

УДК 159.946.2

Охромій Г.В.
доктор медичних наук, професор,
професор кафедри «Фізичної культури, спорту та здоров'я»,
кафедри «ТОР та ФП» (фармація),
ДЗВО, «Український державний хіміко-технологічний університет», м. Дніпро, Україна
Антоневич Б.Р.
НПУ імені М.П. Драгоманова

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ІННОВАЦІЙНІ НАПРЯМКИ ЇХ УСУНЕННЯ

У статті розкрито сучасний стан фізичного здоров'я студентів ЗВО в Україні, дана оцінка перехідного періоду в реформуванні освіти.

Розглянуто інноваційні напрямки їх усунення з метою поліпшення здоров'я молодого покоління, які на сучасному етапі потребують розробки методологій та критеріїв визначення індивідуальних, оптимальних фізичних навантажень з урахуванням стану здоров'я та номера групи диспансерного нагляду та урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи. Формування груп здоров'я необхідно проводити на початку навчального року з урахуванням: курсу навчання, віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку і спортивно - технічної підготовленості, інтересів студентів. Застосована методика експрес-діагностики толерантності до навантажень. Методика заснована на модифікації Теплінг-тесту і розрахована для всіх вікових категорій, 5-17 років і більше.

При діагностики толерантності до навантажень у респондента за даною методикою, враховуються індивідуальні показники властивостей нервової системи.

Ключові слова: студенти, фізичне навантаження, толерантність група здоров'я, властивості нервової системи.

Охромій Г.В., Антоневич Б.Р. Современные проблемы физического воспитания студентов УВО и инновационные направления их устранения. В статье раскрыто современное состояние физического здоровья студентов УВО в Украине, дана оцінка перехідного періоду в реформуванні освіти. Рассмотрены инновационные направления их устранения с целью улучшения здоровья молодого поколения, которые на современном этапе требуют разработки методологий и критериев определения индивидуальных, оптимальных физических нагрузок с учетом состояния здоровья и номера группы диспансерного наблюдения и учетом психофизиологических свойств нервной системы.

Формирования групп здоровья необходимо проводить в начале учебного года с учетом: курса обучения, возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно - технической подготовленности, интересов студентов. Применена методика экспрес-диагностики толерантности к нагрузкам. Методика основана на модификации Теплинг-теста и рассчитана для всех возрастных категорий, 5-17 лет и более. При диагностики толерантности к нагрузкам у респондента по данной методике, учитываются индивидуальные показатели свойств нервной системы.

Ключевые слова: студенты, физические нагрузки, толерантность, группа здоровья, свойства нервной системы.

Ohromiy Galina, Antonevych Bogdan Modern problems of physical education of university students and innovative directions for their elimination. The article reveals the current state of physical health of students in the Western Military District in Ukraine, assesses the transition period in the reform of education. Rassmotreny innovatsionnyye napravleniya ikh ustraneniya s tsel'yu uluchsheniya zdorov'ya molodogo pokoleniya, kotoryye na sovremennom etape trebuyut razrabotki metodologiy i kriteriyev opredeleniya individual'nykh, optimal'nykh fizicheskikh nagruzok s uchetom sostoyaniya zdorov'ya i nomera gruppy dispansernogo nablyudeniya i uchetom psikhofiziologicheskikh svoystv nervnoy sistemy. The innovative directions of their elimination are considered with the aim of improving the health of the young generation, which at the present stage require the development of methodologies and criteria for determining individual, optimal physical exertion, taking into account the state of health and the number of dispensary observation groups and taking into account the psychophysiological properties of the nervous system. The formation of health groups should be carried out at the beginning of the school year, taking into account: the course of study, age, gender, state of health, physical development and sports - technical readiness, students' interests.

The technique of express diagnostics of tolerance to loads is applied. The technique is based on a modification of the Tapping test and is designed for all age categories, 5-17 years old and more. When diagnosing a respondent's stress tolerance by this method, individual indicators of the properties of the nervous system are taken into account.

