

сприяло би відчутному підвищенню користі від занять з фізичного виховання.

Сформувавши мотиваційно-ціннісне ставлення до рухової активності, студенти зможуть самовизначитись у фізичній культурі з установкою на здоровий спосіб життя та фізичне самовдосконалення. Адже "тільки фізично і психічно здорова людина може найбільш ефективно реалізовувати свої можливості, закладені природою, і при цьому почувати себе активним і повноцінним членом суспільства" [4].

У кінцевому результаті, від утвердження особистої мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності вирає не лише кожна молода людина, а й взагалі держава.

Література

1. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура и спорт работников умственного труда. – М.: Знание, 1997 – с. 18, 27-29, 96.
2. Виленский М.Я. Социально педагогические детерминанты здорового образа жизни. Теория и практика физической культуры. – 1994 – № 9.
3. Ільницька Л.Л. Дзен-терапія: Медико-біологічні основи ЛФК.– М.: Медицина, 2008. – 156 с.
4. Копилов О.М., М'ясоєденков К.О., Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) /Збірник наукових праць /За ред. Г.М.Арзютова. - Серія No15. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. - Випуск 13. - С.411-417.
5. Лозинский В.С. Учиться быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993.-160 с.
6. Markov V.V. Basics of a healthy lifestyle and disease prevention: Textbook. Allowance for stud. Higher, ped. Training. head. - M.: Academy, 2001.-320 p.
7. Milner E.G. Life Formula: Biomedical Basics Improving physical culture. - Moscow: Fizkult. And sports, 1991. – 112 p.
8. Theory and methods of physical education / Edited by T. Krutsevych Vol 1- K.: Olympic Books, 2008 - 367 p.
9. Tizul A. Human diseases caused by lack of physical activity, and health / A. Tizul - M.: 2001 - 115 p.
10. Cella D. Quality of life: concepts and definition / D. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994. – V. 9, No3. – P. 186 – 192.

Черепанова Н.В.

Університет державної фіскальної служби України

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

У науковій статті розкриваються особливості проведення практичних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Увагу приділено методикам, що спрямовані на поліпшення стану здоров'я осіб та повному одужанню.

Ключові слова: лікувальна фізична культура, реабілітація, реконвалесценція, функціональний стан, навчальні секції фізичної реабілітації.

Черепанова Н.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в высших учебных заведениях Украины. В данной научной статье раскрываются особенности проведения практических занятий по физическому воспитанию в специальных медицинских группах. Внимание уделено методикам, которые направлены на улучшение состояния здоровья лиц и полному выздоровлению.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, реконвалесценция, функциональное состояние, учебные секции физической реабилитации.

This scientific article reveals particularities of conducting workshops on physical education in the special medical groups. Attention has been paid to the methods which tend to the persons' health improvement and their full recovery.

The problem of poor health of young people in Ukraine are generally one of the most pressing social program society. This is due to the fact that Ukraine environmental condition deteriorated and this resulted in a significant decrease in immunity society. This is especially reflected in young people, there are various diseases that may eventually go and chronic pathological condition. Therapeutic physical culture is essentially a method of treatment, but as the process is organized and conducted as a pedagogical measure - in the form of classes

Teachers qualified specialists - rehabilitators have to use in the classroom physical education in special medical groups different systems and systems of knowledge, skills, abilities, skills and special individual psychological approaches and methods to improve the state of health and their pets.

An important task is to develop new methods and organization of physical education classes in schools of physical rehabilitation sections that facilitate convalescence (recovery), health promotion to improve efficiency and improve the well-being of student youth.

The proposed methods of rehabilitation professionals and their professionalism in conducting practical classes on physical education in special medical groups promotes full recovery. But all classes have performed regularly at the outdoors, if weather conditions permit, consistent with a gradual increase in physical activity (permitting samochuttya person and does not deny physician), then we can increase the number of different physical exercises increase the classroom and complicate the technology of their performance in favor of health. To improve the cardiovascular system, metabolism.

