

УДК 378.17:376.2(477-25)КМА

Зеленюк О. В.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ ЗДОРОВ'Я: ЗДОБУТКИ ТА ПРОБЛЕМИ

У статті представлено десятирічний досвід загальноуніверситетської кафедри фізичного виховання НаУКМА щодо організації роботи у спеціальному навчальному відділенні.

Актуальність дослідження

У структурі класичної університетської освіти фізичне виховання студентів є обов'язковою у гуманітарному блоці навчальних дисциплін. Безпосередня практика виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) гармонійно розвиненої, фізично загартованої молоді здійснюється науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання, професійна компетенція яких спрямована на формування у студентів мотиваційної потреби до ведення здорового способу життя (ЗСЖ) та фізичного самовдосконалення [1–5].

Новітня історія відродженої Києво-Могилянської академії яскраво демонструє потужний рух до вершин духовності та національної ідентифікації як навчальний заклад, орієнтований на виховання нової генерації фахівців, здатних плідно працювати у ринкових соціально-економічних умовах.

Стратегічна спрямованість розвитку НаУКМА передбачає формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я, що є найважливішою передумовою щасливого особистого життя та успішної багаторічної творчої діяльності у соціумі.

Розуміння студентами необхідності втілення у власну поведінку платонівського етичного принципу епімелії є базовим поняттям розробленої

нами Концепції фізичного виховання студентів НаУКМА [5, 6].

Відомо, що фізичне виховання студентів із порушеннями у стані соматичного здоров'я – це педагогічна система, що передбачає виховання у студентів розуміння користі систематичної рухової активності протягом усього життя, а також узагальнює досвід поліпшення стану власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Тому актуальність досліджень у сфері наукового та організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ України з вадами здоров'я обумовлена вимогами Державної навчальної програми, що передбачає диференційоване викладання практичного матеріалу залежно від стану їхнього здоров'я.

Мета і завдання дослідження. Ознайомлення фахівців з інноваційними технологіями викладання фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні (СНВ), висвітлення проблем та окреслення шляхів вдосконалення навчально-виховного процесу цього контингенту студентів.

Результати дослідження. Згідно з програмними вимогами навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розподіл студентів до СНВ відбувається щорічно на підставі медичного висновку за результатами щорічної диспансеризації.

Десятирічний аналіз кількісного складу СНВ у НаУКМА свідчить про тенденцію збільшення цієї категорії студентів в останні роки (табл.).

Таблиця. Динаміка кількості студентів спеціального навчального відділення

№ пор.	Навчальний рік	Всього студентів I–II років навчання	Кількість студентів СНВ	Кількісний склад студентів СНВ, %
1	1997/1998	530	72	13,6
2	1998/1999	714	133	18,6
3	1999/2000	706	260	36,8
4	2000/2001	829	236	28,4
5	2001/2002	1095	297	27,1
6	2002/2003	1192	246	20,6
7	2003/2004	1087	208	19,1
8	2004/2005	1184	143	12,0
9	2005/2006	1259	361	28,7
10	2006/2007	1590	443	27,9

Як свідчать матеріали таблиці, протягом трьох навчальних років (1999/00–2001/02) спостерігалося значне збільшення відсотка студентів СНВ, що було обумовлено продовженням терміну занять фізичним вихованням у цьому навчальному відділенні на третьому році навчання (в обсязі 108 год).

Значне зменшення контингенту студентів СНВ у 2004/05 навчальному році (до 12 %) було викликано поліпшенням якості диспансерного медичного огляду лікарями студентської поліклініки.

Наведені у таблиці показники наближені до тих, що представлені у численних фахових наукових публікаціях, отриманих у провідних ВНЗ України та державних нормативних документах, де висловлюється обґрунтоване занепокоєння з приводу невтішного стану здоров'я сучасної студентської молоді, невирішеності багатьох питань, пов'язаних з поліпшенням викладання фізичного виховання як навчальної дисципліни, покликаної формувати у студентів потребу до здорового способу життя [7–9].

Ми вважаємо, що зростання кількості студентів СНВ обумовлене погіршенням стану здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, що пов'язано з недостатньою увагою їхнього керівництва до навчального предмета «Фізична культура». Внаслідок цього у студентів-першокурсників не сформовано необхідного досвіду використання засобів фізичної культури у повсякденному житті.

Встановлена у наших дослідженнях прогресуюча тенденція до збільшення кількості нозоло-

гічних форм хронічних захворювань (два і більше) у кожного третього студента потребує особливої уваги викладача щодо необхідності індивідуального дозування фізичних навантажень.