Key words: students, physical activity, tolerance, health group, properties of the nervous system.

Актуальність дослідження. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті фізична культура і спорт є важливою сферою соціальної політики суспільства, ефективним засобом організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого та виховного ефекту. Проблема погіршення здоров'я молоді як фізичного, так і психологічного, вже давно є актуальним питанням сучасної системи освіти [1-3]. В Україні система освіти останніми роками

переживає період змін та реформації, для забезпечення задовільного стану фізичного і психічного здоров'я суспільства. Особисто увага надається молоді [4,5]. Виявлено, зниження стану здоров'я учнів, випадки смерті на уроках фізичної культури. Виявлена тенденція до збільшення інвалідизації серед молодого покоління, дефіцит рухової активності молоді складає 60-80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, здоров'я та фізичного стану [2; 4; 7]. Спостерігається збільшення кількості дітей з вадами розвитку, зростають спадкова патологія, захворювання нервової та ендокринної систем, органів травлення, серцево-судинної системи та алергічні захворювання [3; 6,8].

Медики, психологи, педагоги та батьки відзначають у дітей порушення, відхилення, невідповідності нормам розвитку, в першу чергу це стосується нервової системи [5,7].

Не дивлячись на достатньо вагомий внесок дослідників у проблему покращення здоров'я молодого покоління, на сучасному етапі потребують розробки методологій та критеріїв визначення індивідуальних, оптимальних розумових та фізичних навантажень та науково обґрунтованих інноваційних напрямків їх усунення, з урахуванням стану здоров'я та номера групи диспансерного нагляду, з урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи. Тому актуальність дослідження не визиває сумнівів.

Мета роботи – виявити сучасні проблеми з фізичного виховання студентів ВНЗ, науково обґрунтувати інноваційні напрямки їх усунення, з урахуванням групи стану здоров'я

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі ДЗВО «Українського державного хіміко-технологічного університету», («УДХТУ»), кафедри «Фізичної культури, спорту та здоров'я», м. Дніпро, Україна. Всього обстежено 295 студентів, з них 100 хлопців та 150 дівчат, вікових категорій від 17 до 20 років. Вибірка суцільна.

Методи дослідження. Історичний, аналітичний

Експрес метод визначення толерантності до фізичних навантажень по лабільності та сили нервової системи - «Теплінг-тест» [10].

Результати дослідження. Для проведення занять з фізичного виховання, всі студенти як у кожному ЗВО України, розподілили були по навчальним групам: основна група, спеціальна і спортивна. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та спортивно - технічної підготовленості, інтересів студентів [8-10, 13].

Основна підготовча медична група - не мали відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені. Характер заняття - всебічний фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної фізичної, професійно-прикладної підготовленості, а також формування активного ставлення та інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Спеціальна підготовча медична група – група студенти які мали певні відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру за показниками лікарського огляду. Заняття у спеціальній навчальній групі характеризувалися оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю. Разом з тим у міру можливостей студентів вирішувались спільні завдання курсу фізичної культури. Залежно від характеру обмежень включались: волейбол, баскетбол, оздоровча гімнастика, спортивний туризм та інші види спорту. Студенти в розширеному обсязі освоювали програмний матеріал щодо використання засобів фізичного виховання в оздоровчо-гігієнічних аспектах, з теоретичного розділу та розділу організаційної підготовки, а також набували знання та навичок самоконтролю. Цей контингент знаходився під поглибленим лікарсько-педагогічним контролем. Студенти вели щоденники добового самоконтролю [7].

