

healthy lifestyle and the need for regular exercises;

- teaching the basic rules of independent work with physical exercises.

The training of physical exercises in PE classes with pupils of special medical groups is organized according to generally accepted stages, but the method of their training takes into account the nosological contraindication, a sign of the predominant influence on the development of physical qualities and has certain features that determine the type of physical exercise by value for solving a specific motor task and the stage of formation of motor action.

REFERENCES

1. Гасюк І. Оцінка рухової підготовленості школярів у контексті сучасних завдань фізичного виховання / І. Гасюк // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 30-34.
2. Іванова Л. І. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія і методика : [навч. посібник] / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко. – К., 2012. – 214 с.
3. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів / Т. Ю. Круцевич // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 20-27.

Фізичне виховання і спорт

УДК 37.016:796.012

*Булейченко О. В., старший викладач
кафедри фізичного виховання і здоров'я НПУ імені М. П. Драгоманова
м. Київ, Україна*

ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У статті обгрунтовано необхідність упровадження в навчальний процес студентів спеціальних медичних груп нетрадиційних видів рухової активності, таких як система Табата, йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка з метою зацікавлення й залучення студентів до занять даними видами фітнесу та як одного із підходів в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову й фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ.

Ключові слова: навчальний процес, спеціальні медичні групи, система Табата, йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка, здоров'язберігаючі технології.

*O. Buleichenko, Senior Lecturer
Department of PE and Health at M. P. Drahomanov National Pedagogical University
Kyiv, Ukraine*

ON IMPLEMENTATION OF NON-TRADITIONAL TYPES OF MOTOR ACTIVITY WHILE TRAINING STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

Abstract. The author justifies the necessity to implement non-traditional kinds of physical activity into the educational process of special medical group students, namely – Tabata system, yoga, callanetics, stretching, aqua aerobics, in order to get students interested and involved in these kinds of fitness as one of the approaches of physical education in rehabilitation of special medical groups

students that will provide restoration of violations of the functions of the body, improve mental and physical capacity in the educational activities of the pedagogical university.

Key words: *educational process, special medical groups, system Tabata, yoga, callanetics, stretching, aqua aerobics, health-saving technologies.*

В останнє десятиліття рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді погіршився. Свідчення тому, 90% абітурієнтів вузів мають відхилення в стані здоров'я. Число дівчат, що мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. До закінчення навчання у вищих навчальних закладах залишається менше 5% відносно здорової молоді.

Основними причинами такого становища, на думку багатьох дослідників, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, обумовлений недосконалістю чинних державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти. Ця проблема загострюється для учнів з відхиленням в стані здоров'я і віднесених до спеціальних медичних груп. За підсумками поглиблених медичних оглядів в школах та в інших навчальних закладах близько 30% студентів ВНЗ відносяться до спеціальних медичних груп і число їх щорічно збільшується [1; 4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що методологія фізичного виховання й оздоровлення студентів спеціальних медичних груп в даний час розроблена не на належному рівні й не дозволяє повною мірою здійснювати поставлені перед нею завдання. Необхідність розробки ефективної технології фізичного виховання в спеціальних медичних групах диктується різноманітністю й суперечливістю поглядів за такими напрямками досліджень: комплектування навчальних груп (по захворюваннях, фізичному розвитку, підготовленості і функціональному стану); зміст практичних занять (визначений державною програмою для ВНЗ вільним вибором на розсуд викладача); організація навчальних занять (з основною групою дозовані навантаження, в спеціальній медичній групі з урахуванням діагнозу захворювання); спрямованість навчальних занять (професійно-прикладна фізична підготовка, оздоровча, спеціалізована та ін.).

Найчастіше ці підходи в системі оздоровлення студентів спеціальних медичних груп залежать від: умов ВНЗ (матеріальних, регіональних, кліматичних); компетенції і можливостей викладача, його творчого потенціалу; особистісних якостей студентів, мотиваційної сфери, структури особистості, інтересу й рівня стану студентів (фізичного, функціонального, психічного). Таким чином, впливає потреба в пошуку найбільш ефективних організаційних форм, засобів і методів фізичного виховання, раціональних підходів у нормуванні фізичних навантажень, адекватних функціональному стану організму людини, які забезпечують сталу фізичну й розумову працездатність

студентів. Деякі традиційні підходи носять лише утилітарний характер [5] і не сприяють мотивації, а також комплексному вирішенню оздоровчих і виховних завдань студентів спеціальних медичних груп. Тому проблема пошуку раціональних підходів у фізичному вихованні та оздоровлення студентів спеціальних медичних груп, що забезпечують відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також майбутніх спеціалістів у цій галузі, є надзвичайно актуальною.

Спостерігається явне протиріччя між зростаючим рівнем вимог до підготовленості фахівців у зв'язку з майбутньою професійною діяльністю, потребою суспільства у здорових і фізично розвинених людей, з одного боку, а з іншого, недостатньою кількістю розроблених та втілених у навчальний процес здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп у педагогічному ВНЗ. Необхідно розробити й експериментально обґрунтувати методику і впровадити в навчальний процес студентів оздоровчі комбіновані заняття (нетрадиційні види фізичної активності) з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах педагогічного ВНЗ.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання здоров'язберігаючої спрямованості студентів спеціальних медичних груп.