Key words: medical physical culture, rehabilitation convalescence, functional condition, educational sections physical rehabilitation.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема погіршення стану здоров'я молоді в Україні є взагалі однією з найгостріших у соціальній програмі суспільства [2,3]. Це зумовлено тим, що в Україні екологічний стан значно погіршився і це спричинило до значного зниження рівня імунітету суспільства. Особливо це відображується на молоді, виникають різноманітні захворювання, які з часом можуть перейти у хронічну форму та патологічний стан [4,7].

Згідно Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 23.01.2006 № 4) студенти (молодь), що мають захворювання (хронічного характеру) та різноманітні патологічні стани, займаються у навчальних секціях фізичної реабілітації. Але щоб зміцнити і реконвалесценціювати організм необхідно систематичні заняття з фізичного виховання для спеціальної медичної групи [1,3,4].

В науковій літературі цій темі присвячують увагу провідні спеціалісти-медики та реабілітологи, такі як: завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова доктор педагогічних наук, професор Сущенко Л.П., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Іванова Л.І., доцент кафедри фізичної реабілітації, кандидат медичних наук, доцент Коваленченко В.Ф., доцент Мерзлікіна О.А., заступник кафедри з навчально-виховної роботи, керівник проблемної групи студентського наукового гуртка за напрямком "біологічні та валеологічні проблеми здоров'я людей з різними фізичними можливостями" Омельчук О.В., Левицька Л.М., фельдшер-реабілітолог викладач Черепанова Н.В., викладач реабілітолог Гасва С.О. та інші.

Науковці та практики розкривають цю тему за різними напрямками найменувань хвороб та патологічних станів. Однак, дуже важливо розглядати теоретичні аспекти та впроваджувати їх у практичні заняття з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи у вітчизняних вищих навчальних закладах комплексно. Саме цьому напрямку досліджена і присвячена публікація.

Формулювання цілей роботи. Метою роботи є аналіз різноманітних літературних джерел, періодичних видавань та дослідження особливостей фізичного виховання для молоді (студентів) у спеціальних медичних групах, знаходження нових методик проведення занять, які б сприяли реконвалесценції (одужанню), зміцненню та поліпшенню самопочуття. *Основні завдання статті:* проаналізувати та узагальнити дані літературних джерел з проблем як поліпшити фізичне виховання для молоді у вищих навчальних закладах України; визначити основні дидактичні принципи побудови практичних занять лікувальної фізичної культури; розробити програму фізичної реабілітації та методичні підходи до її індивідуалізації; вивчити вплив розробленої програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах; удосконалити програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах України; довести ефективність, перевагу завдяки індивідуальній комп'ютерній програмі розрахунку біометричних показників студентів спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. Проводились дослідження у вищих навчальних закладах України і застосовувалися наступні методики досліджень: визначення рівнів соматичного здоров'я за експрес-методикою Г. Л. Апанасенка; визначення захворюваності і рухової активності за допомогою анкетування; виявлення факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань за методикою А.З. Записочного; дзен-терапія; йога-релаксація; дихальна гімнастика що не зашкодить здоров'ю.

Лікувальна фізична культура власне кажучи є методом лікувальним, однак як процес вона організується й проводиться як педагогічний захід - у формі занять [1,2,17]. Основне, що відрізняє лікувальну фізичну культуру від інших лікувальних засобів, це те, що особа повинна бути активна і виконувати довільні рухи відповідно до запропонованої форми вправ і певним ступенем зусиль [4,5,8,9,10].

При навчанні фізичним вправам, а також при тренуванні необхідно дотримуватись основних дидактичних принципів побудови занять лікувальної фізичної культури: свідомість, активність, наочність, систематичність, доступність і закріплення застосовуваних навиків. Принцип свідомості в процесі навчання й тренування варто розуміти, як осмислене відношення пацієнта (хворого) до пропонуваного йому фізичних вправ. Особа повинна вірити в ефективність лікувальної гімнастики [5,10]. Принцип свідомості тісно пов'язаний із принципом її активності. Цьому повинна усіляко сприяти методика по лікувальної фізичної культури. Активність сприяє кращій функціональній перебудові організму, підвищує емоційність занять [15]. Принцип наочності припускає показ фізичних вправ, образна розповідь, наслідування або імітацію рухів раніше відомих в побутовій або трудовій практиці [15]. Принцип доступності позначає навчання фізичним вправам відповідно до основних правил переходу від відомого до невідомого або від уміння виконувати вправи від більш простих до виконання вправ більш складних, потребуючих більшої координації рухів, більших зусиль [15]. Тільки така послідовність у чергуванні фізичних вправ з урахуванням їх засвоєння може забезпечити ефективність у лікуванні. Варто враховувати також вік студента, підлогу спортивного залу, клінічний стан пацієнта (хворого), ступінь його фізичної підготовленості, тренуваності і професійних навичок [7,11].

