

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Городинський С.І.

старший викладач,

ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ВНЗ

Прагнення України долучитися до європейського освітнього простору сприяє конструюванню та реалізації ефективних науково обґрунтованих педагогічних технологій, здатних задовольнити освітні потреби особистості відповідно до вимог сучасного ринку праці.

Відповідно щоб відповідати стандартам якості європейської вищої освіти, більшість вищих навчальних закладів намагаються переглянути соє бачення навчального процесу та перейти до навчального процесу інноваційного типу, новим педагогічним технологіям і новому змісту. Оновлення змісту освіти передбачає цілий комплекс заходів: децентралізації керування, широкої автономізації освітніх закладів, розвитку варіативності освіти, інтенсифікації змісту, не забуваючи при цьому забезпечити максимально сприятливі умови для формування не лише професійних знань, умінь та навичок, цілісної гармонічної особистості фахівця з високим рівнем працездатності, а відповідно і здоров'я.

Постійне збільшення обсягу розумового навантаження у навчанні приводить до психоемоційних та фізичних перевантажень, а саму навчальну діяльність у вищому навчальному закладі у фактор ризику для здоров'я студентів. Тому відповідно одним із критеріїв якості вищої освіти повинна бути його здоров'язберігаюча і здоров'язміцнювальна орієнтація.

Дані останніх досліджень медиків переконали педагогів і керівників системи освіти у тому, що рівень здоров'я студентів стає критично низьким, і потребує негайної допомоги. Звісно, сучасна праця здійснює як позитивний, так і негативний вплив на людину.

Забезпечення професійного здоров'я розпочинається на етапі професійної підготовки студента до професійної діяльності. Якість вирішення завдань, що постають перед вищою школою залежить від уміння правильно організувати залучення студентів у нові для них види діяльності: навчальну, виробничу, науково-дослідницьку, а також від психологічного супроводу зміцнення, збереження професійного здоров'я майбутніх спеціалістів.

Планування оптимальної системи здоров'язберігаючого навчального процесу у вищій школі вимагає вирішення цілого комплексу завдань: пошуку сучасних, ефективних наукових підходів до моделювання педагогічної та оздоровчої діяльності; розробка результативної стратегії керування здоров'язберігаючою

діяльністю у вищій школі; визначення педагогічних умов, що забезпечують максимальну здоров'язберігаючу ефективність навчального процесу.

Через те, що освітній процес, майже ніколи не знаходиться в стані рівноваги, а постійно змінюється під дією великої кількості важелів впливу (економічних, матеріальних, ротацією кадрів, пошуком нових методик і технологій) необхідна координація керування системою здоров'язбереження.

Однак, найефективнішим засобом оздоровлення все ж залишається фізичне виховання. Тому слід звернути особливу увагу на переорієнтування діяльності кафедр фізичного виховання. Власне кафедри фізичного виховання щонайперше мають формувати здоровий спосіб і спосіб життя студентів. Саме тут реалізується конструкт естетичного сприймання власної тілесності, необхідності фізичного удосконалення, укріплення і збереження здоров'я, в тому числі й професійного. Тобто кафедра фізичного виховання, слугує передусім культурним центром вищої школи, яка надає можливість отримати консультацію щодо самостійних занять з фізичної культури, раціонального харчування і загартування, психотренування і сімейного фізичного виховання, оволодіння певною оздоровлювальною методикою, навчитися підтримувати, зберігати і зміцнювати здоров'я можливими засобами і методами.

Таким чином, фізичне виховання і фізична культура студента надає можливість розкрити безмежні можливості для гармонійного розвитку людини, відповідального і ціннісного ставлення до себе, власного здоров'я і життя.

За допомогою фізичної культури студент має змогу набути знань і умінь щодо власних рухових здібностей, мобілізації психічних і фізичних резервів.