Спортивні навчальні групи - зараховуються студенти, які отримали до вступу до вузу спортивну кваліфікацію або достатньо добре підготовлені для початку спортивної спеціалізації. Заняття у групах були спрямовані на досягнення результатів в обраному виді спорту. Система занять у спортивному навчальному відділенні будується відповідно з основними закономірностями процесу спортивного тренування. Конкретні риси структури і змісту підготовки спортсменів-студентів відображають особливості періодики навчального процесу (розподіл навчального року на семестри, сесійні і канікулярні періоди) та інші умови роботи у вищій школі. Використовувались вправи, що відрізняються помірною інтенсивністю, що дозволяло, з одного боку, уникнути надмірного накопичення навантажень, а з іншого – не знижувати рівня фізичної підготовленості [3,4].

Комплектування спеціальних медичних груп, здійснювали викладачі, по рекомендаціям лікарів, де обстежені і диспансерне спостерігалися студенти.

Основним критерієм для включення до спеціальної медичної групи було: захворювання, рівень фізичної підготовленості, вогнища хронічної інфекції Фізична культура - єдиний предмет у програмі, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям студентів. Це зовсім не означає, що від занять з фізичної культури треба звільняти тих, чий стан здоров'я залишає бажати кращого. Навпаки, людям з ослабленим здоров'ям фізичні вправи необхідні не менш, а найчастіше навіть більш, ніж здоровим. Але при цьому фізичні навантаження обов'язково повинні відповідати як віковим, так і індивідуальних можливостей людини, в тому числі особливостей стану їх здоров'я. Студенти з подібним станом віднесені до декількох груп здоров'я [1,8,9]:

Група здоров'я I - здоровий люди, з нормальним розвитком і нормальним рівнем функцій, і студенти, які мають зовнішні компенсовані вроджені дефекти розвитку;

Група здоров'я II - здоровий люди, але з факторами ризику по виникненню патології, функціональними і деякими морфологічними відхиленнями, з хронічними захворюваннями в стадії стійкої клініко-лабораторної ремісії не менше 3 - 5 років, з вродженими вадами розвитку, які не ускладнені захворюваннями однойменного органу або порушенням його функцій, а також зі зниженою опірністю до гострих хронічних захворювань;

Група здоров'я III - люди з хронічними захворюваннями та вродженими вадами розвитку різного ступеня активності і компенсації, зі збереженими функціональними можливостями;

Група здоров'я IV - люди, які мають значні відхилення в стані здоров'я постійного (хронічні захворювання в стадії субкомпенсації) або тимчасового характеру, але без вираженого порушення самопочуття, зі зниженими функціональними можливостями;

Група здоров'я V - люди, хворі на хронічні захворювання в стані декомпенсації, зі значно зниженими функціональними можливостями.

Групи формувалися за наступними захворюваннями:

- кардіологічної, травної, ендокринної систем;
- студенти з травмами (захворюваннями) опорно-рухового апарату;
- із захворюваннями периферичної нервової системи;
- відхилення з боку слуху або зору;
- відхилення з боку центральної нервової системи (неврози);
- респіраторної та інші захворювання[1].

Враховувалися абсолютні протипоказання: фізичні навантаження заборонені і відносні протипоказання: строго дозовані навантаження під наглядом лікаря:

У таких групах студенти характеризувались слабким фізичним розвитком і низьким функціональним станом. Вони, як правило, були звільнені від уроків фізкультури в школі. Студенти не могли виконати багато фізичні вправи, ігри, не вміють, як правило, плавати тощо. У школах, де не було занять в спеціальній медичній групі часто виникають простудні захворювання, а в осінньо-зимовий період відбувається їх загострення. Якісні зміни фізичної підготовленості студентів отримувались при дотриманні таких умов, як:

- Перебудова навчального процесу на основі ціннісних орієнтацій;
- Об'єктивну самооцінку стану і поліпшення здоров'я засобами фізичної культури;
- Визначення у студентів мотивації до пріоритетних фізичних навантажень на основі постійної інформації про ефективність впливу занять на стан організму в цілому і конкретні органи і функціональні системи;
- Орієнтація на якісні зміни у фізичному стані і використання для цього методичного інструментарію та оціночної градації;
- Стимулювання за досягнення

Індивідуальний підбір дозованих фізичних навантажень у студентів на заняттях фізичного виховання проводився експрес методом «Теппінг-тест». Результати оцінювались по розробленій нами моделі: «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теппінг-тесту» [11,12].