Матеріали й методи досліджень. До спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах лікарі відносять молодь, що має захворювання (гострого характеру та хронічного) та різноманітні патологічні стани, а саме: природні вади розвитку внутрішніх органів та кістково-м'язової системи; хвороби кістково-м'язової системи та сполучних тканин; хвороби центральної нервової системи (ЦНС); ревматичні хвороби серця; хвороби системи кровообігу, що характеризуються рецидивуючими порушеннями функції збудження при відсутності автоматизму роботи серця, нейтралізація клапана вегетативно-судинними дистоніями різних видів дисфункції синусових вузлів, малими серцевими аномаліями, підвищення систолічного артеріального тиску до рівня 135-140 і вище мм.рт.ст. систолічний шум серця функціонального характеру; захворювання верхніх дихальних шляхів; хронічні хвороби нижніх дихальних шляхів (бронхоекстатичні захворювання,

бронхіальна астма, хронічна пневмонія, бронхообструкція, наявність легенево-серцевої недостатності, туберкульоз); хронічні тонзиліти (при некомпенсованій формі зі значними ускладненнями ревматизму, нефриту), хронічні ларингіти, які супроводжуються порушенням дихальної системи; хвороби пов'язані з порушенням обміну речовин; ендокринні хвороби; хвороби органів травлення; хвороби сечостатевої системи; хвороби крові й кровотворних органів, стійкі вторинні анемії; паразитарні хвороби і хвороби шкіри і підшкірної клітковини; хронічні гнійні ураження зовнішнього та середнього вуха й соскоподібного відростка; сухі перфорації барабанної перетинки; хронічні ураження середнього вуха з стійкими порушеннями прохідності Євстахієвої труби; різні стійкі захворювання вестибулярної системи (захворювання Мен'єра, лабиринтопатії); аномалії рефракції (зір): 1. Міопія а) зір $-5,0$ Д та більше; б) зір $-6,0$ Д та більше. 2. Гіперметропія понад $6,0$ ДЗ. Захворювання повік, слизового апарату та рогівки. 4. Усі патологічні стани склери, райдужки та війкового тіла, ураження судинної оболонки і сітківки; вірусні інфекції; різноманітні патологічні стани.

Насамперед, на вищому рівні, кваліфіковані викладачі спеціалісти - реабілітологи повинні використовувати на заняттях фізичного виховання в спеціальних медичних групах (С.М.Г.) різні системи і комплекси знань, навичок, умінь, здібностей індивідуальні та спеціальні психологічні підходи та методики, для того, щоб поліпшити стан та здоров'я своїх вихованців [4, 5,6, 7,8,17,18].

Результати дослідження. Розроблені методики, що можуть підходити для усіх осіб (студентів), що відносять до спеціальної медичної групи: дзен-терапія; йога-релаксація; дихальна гімнастика (за різними авторами, що не зашкодять здоров'ю). В цих методиках особлива увага повинна бути звернена на правильний підбір фізичних вправ з поєднанням дихальної гімнастики, залежно від завдань, що стоїть перед даними заняттями, на зв'язок кожного заняття з попереднім і наступним. Систематичність залежить від цільової настанови лікувальної фізичної культури на кожному етапі лікування. Варто координувати періоди роботи й фази відпочинку в заняттях.

Необхідно багаторазово повторювати досліджувані рухи відповідно до фізичних можливостей пацієнта (хворого), виробити вміння виконувати самостійно й правильно комплекси вправ [10, 12,13,14]. Принцип індивідуального підходу - це основний принцип побудови всієї лікувальної системи. Облік всіх особливостей даної особи (пацієнта), його реакція на середовище, на ті або інші методи лікування, його відношення до медикаментів тощо [14,16].

