осіб, дівчат – 67 (80,7%).

У констатуючому експерименті взяли участь студенти із захворюваннями органу зору, опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи.

## Кількість студентів СМГ в ДонНМУ ім. М. Горького у 2007-2011 н.р

Навчальний рік	Кількість студентів які вступили у ДонНМУ	Кількість студентів СМГ (№1, №2)	% студентів СМГ від загальної кількості студентів	% студентів, звільнених від практичних занять
2007/2008	794	128	16,12	5,7
2008/2009	811	155	19,11	6,3
2009/2010	822	203	24,7	7,05
2010/2011	841	304	36,15	12,7

Так поряд з цим нозологічним розподілом деякі студенти мали відхилення в шлунково-кишкового тракту – 8,7% студентів (11,1% юнаків і 8,13% дівчат). Захворювання сечостатевої системи мали 9,30% студентів (дівчата), а отолорингологічними захворюваннями страждало – 4,65% студентів (дівчата).

При організації здоров'яформуючого середовища, у сфері вищої освіти, нами були враховані питання якості здоров'язбереження, а також його взаємозв'язок з рівнем готовності до професійного вдосконалення майбутніх фахівців.

Запропонована нами технологія освітньо-корекційного процесу диференційована, яка виходила з наявності у групі однорідних за своїми характеристиками мікрогруп. Для кожної мікрогрупи є необхідним різний зміст та організація навчально-корекційної роботи, її темп, обсяг, складність, методи та прийоми роботи, облік протипоказань.

Технологія передбачає:

1. Проведення дослідження вихідної діагностики кількості соматичного здоров'я і фізичної працездатності з подальшим розподілом на підгрупи;

2. Розробку змісту навчального заняття: а) загальна підготовча частина; б) основна частина (перша частина згідно з робочим планом, друга індивідуальні комплекси для кожної нозологічної групи); в) загальна заключна частина.

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

4. Реалізацію оздоровчої програми під контролем лікаря і викладача.

5. Поточний (етапний) контроль ефективності процесу оздоровлення і (при необхідності) внесення коректив в методику та організацію процесу.

6. Заключну діагностику кількості соматичного здоров'я та фізичної робото здатності, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності, як по окремих параметрах тестів, так і інтегративну, за допомогою розроблених критеріїв.

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

Загальний алгоритм оздоровлення в системі навчальних і позанавчальних занять для кожної нозологічної групи включав:

1. Оптимальний підбір комплексів вправ аеробного та анаеробного режиму енергозабезпечення у навчальній формі занять.

2. Руховий режим, дозування, інтенсивність, інтервали відпочинку у кожній нозологічній групі, протипоказання.

3. Підбір індивідуального режиму, балансу і калорійності харчування з урахуванням рухової активності.

4. Позаурочні форми занять.

Фізичне виховання у ВНЗ зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи, спрямоване на підвищення рівня соматичного здоров'я, що є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань.

Використання здоров'яформуючої технології у процесі навчальних та поза навчальних форм занять з фізичного виховання, диференційованих програм протягом навчального року сприяло підвищенню рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів СМГ. Так, після експерименту у студентів поліпшилися показники розвитку гнучкості на 3 см (20%). Силова витривалість у тесті "піднімання тулуба з положення лежачи на спині (за 15 сек)" збільшилася у 3,8 рази, у тесті "згинання та розгинання рук в упорі лежачи" – у 5,3 рази. Приріст результатів у стрибках в довжину з місця склав 15 см (15,26%), а у стрибках в висоту – 5 см (5,26%). Координаційні здібності у тесті по утриманню рівноваги збільшилися на 14,8 сек., (65,5%). В інших тестах ми не відзначили істотних змін. Дана динаміка підтвердила ефективність запропонованої програми у всіх нозологічних групах та доцільність розподілу студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичного здоров'я та нозології.

