ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ НФАУ

Королінська С.В., к. фіз. вих., доцент, НФаУ

Зміцнення здоров’я студентів в умовах сучасного суспільства, реформування та реорганізації вузівської освіти з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку та з урахуванням модифікацій ціннісних установок – проблема першорядної важливості, що забезпечує реалізацію державної політики у сфері забезпечення якості вищої освіти.

Багаторічний досвід роботи зі студентами спеціального медичного відділення Національного фармацевтичного університету дає підставу стверджувати, що існуючи педагогічні підходи до навчання не завжди достатньо ефективні [1]. Це обумовлено прогресуванням дефіциту рухової активності, специфікою рухового режиму в освітніх установах протягом усього періоду навчання, що негативно позначається на стані здоров’я, рівні фізичного розвитку та рухової підготовленості. Ця проблема ще більш актуальна для осіб, що мають хронічні захворювання [1, 3].

Нами було проведено дослідження з метою отримання інформації про фізкультурну та оздоровчу діяльність студентів спеціального навчального відділення Національного фармацевтичного університету. Студентам пропонувалося відповісти на питання спеціально розробленого опитувального листа, аналіз яких дозволив встановити відношення до занять фізичними вправами і фізичної культури, отримати інформацію про рухову активність студентів, мету, мотиви, знання, уміння в галузі фізичної культури та реабілітації, виявити причини і фактори, що заважають активному залученню в фізкультурну та оздоровчу діяльність. Виявилося, що рухова активність студентів НФаУ становить всього 2,5-4 години в тиждень, що більш ніж на 50% нижче вимог, що пред’являються до даної групи.

Метою діяльності кафедри має стати створення умов для формування у студентів навичок самовдосконалення на тлі виховання мотивації, інтересу до фізичної культури і стану власного здоров’я, яке буде сприяти плануванню навчальних і самостійних занять [2].

Для названого контингенту доцільно планування навчальних і самостійних занять з використанням трьох тижневих рухових режимів. Восьмигодинний тижневий руховий режим рекомендується студентам, які мають захворювання серцево-судинної системи, він сприяє адаптації основних систем організму до фізичних навантажень. Десятигодинний – дозволяє оптимально розвивати рухові якості і функціональні можливості організму. Дванадцятигодинний тижневий руховий режим необхідний для підтримки і підвищення належного фізичного рівня і рекомендується студентам, які мають захворювання, які не потребують обмеження рухової активності [3].

Для осіб з відхиленнями в стані здоров’я ефективне використання різних засобів, систем фізичних вправ, якщо вони адекватні за обсягом і інтенсивністю клінічного, функціонального і психо-емоційного стану організму [1]. Рухова активність робить позитивний вплив на динамічні характеристики пізнавальних процесів, рівень довільного контролю інтелектуальних функцій, емоційний стан, його стійкість в умовах стресу (іспити) и що найважливіше – зміцнення стану здоров’я [2].

Пріоритетним напрямком у підвищенні мотивації студентів до занять фізичною культурою повинна стати відмова від уніфікації та стандартизації навчальних програм медичних і фармацевтичних вузів, урахування запитів і потреб студентів у сфері фізичної культури і реабілітації з урахуванням віково-полових і соціально-демографічних особливостей, створення можливо більшого числа альтернативних програм по оздоровленню молоді з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу.

З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою буде ефективним, якщо пропоновані навчальні програми з фізичного виховання спеціального навчального відділення стануть враховувати необхідні умови для досягнення особистістю такого стану, при якому реалізуються її індивідуальні та соціальні процеси з "самореалізацією".

Для реалізації відповідних параметрів моделей фізичного виховання було проведено реорганізації процесу фізичного виховання за пріоритетним напрямком «Спеціалізація фізичного виховання», яка передбачала також окрему програму для спеціального навчального відділення, яка полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного студента, дати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності та підвисити мотивацію до регулярних занять фізичними вправами, зокрема самостійних занять, оскільки насамперед самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності студента, сприяють більш ефективному відновленню організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Використання різноманітних систем фізичного виховання (пілатес, йога, вправи з фітболами та інш.) на заняттях фізичного виховання з групою спеціального навчального відділення, індивідуальний підхід, планування самостійної роботи з урахуванням захворювання та стану здоров’я дозволило підвисити мотивацію, інтерес до фізичної культури і стану власного здоров’я, а також залучення до фізкультурної та оздоровчої діяльності.

Література.

1. Апанасенко, Г. Л. До проблеми розподілу студентів на медичні групи для занять фізичними вправами / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков // Теорія і практика фізичної культури. – 1985. – № 10. – с. 45-47.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Мухін, В. М. Фізична реабілітація : підручн. для вищ. навч. закл. фіз. вих. та спорту / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 422 с.