Критерієм ефективності фізичної реабілітації в спеціальних медичних групах були:

- зміцнення здоров'я;
- зменшення і ліквідація наслідків перенесених захворювань;
- усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку;
- сприяння правильному фізичному розвитку і загартовуванню організму;
- підвищення фізичної активності органів і систем, ослаблених хворобою;
- освоєння основних рухових умінь і навичок;
- формування правильної постави, а при необхідності - її корекція;
- навчання правильному диханню.

Висновки. Таким чином, направленість фізичної культури студентів ЗВО спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості.

Відповідно до законодавства, вища школа, вирішуючи завдання підготовки майбутніх фахівців, повинна забезпечити нормальну фізичну підготовку студентів. Саме тому фізична культура є невід'ємною і найважливішою частиною загального виховання студентства. Не зважаючи на загальну визначеність принципу індивідуалізації підбору навантажень у працях відомих авторів, це питання ще недостатньо вивчено і врахування індивідуальних особливостей людини може відкрити нові перспективи у практиці фізичної підготовки як високої кваліфікації так і збереження здоров'я людини.

Слід зазначити, що мету і завдання фізичної підготовки студента, засоби, методи виконання, тощо, необхідно добирати відповідно до статі та віку, рівня функціональних можливостей, спортивної підготовленості, з урахуванням психічних якостей, характеру та толерантності до фізичних навантажень у тих студентів хто займається в групі здоров'я .

Тренувальний процес має бути пристосований до особливостей кожного студента, його фізичних та психічних здатностей станом на даний момент. Навантаження за своєю величиною, складністю не повинні перевищувати рівня фізичних можливостей студента та лабільності нервової системи.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Балакірева О.Г. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір: За результатами нац. соц. опитування підлітків та молоді 10–22 років / О.Г. Балакірева. – Укр. ін-т досліджень; Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я-2». – К. : Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – 256 с.
3. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. Горашук. – Київ, 2006. – 165 с.
4. Еволюція педагогічної освіти в Україні на етапі націєтворення: [монографія]: / [К.П. Бабенко, О.І. Гура, О.К. Данилевич, А.В. Сущенко, Т.І. Сущенко та ін.]; під ред.: О.О. Фунткової. – Запоріжжя: КПУ, 2008. – 391 с.
5. Засуха Л.В. Вплив фізичної активності на підвищення розумової працездатності студента / Л.В. Засуха. – Київ, 2000. – 30 с.

6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
7. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М.Н. Ильина. СПб: Питер, 2006. 368 с.
8. Маргазин В.А. Новая физическая культура в профилактике и лечении заболеваний сердца и суставов / В.А. Маргазин, А.С. Носкова [и др.]. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 155 с.
9. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Маргазин, А.С. Носкова, С.Ф. Бурухин. – Ярославль: Медиа-контакт, 2006. – 340 с.
10. МНПЦ «Клиника спортивной медицины»: офиц. сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mnpdsm.ru/>
11. Охромій Г.В. Багатофакторна система реабілітації, прогнозування інвалідності і комплексної профілактики інфаркту міокарда : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук. : 14.02.03 / Галина Василівна Охромій, – К., 2008. – 38 с.
12. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г.В. Охромій, О.М. Дзюба, С.В. Ноздрін, Н.Ю. Макарова, С.В. Аніскевич. – Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДУ УІСД МОЗУ, ВНПЗ «ДГУ», 2015. – 63 с.
13. Письмо Министерства образования РФ №13-51-263/13 от 31.10.2003 г. «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» [Электронный ресурс] // СПС «КонсультантПлюс».