Розроблена нами комп'ютерна програма "Розрахунок біометричних показників студентів" діагностує і виявляє фактори ризику зниження рівня функціонального стану студентів у спеціальних медичних групах, попереджає викладача реабілітолога про погіршення психофізіологічних показників студента на практичному занятті з фізичного виховання, програма "Розрахунок біометричних показників студентів" дає можливість для спеціаліста реабілітолога підібрати спеціальні фізичні вправи, які поліпшують фізичний стан студента. Дана програма спрямована на обробку морфо-функціональних показників, на основі якої видається попередній стан студента, діагноз, на далі який зумовлює зміст занять фізичного виховання С.М.Г. і визначає відповідні параметри фізичних навантажень. Таким чином нами був складений алгоритм дій для визначення рівня функціонального стану студентів для попередження погіршення фізичного стану на практичних заняттях С.М.Г. з фізичного виховання.

Послідовність застосування програми "Розрахунок біометричних показників студентів" у фізичному вихованні СМГ наступна:

1. Введення вхідних даних студентів (пульс, артеріальний тиск, зріст, вага, вік).
2. Отримання попереднього стану.
3. Отримання попереднього до лікарського діагнозу.
4. Визначення фізичних вправ і методів їх застосування фізичного виховання у групах С.М.Г.

На практиці у фізичному вихованні студентів поряд з іншими методиками залежно від стану, діагнозу, використовується дзен-терапія, яка полягає у впливі на акупунктурні точки осіб, студентів [4,11].

Для системи фізичного виховання у спеціальних медичних групах надзвичайно важливий принцип виховання особистості в цілому, а у фізичному відношенні розвиток всіх фізичних здатностей людини [18].

Рекомендується не застосовувати у спеціальних медичних груп нових вправ, поки не засвоєні попередні, призначати відомі вправи в різних нових варіантах рухів і ситуаціях, поступово підвищувати навантаження, спонукати до активності пацієнта (хворого) та інтересу до виконання вправ на заняттях.

Існують експрес-методики для визначення рівня соматичного здоров'я, стану серцево-судинної та дихальної системи, різноманітні функціональні проби тощо.

Перевага використання комп'ютерних методик для визначення функціонального стану та реакції організму на фізичні навантаження у фізичному вихованні студентів навчальних секцій фізичної реабілітації, на нашу думку, полягає в об'єктивності висновків, зручності та швидкості використання, терміновій обробки вхідних даних.

Важливим завданням є розробка і організація нової методики проведення занять з фізичного виховання у навчальних секціях фізичної реабілітації, які б сприяли реконвалесценції (одужанню), зміцненню здоров'я для підвищення рівня працездатності та поліпшення самопочуття студентської молоді.

Висновки. 1. Розроблена програма у вищих навчальних закладах України з фізичного виховання у спеціальних медичних групах містить алгоритм реабілітаційного процесу, методичні особливості та вказівки щодо застосування лікувальної фізичної культури .

2. Запропоновані методики спеціалістами реабілітологами та їх професіоналізм у проведенні практичних занять з фізичного виховання в спеціальних медичних групах сприяє повному одужанню. Але всі заняття повинні проводитися регулярно, на свіжому повітрі, якщо дозволяють погодні умови, послідовно з поетапним підвищенням фізичного навантаження (якщо дозволяє самопочуття особи, і не заперечує лікар), тоді можна збільшувати кількість різних фізичних вправ, збільшувати час

занять й ускладнювати техніку їхнього виконання на користь здоров'ю. Для покращення роботи серцево-судинної системи, обміну речовин.

3. Розроблена програма "Розрахунок біометричних показників студентів" дозволяє за допомогою морфофункціональних показників отримувати термінову інформацію про функціональний стан, попередній діагноз студента та визначити рекомендовані фізичні вправи індивідуально для кожного студента, який відноситься до спеціальної медичної групи.