Узагальнення результатів підсумкової діагностики показує, що здоров'яформуюча технологія реалізована в освітній та повсякденній діяльності студентів СМГ робить позитивний вплив на функціональний стан займаючихся. Зокрема, у студентів до кінця другого курсу достовірно скоротилася ЧСС у спокої, зросли аеробні та кисне транспортні можливості організму, підвищилися стійкість організму до гіпоксії, фізична працездатність, загальна витривалість, покращилися вегетативні показники та загальний стан ВРХ (згідно з індексом Скибінського), скоротилася кількість студентів, що мають низькі показники рівня фізичного здоров'я до 46 осіб (55,4%), що відповідало їх переходу у групу нижче середнього. У групі з порушенням зору і серцево-судинної системи відбулося зменшення на 6 осіб, у групі з порушенням ОДА – на 5 осіб. За всіма перерахованими показниками функціонального стану результати студентів у підсумковому тестуванні достовірно краще, ніж у попередніх у всіх нозологічних групах, проте в кожній нозологічній групі відзначався свій відсоток приросту результату, що дозволило нам внести певні корективи у диференційовані програми.

**Висновки.** Матеріали наших досліджень достатньо мірою доповнюють теоретичні положення по програмуванню фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю [3, 4]. Беручи за основу трактування терміну "фізичні можливості" в спеціальній літературі, як багаторівневу характеристику стану здоров'я і фізичної працездатності людини, ми врахували той факт, що фізичні можливості обумовлені не тільки морфо-функціональними характеристиками людини та рівнем його фізичної підготовленості, але і факторами його соціально культурного буття, а для людей з виявленими патологіями з параметрами і характером протягу хвороби (частота захворювань, тривалість ремісії і т.д.) Так нами були обґрунтовано доцільність розподілу студентів спеціальної медичної групи за рівнем фізичного здоров'я і нозології.

У розробленій комплексній експериментальній програмі з фізичного виховання здійснено облік всіх педагогічних, матеріально-технічних, санітарно-гігієнічних та інших умов, необхідних для реалізації технологій здоров'яформування та корекції відхилень у стані здоров'я.

Нами була доповнена база даних для програмування занять оздоровчої спрямованості зі студентами спеціальної медичної групи, а саме відомості про характеристику рівнів фізичного здоров'я студентів, які давали б детальну інформацію про захворюваності, функціональному статусі, фізичної працездатності, та підготовленості для їх корекції у процесі фізичного виховання. Це положення створило передумови для розробки змісту здоров'яформуючих технологій та впровадження його в учбовий процес студентів спеціальних медичних груп.

У перспективі подальші дослідження будуть присвячені гендерному підходу у фізичному вихованні студентів СМГ.

### Використані джерела

1. Іваночко О.Ю. Характеристика показників загальної фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи на етапах фізичного виховання у дворічному періоді навчання / Іваночко О.Ю., Магльований А.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. Єрмакова – Х., 2009. – № 2. – С. 58 – 63.
2. Казакова Т.С. Технологія здоров'ябереження в освітньому закладі / Т.С. Казакова // методичний посібник. – М.: Чисті ставки, 2007. – 32 с.
3. Корзенков В.М, Овчиннікова С.В. Стратегія наукового дослідження зі здоров'ябереження у вузі / В.М. Корзенков, С.В. Овчиннікова, Т.В.Тюменьєва // Олімпійський спорт та спорт для всіх. – 2007. – С. 163.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Т 1. – К.: Олімпійська література, 2008. 367с.
5. Футорний С.М., Кашуба В.О. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання / С.М. Футорний, В.О. Кашуба. – 2011. № 1. – С. 126-129.

*Malakhova Z.V., Nachataya E.S., Yaroshenko V.V., Demchenko P.S.*

### HEALTH FORMATIVE TECHNOLOGY IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

*The paper presents an analysis of a comprehensive program for physical education students of special medical groups, including the tools, techniques, movement modes in training courses and content of individual fitness programs for nosological groups outside school hours.*

**Key words:** physical education, technology, health.

*Стаття надійшла до редакції 12.09.2013 р.*