

написанні рефератів акцент робиться на самостійне складання реабілітаційної програми у функціональному і тренувальному періоді відновлення, з використання літературних джерел. Програма повинна містити в собі всі методи фізичного виховання.

Одним з основних методів реабілітації є лікувальна фізична культура. Студент розробляє комплекс ЛФК, використовуючи загальрозвиваючі, дихальні і спеціальні фізичні вправи з урахуванням особливостей патологічного процесу. Описуючи метод гідрокінезотерапії, складається комплекс фізичних вправ, виконуваних у плавальному басейні: це вправи у бортика і прийоми лікувального плавання. При описі механотерапії студент повинен обґрунтувати необхідність обраного методу і підбор тренажерів.

Обов'язковим методом фізичної реабілітації є масаж. При розробці цього методу описуються прийоми лікувального масажу і фізіологічні ефекти від його застосування.

Таким чином, розробляючи реабілітаційну програму під контролем викладача, студенти формують ту систему фізичної реабілітації, що допомагає підтримувати і поліпшувати здоров'я.

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ У ЛІТНІЙ ПЕРІОД ВІДПОЧИНКУ.

Євтушок М.В.

Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова

Разом із широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Вони поряд з навчальними заняттями (основна форма фізичного виховання у вузі) значно розширюють рухову активність студентів, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, підвищує розумову працездатність, прискорює процес вдосконалення фізичних якостей, є одним із шляхів упровадження фізичної культури у побут та відпочинок студентів, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами.

У дослідженні брали участь студентки II-III курсів спеціального навчального відділення, які були розподілені на 3 групи: ті, що постійно займалися організованими формами фізичної культури протягом канікул - 22%; займалися час від часу - 33% ;взагалі не займалися ніякими видами рухової активності – 45%. Вивчались 4 показники,

що характеризують, як фізичні можливості студенток, так і суб'єктивне психологічне сприйняття комплексу.

Аналіз даних анкетування довів, що показники студенток, які постійно, або хоч час від часу самостійно займаються фізичними вправами під час літніх канікул кращі ніж у тих, хто взагалі не займається ніяким з видів фізичної активності. Так, середній бал за виконання комплексу найвищий у студенток першої групи – 4,6 бали, у другої трохи нижчий – 4,5 у третьої – 4,2 бали, але середня кількість необхідних повторювань фізичних вправ для вивчення комплексу найкраща у другої групи – 4,67 разів, трохи вища у першої - 5 разів і найнижчий показник у третьої – 6,14 рази. Психологічно комфортне сприйняття музичного супроводу комплексу ритмічної гімнастики склало 100% у першої групи, 83% у другої та 71% у третьої, що свідчить про те, що студенткам, які постійно або періодично самостійно займаються фізичними вправами легше адаптуватись до виконання вправ під музичний супровід будь-якого змісту. Цікаві дані спостерігаються при відповіді на запитання "Які види фізичних навантажень запропонованих у вузі вам подобаються". Так 60% опитуваних з першої групи та 66% з другої відзначили у відповідях 2 та більше видів фізичних навантажень. Цей показник у третьої групи склав 45%. В цілому сприйняття різноманітності фізичних навантажень склала 1,4 та 1,67 відповідно у перших двох груп, проти 1,18 у третьої групи. З цього можливо зробити висновок, що студенти, які зрозуміли необхідність самостійних занять фізичними вправами, в результаті досвіду набутого на обов'язкових заняттях з фізичного виховання на кафедрі та розумінням у необхідності додаткової рухової активності для поліпшення стану їхнього здоров'я, поглибили свій інтерес до фізичної культури та відкривають для себе принади різноманітності видів фізичних навантажень.

Запропонований методичний підхід сприяв оволодінню конкретними руховими діями, розвитку фізичних якостей, вмінню погоджувати рухові дії з музичним супроводженням, підвищував культуру рухів, розширював діапазон професійних можливостей майбутніх вчителів. Все вищезгадане ще раз доводить, що систематичні заняття фізичною культурою, які включають в себе й самостійні заняття, як невід'ємну частину фізичного вдосконалення людини дозволяють швидше та ефективніше оволодівати складно координаційними вправами, а також адаптуватись до виконання цих вправ під музичний супровід.

Результати досліджень, проведених викладачами кафедри та викладених у статтях та тезах, свідчать, що запропоновані особливості методики оволодіння необхідним арсеналом та композиціями складно координаційних рухових навантажень сприяють становленню загальної професійної свідомості спеціаліста, актуалізації цінносної

значущості фізичної культури в структурі здорового способу життя, укріпленню здоров'я, функціональному та руховому удосконаленню, перетворенню понять та прагнень у характер поведінки, внутрішні, дійові, керуючі вчинки.

Література:

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація; Київ; Олімп. літ. 2000
2. Данчєнко И. П.; «Физическое воспитание студентов»; М.: МГУ; 1990
3. Булич Э.Г., Муравов И.В.; «Здоровье человека»; Киев: Олімп. літ, 2003.

НОВІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАУКМА

Зеленюк О.В., Лахманюк Т.В.

Національний університет „Києво-Могилянська академія”

Актуальність. Фізичне виховання займає чільне місце у мегасистемі підготовки висококваліфікованих фахівців, як навчальна дисципліна, спрямована на формування у студентів засад здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я – цієї найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Здоров'я студентів є предметом широкого наукового обговорення і на думку багатьох дослідників має стійку тенденцію до погіршення, про що свідчить збільшення кількості студентів спеціального навчального відділення (СНВ), яка коливається у різних ВНЗ від 15 до 35 відсотків.

Метою дослідження було визначення найбільш розповсюджених нозологічних форм захворюваності студентів СНВ та пошук шляхів вдосконалення організації і методики проведення занять з навчальної дисципліни „Фізичне виховання”.

Результати досліджень. Проведена статистична обробка результатів диспансерного огляду студентів-першокурсників, які пройшли медичне обстеження в студентській поліклініці м. Києва, показала, що з 670-ти студентів близько 37% скаржилися на дискомфорт у системі травлення, при цьому 14% студентів були зараховані до СНВ як такі, що мають хронічні захворювання кишково-шлункового тракту. В цій групі найбільш розповсюдженими хворобами були: хронічний гастрит, холецистит, гастродуоденіт, виразка шлунку тощо.

Заняття з даним контингентом відбувались за спеціальною методикою, яка передбачає проведення практичних занять з використанням загально розвиваючих вправ