Література

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007– 208 с.
2. Гриненко М.Ф. Саноян Г. Г. Труд, здоровье, физическая культура. – М.: ФиС, 1974-270с.
3. Жданова О. та ін. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. – Луцьк, 2000.
4. Ільницька Л.Л. Дзен-терапія: Медико-біологічні основи ЛФК.– М.: Медицина, 2008. – 156 с.
5. Купер К. Гимнастика для хорошего самочувствия: Пер.с англ. – 2е изд., доп. и перераб. – М.: Физкульт. и спорт, 1989. – 224с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К.: Центр здоровья, 1993.-160 с.
7. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. высших, пед. учеб. зав. М.:Академия,2001.-320с.
8. Milner E. G. Life Formula: Biomedical Basics Improving physical culture. - Moscow: Fizkult. And sport, 1991. - 112 p.
9. Організм і особистість. Діагностика та керування / А. Магльований, В. Белов, А. Котова. – Львів: Медична газета України, 1998. – С. 250.
10. Piragova E.A., Ivahenco L.A., Strabco N.P. Health, healthy and healthy lifestyle of students – К.: Здоров'я, 1986. – 152 p.
11. Raevsky P.T. Sana, Healthy lifestyle of students/ P.T. Raevsky, : Under the general editorship P.T. Raevsky – Odessa: Science and Technology, 2008 – 556 p.
12. Management of the physical state of the body. Trainingtherapy Khutiev T.V., Antonomov Y.G., Kotova A B, Pustovoi O.G. - M. : Medicine, 1991. – 256 p.
13. Razumov A I, Ponomarenko V.A Health of a healthy person / A. I. Razumov , Ponomarenko V.A – М.: 1996 – 205 p.
14. Tsibiz Genady The influx of phizic navantazhen on morphofunctional organ organism. К.:KPP Drukar-Steel ,2002.-326 p.
15. Theory and methods of physical education / Edited by T. Krutsevych Vol 1- К. : Olympic Books, 2008 - 367 p.
16. Tizul A. Human diseases caused detsitsitom of physical activity, and health / A. Tizul - М. : 2001 - 115 p.
17. Cella D. Quality of life: concepts and definition / D. Cella // Journal of pain and symptom management. – 1994. – V. 9, No3. – P. 186 – 192.
18. Demont – Heinrich C. The association between physical activity, mental health and quality of life: a population – based study / C. Demont – Heinrich // Health Watch. – 2009. – V. 71. – P. 1 – 4.

Ясько Л.В., Білецька В. В.
Київський університет імені Бориса Грінченка

ЗАСТОСУВАННЯ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У роботі подану класифікацію методів навчання, наведено особливості використання методів активного навчання, систематизовано переваги і недоліки використання активних методів навчання, а також представлено напрямки використання кейс-методу при викладанні учбових дисциплін з фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: студенти, активні методи навчання, підготовка фахівців, фізична культура і спорт.

Ясько Л.В., Білецька В.В. Применение активных методов обучения в процессе теоретической подготовки специалистов отрасли физической культуры и спорта. В работе представленную классификацию методов обучения, приведены особенности использования методов активного обучения, систематизированы преимущества и недостатки использования активных методов обучения, а также представлены направления использования кейс-метода при преподавании учебных дисциплин по физическому воспитанию и спорту.

Ключевые слова: студенты, активные методы обучения, подготовка специалистов, физическая культура и спорт.

Yasko L.V., Biletska V.V. The usage of active learning methods in the process of theoretical specialists' preparation in physical culture and sport. In the article identified the directions of active learning methods in the theoretical preparation process of specialists in physical culture and sports.

In this paper is given the classification of teaching methods, showed the advantages of active learning methods over traditional: facilitation of perception new material; usage the experience of the participants; availability to independently substantiate the information; demonstration variability making tasks; forming the ability to listen to each other.

In the practice of preparation specialists in physical culture and sport gained widespread use case method, which is used to model certain situations that arise in the course of physical education teacher or coach from a kind of sport. In the distribution of students in the group work on case-method involves: clarifying problems and its hierarchy; formation of alternative solutions, listing the advantages and risk factors; evaluation of alternatives; the usage of alternatives and control; response training and presentation material.