Але слід зауважити, що переважно у більшості вищих навчальних закладів фізичне виховання використовують лише задля професійних спортивних досягнень. Внаслідок цього фізичне виховання постає у вигляді нормативів, а знання щодо зміцнення здоров'я студент не одержує. Сформованість потреби у здоровому способі життя студента не входять до критерії формування оцінки успішності з фізичного виховання.

Отже, в першу чергу слід визначити місце фізичної культури у навчальному процесі, змінити ставлення студентів до власного здоров'я, переглянути мотиваційні аспекти сучасної молоді, звернути увагу на фінансування. Тільки тоді навчальні заклади зможуть підготувати конкурентноспроможного фахівця, здатного витримати тиск сучасного життя.

Список використаних джерел:

1. Безкоровайна Л.В. Впровадження технологій навчання у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту як педагогічна проблема / Л.В. Безкоровайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 6. – С. 17-20.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Ефимова В.М. Здоровьесбережение как аспект пед. деятельности / В.М. Ефимова // Валеология: суч. стан, напрямки розвитку (матеріали VI міжнар., н-практ. конф.), квітень 2008 р.; у 3-х т., т. 2, Харків, 2008 р., – 229 с.

4. Панченко Г. Проблеми визначення підходів щодо змісту і спрямованості здоров'язбережувальної роботи майбутніх учителів фізичної культури з учнями початкової школи. Режим доступу: <https://docplayer.net/38677361-Problema-viznachennya-pidhodiv-shchodo-zmistu-i-spryamovanosti-zdorovyazberezhuvalnoyi-roboti-maybutnih-uchiteliv-fizichnoyi-kulturi-z-uchnyami-pochatkovoyi-shkoli.html>

5. Омельченко О.В. Особливості професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів з організації здоров'язберігаючого навчально-виховного процесу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ольга Володимирівна Омельченко. – Харків: Державний пед. університет імені Григорія Сковороди. – Харків: 2008 – 20 с.

Дмітрієва Н.С.

студентка,

*Міжнародний науково-технічний університет
імені академіка Юрія Бугая*

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ З ІШЕМІЧНОЮ ХВОРОБОЮ СЕРЦЯ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ

Актуальність теми дослідження. Захворювання серцево-судинної системи посідають перше місце в загальному переліку захворювань, які найчастіше призводять до смертності населення та зниження працездатності. На думку сучасних науковців [3; 4] головними завданнями профілактики для осіб із захворюваннями ССС є корекція харчування, ІМТ, рівень артеріального тиску, контроль рівня холестерину, підвищення фізичної активності, що призведе до зниження рівня ризику розвитку захворювань ССС. Необхідність застосування засобів фізичної терапії у комплексному відновленні осіб із захворюваннями ССС доведено теорією і практикою [3; 5]. Через це використання засобів фізичної терапії є необхідним.

Мета дослідження: дослідити, як застосовуються засоби фізичної терапії осіб зрілого віку з ішемічною хворобою серця на санаторному етапі.

Метод дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. У програмах фізичної терапії осіб зрілого віку з ІХС регламентуються різні види навантажень: тренувального комплексу, побутові і дозвілля. На цьому етапі фізичної терапії використовують кінезотерапію, лікувальний масаж, фізіотерапію, механотерапію та дієтотерапію [4; 5].

Хворі I функціонального класу займаються за програмою тренуючого режиму, II класу – щадно-тренуючого, а III і IV класів – щадного.

Кінезотерапія на санаторному етапі є домінуючим засобом відновлення стану здоров'я та працездатності хворих на ішемічну хворобу серця. Завдання кінезотерапії на цьому етапі: покращання загального стану; збереження психологічного настрою до занять фізичними вправами; зміцнення міокарда, його скорочувальної здатності; покращання вінцевого кровообігу; відновлення пристосованості ССС до виконання тривалої роботи помірної інтенсивності, а також до фізичних навантажень побутового і виробничого характеру [2; 4; 5].