Щоб уникнути ускладнень у стані здоров'я, виникнення яких пов'язане із надмірним напруженням функціональних систем при виконанні студентами контрольних нормативів з рухової підготовки, ми запровадили систему індивідуального вибору тестових випробувань залежно від стану здоров'я.

Відповідно до Концепції фізичного виховання студентів НаУКМА цей контингент студентів потребує особливої організації навчального процесу, що полягає у першорядному використанні фізичних вправ з метою поліпшенням стану здоров'я студентів, підвищення їхньої фізичної та розумової працездатності. Саме оздоровча функція практичних занять є визначальною в оцінюванні ефективності фізичного виховання у СНВ.

Практичні заняття для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, є обов'язковою складовою програмних вимог з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та враховуються при визначенні зваженого рейтингу студента.

Слід наголосити, що методологія навчального процесу у цьому відділенні базується на принципах гуманізму та визнанні здоров'я як найбільшої загальнолюдської цінності.

Головними завданнями фізичного виховання студентів СНВ НаУКМА є максимально можливе збільшення їхньої рухової активності, підвищення рівня функціональних можливостей та розвиток фізичних якостей як об'єктивних показників позитивної динаміки стану здоров'я.

Специфіка організаційно-методичного забезпечення практичних занять обумовлена різноманітністю медичних діагнозів та пов'язаних із ними пересторог лікарів стосовно необхідності обережного призначення студентам фізичних навантажень.

Наш досвід дозволив сформулювати основні концептуальні положення щодо організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у СНВ НаУКМА:

- > сприяння духовному, моральному, соціальному та культурному розвитку особистості студента;

- > формування мотивації щодо самостійного усунення факторів ризику, що модифікуються (куріння, гіподинамія, надмірна вага тощо);

- > проведення занять на свіжому повітрі протягом усього навчального року у природно-ландшафтній зоні м. Києва та його культурно-історичному середовищі;

> використання фізичних вправ циклічної структури з помірною інтенсивністю навантаження (переважно аеробного спрямування) для розвитку рухової якості витривалості;

> накопичення студентами власного арсеналу фізичних вправ різноманітної спрямованості та набуття досвіду їх використання з профілактичною та реабілітаційною метою;

> оволодіння методикою самооцінки розвитку рухових якостей та вмінням самостійно розробляти індивідуальні програми фізичного вдосконалення;

> виховання екологічно компетентної поведінки та оволодіння навичками використання природних чинників із метою загартування організму та поліпшення стану здоров'я.

З огляду на особливий підхід, що його потребують студенти з вадами у стані здоров'я, викладачі нашої кафедри зміщують акценти з хрестоматійної організації навчального процесу у бік його наближення до природного середовища як фактора оздоровлення, рекреації, збільшення біологічного потенціалу людини та гармонізації стосунків із навколишнім середовищем відповідно до сучасних соціальних вимог.

Цей постулат реалізується за рахунок максимального залучення природних чинників у процес фізичного виховання студентів. Адже поняття «фізичне» у перекладі з грецької означає «природа». Тому методика викладання фізичного виховання у СНВ НаУКМА передбачає оптимізацію не лише функціонування власне людського тіла, але й гармонізацію взаємодії студента з навколишнім середовищем, що є однією з передумов здорового способу життя.

У зв'язку з цим одним із провідних завдань фізичного виховання такого контингенту студентів є формування потужної мотивації до корисних для них фізичних навантажень, що виконуються систематично на свіжому повітрі, незалежно від пори року. При цьому під мотивацією розуміється спонукання до певного виду діяльності, тобто прагнення досягнення здоров'я, високої якості життя та бажаного соціального статусу.

Практичні заняття з фізичного виховання хоча організаційно і мали традиційну структуру, але суттєво відрізнялися за характером використання фізичних вправ та інтенсивністю їхнього впливу на організм.

Перш за все студенти протягом двох занять навчалися досконало і швидко рахувати частоту серцевих скорочень як у стані спокою, так і одразу після фізичного навантаження. Ця навичка дає можливість контролювати пульс і визначати

рівень індивідуального напруження серцево-судинної системи та період його відновлення до вихідних показників.

Активний аеробний режим фізичних навантажень упродовж усього часу занять викликає у студентів відчуття власного здоров'я, естетичного задоволення довкіллям, збагачує новими почуттями, формує гордість за отриману можливість навчатися у престижному вузі.