References

1. Apanasenko H.L. Knyha o zdorove / H.L. Apanasenko. – K. : Medknyha, 2007. – 132 s.
2. Balakirjeva O.H. Zdorovia ta povedinkovi orientatsii ukrainsoi molodi: sotsiologichni vymiri: Za rezultaty nats. sots. opytuvannia pidlitkiv ta molodi 10–22 rokiv / O.H. Balakirjeva. – Ukr. in-t doslidzhen; Ukrainsko-kanadskyi proekt «Molod za zdorovia–2». – K. : Ukr. in-t sots. doslidzhen, 2005. – 256 s.
3. Horashchuk V.P. Kultura zdorovia – novyi suchasnyi napriam formuvannia zdorovoho pokolinnia / V.P. Horashchuk. – Kyiv, 2006. – 165 s.
4. Evoliutsiia pedahohichnoi osvity v Ukraini na etapi natsiivorennia: [monohrafiia]: / [K.P. Babenko, O.I. Hura, O.K. Danylevych, A.V. Sushchenko, T.I. Sushchenko ta in.]; pid red.: O.O. Funtikovi. – Zaporizhzhia: KPU, 2008. – 391 s.
5. Zasukha L.V. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na pidvyshchennia rozumovoi pratse-zdatnosti studenta / L.V. Zasukha. – Kyiv, 2000. – 30 s.
6. Ylyn E.P. Psykhomotornaia orhanyzatsiia cheloveka / E.P. Ylyn. – SPb. : Pyter, 2003. – 384 s.
7. Ylyna M.N. Psykhologicheskaia otsenka yntellekta u detei / M.N. Ylyna. SPb: Pyter, 2006. 368 s.
8. Margazin V.A. New physical culture in the prevention and treatment of heart and joint diseases / V.A. Margazin, A.S. Noskova [et al.]. - Yaroslavl: Media Contact, 2006. - 155 p
9. Margazin V.A. Physiotherapy / V.A. Margazin, A.S. Noskova, S.F. Burukhin. - Yaroslavl: Media Contact, 2006. - 340 p.
10. ISTC "Clinic for Sports Medicine": officer. site [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.mnpdsm.ru/>
11. Okhromiy H.V. Bahatofaktorna sistema rehabilitatsii, prohnzuvannia invalidnosti i kompleksnoi profilyaktyki infarktu miokarda : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk. : 14.02.03 / Halyna Vasylyvna Okhromiy, – K., 2008. – 38 s.
12. Okhromiy H.V. Ekspres-diahnostyka tolerantnosti do navantazhen u shkolariv. Metodychnyi posibnyk / Ukladachi: H.V. Okhromiy, O.M. Dziuba, S.V. Nozdrin, N.Iu. Makarova, S.V. Aniskevych. – Dnipropetrovsk: DVNZ «UDKhTU», DU UİSD MOZU, VNPZ «DGU», 2015. – 63 s.
13. Letter of the Ministry of Education of the Russian Federation No. 13-51-263 / 13 dated October 31, 2003 "On the assessment and certification of students classified as a special medical group for physical education" [Electronic resource] // ATP "Consultant Plus".
УДК 796.56–053.5

Півень О.П.

кандидат педагогічних наук, доцент

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

м. Переяслав-Хмельницький

Горбенко М.І.

доцент, заслужений тренер України

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»,

м. Переяслав-Хмельницький

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ

У статті розглянуто спортивне орієнтування, як популярний вид спорту, який висуває високі вимоги щодо фізичної, теоретичної та тактико-технічної підготовки юних спортсменів. Заняття спортивним орієнтуванням є дієвим засобом залучення дітей та підлітків до здорового способу життя, морального, волевого та патріотичного виховання молодого покоління. На сьогодні спортивне орієнтування займає одне з провідних місць серед гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку і розраховане на гуртківців віком від 9 - 10 років та старших.

В основу програми зі спортивного орієнтування покладено розділ спортивно-туристської підготовки, який включає поглиблене вивчення тем зі спортивного орієнтування, зокрема з топографічної, тактичної, технічної,