Двічі на тиждень протягом однієї астрономічної години студенти під керівництвом викладача долають пішохідні маршрути вздовж набережної Дніпра, Труханового острова, Андріївського узвозу, що охоплюють мальовничі парки на схилах дніпровських круч, Замкової гори, а також проходять поблизу пам'яток культури (пам'ятники Св. Володимиру та княгині Ользі, колона на честь Магдебурзького права тощо).

Щорічно розробляються 2–3 нові маршрути різного ступеня складності, загальною довжиною кожного близько п'яти кілометрів, а їхній профіль включає не менше 3–4 підйомів та спусків. Це дозволяє досягати піку максимального фізичного навантаження, що фіксується методом усіченої пульсометрії (за 10 с). При цьому студенти обов'язково визначають період реституції пульсу, показники якого дозволяють оцінювати ефективність діяльності серцево-судинної системи та якість індивідуальних адаптаційних процесів до запропонованого фізичного навантаження.

Наголосимо, що фізичне навантаження, яке студенти отримують під час занять на свіжому повітрі, супроводжується емоційним піднесенням, а тому легко переноситься та не викликає неприємних суб'єктивних відчуттів, поліпшує загальний стан здоров'я.

Підтвердженням цього є відсутність пропусків занять без поважних причин, зниження рівня захворюваності з тимчасовою втратою працездатності. Так, порівняльний аналіз кількості пропущених через хворобу занять за останні роки має виражену тенденцію до зменшення і становить у середньому $2,85 \pm 0,4$ дня протягом навчального року [10, 11].

Таким чином, апробована нами інноваційна технологія викладання фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні сприяє поліпшенню стану здоров'я студентів та може бути рекомендована у практику роботи профільних кафедр ВНЗ України.

Висновки

1. Показано, що оздоровча функція практичних занять є системоформуючою у сучасній

мегаструктурі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

2. Концептуальні положення щодо організаційно-методичного забезпечення навчальної роботи зі студентами, які мають порушення у стані здоров'я, можуть бути використані у практичній діяльності викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України.

3. Обґрунтовано необхідність формування у студентів спеціального навчального відділення мотивації дотримання засад здорового способу життя та самостійного подолання факторів ризику, що модифікуються.

1. *Кремень В. Г.* Якісна освіта: сучасні вимоги // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України).— 2006.— № 4 (53).— С. 5–17.
2. *Оржеховська В. М.* Стратегія педагогіки здорового способу життя // Педагогіка і психологія (Вісник АПН України).— 2006.— № 4 (53).— С. 19–28.
3. *Гладощук О.* Ідеологія здоров'я: осягнення проблеми // Вища освіта України.— 2006.— № 3.— С. 99–103.
4. *Равський Р. Т., Канишевський С. М., Лапко В. Г.* Фізичне виховання студентської молоді України у контексті Болонського процесу // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.— К.: НаУКМА, 2007.— С. 44–49.
5. *Зеленюк О. В.* Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник.— К.: «КМ Академія», 2001.— 85 с.
6. *Зеленюк О. В., Макареня В. В., Кравченко Л. С., Бикова А. В.* Здоров'я як системоформуючий фактор кредитно-модульної організації навчального процесу з фізичного виховання студентів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту.— Львів: НВФ «Українські технології», 2005.— Вип. 9.— Т. 3.— С. 22–26.
7. *Довженко Л.* Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфофункціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю студентів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту.— Львів, 2006.— Вип. 10.— Т. 1.— С. 218–223.
8. *Сергієнко Л. Г.* Динаміка стану здоров'я студентів 1–4 курсів у процесі навчання у вищих навчальних закладах технічного профілю // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.— К.: НаУКМА, 2007.— С. 110–112.
9. *Гребняк Н. П., Гребняк В. П., Рыбковский А. Г.* Медико-физиологические и педагогические основы физического воспитания студентов: Учебное пособие.— Донецк: ДонНТУ, 2006.— 390 с.
10. *Зеленюк О. В., Лахманюк Т. В.* Досвід організації практичних занять з фізичного виховання у спеціальному навчальному відділенні // Проблеми фізичного виховання студентів: Матеріали регіональної наук.-практ. конф.— Дніпропетровськ: ДНУ, 2005.— С. 124–126.
11. *Зеленюк О. В., Лахманюк Т. В.* Нові підходи до організації занять спеціального навчального відділення НаУКМА // Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф.— К.: НаУКМА, 2007.— С. 192–193.

О. Zelenyuk

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH HEALTH PROBLEMS: ACHIEVEMENTS AND PROBLEMS

The article describes ten year-long experience of university's physical education department considering organization of special study group work.