Предмет дослідження – комбіновані заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групах в умовах педагогічного ВНЗ, з використанням нетрадиційних видів рухової активності.

Аналіз стану проблеми в теорії і практиці фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп дозволив висунути таку гіпотезу: процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп відбувається більш успішно за таких умов:

- орієнтації на мотиваційну сферу, рівень підготовленості і стан здоров'я студентів що займаються;
- раціональному комбінуванні традиційних та нетрадиційних видів оздоровчої спрямованості;
- інтеграції фізичного виховання в навчальний процес майбутніх педагогів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, поглиблене вивчення результатів медичного обстеження (виписки з медичних карток студентів, довідки з студентської поліклініки, ф-86.), психолого-педагогічне спостереження.

Дослідження було проведено серед контингенту 1 курсу трьох факультетів НПУ імені М. П. Драгоманова зі студентами, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. В дослідженні брали участь студенти факультетів корекційної педагогіки та психології, педагогіки та психології, історичної освіти під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання та здоров'я. Для

пошуку раціональних підходів фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та для забезпечення відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності обґрунтовувалось впровадження в навчальний процес студентів спеціальних медичних груп нетрадиційних видів рухової активності таких, як: система Табата, йога, стретчинг, каланетика й аквааеробіка. Всього в експерименті брали участь 103 студенти як дівчата, так і юнаки. Було розроблено анкету, до якої увійшли питання, аналіз котрих дозволив вивчити та порівняти інтерес студентів до занять, як традиційними, так і нетрадиційними видами фітнесу. Фізичне виховання в НПУ імені М. П. Драгоманова, віднесено до факультативних і секційних занять і не має жодної форми контролю. Залучати студентів до занять фізичними вправами за даних обставинах дуже складно. Контингент студентів віднесених, за станом здоров'я, до спеціальної медичної групи складає 32 відсотки від загальної кількості студентів 1 курсу НПУ імені М. П. Драгоманова. З цієї кількості 76 студентів, згідно анкетуванню (табл. 1), не мешканці мегаполісу, а приїхали з сіл та невеликих містечок і тільки 27 студентів мешканці столиці.

Таблиця 1.

Київ		Село – місто	
27 студ.		76 студ.	
Чи подобається фізичне виховання за шкільною програмою?			
18 студ.	9 студ.	31 студ.	42 студ.
так	ні	так	ні
66 %	34%	31%	58

На початку навчального року було проведено анкетування для виявлення ставлення студентів до занять з фізичного виховання. Маючи певні результати, нашим завданням було запропонувати новітні для ВНЗ, здоров'язберігаючі види фізичної активності на рівні з більш традиційними з метою залучення більшої кількості студентів до факультативних занять. Студентам пропонувалось заповнити заяву (додаток 1) з наступним переліком різних видів фізичної активності, якими б вони хотіли займатися під час навчання у ВНЗ. За результатами виявилось, що студенти обирали для занять факультативно із запропонованого більш нетрадиційні види. Враховуючі певні уподобання, в подальшому буде можливість рекомендувати нетрадиційні види фітнесу при певних захворюваннях студентів.

Ефективність запропонованого підходу визначена в результаті формульованого експерименту на основі статистично достовірних показників анкетування студентів спеціальних медичних груп і дає підстави розраховувати на зацікавленість і залучення до занять студентів даними видами фітнесу, як

один із підходів фізичного виховання в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушень функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності педагогічного ВНЗ, а також як майбутніх спеціалістів в цій галузі.

У рамках фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами спеціальних медичних груп виділяється безліч організаційних, технологічних, діагностичних, управлінських та інших проблем, які вимагають якнайшвидшого вирішення. Потребує суттєвого перегляду змісту навчального плану в роботі з даним контингентом студентів, що має схожість з планом для здорових осіб. Для цього необхідно ширше впроваджувати нові здоров'язберігаючі технології як традиційні (вправи ранкової гігієнічної гімнастики, плавання, шейпінг, рухливі ігри та ін.), так і нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі технології (табата, йога, аквааеробіка, пілатес тощо) [2; 3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Дубогай О. Д.* Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / *О. Д. Дубогай* // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт»: зб. наук. праць. – Київ, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219.

2. *Булейченко О. В.* Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, в умовах педагогічного вузу / *О. В. Булейченко* // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт»: зб. наук. праць / за ред. *Г. М. Арзютова*. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2(71)16. – С. 55-59.

3. *Бондар Т. К.* Впровадження в учбовий процес з фізичного виховання занять з аквафітнесу для формування умінь і навичок майбутніх учителів музики / *Т. К. Бондар* // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт»: зб. наук. праць. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К1 (70)16. – С. 305-308.

4. *Лисицын Ю. П.* Общественное здоровье и здравоохранение : учебник / *Ю. П. Лисицын*. – 2-е изд. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

5. *Могендович М. Г.* О механизмах терапевтического действия физических упражнений при болезнях / *Могендович М. Г.* // Физическая культура и здоровье. – М. : Медицина, 1963. – С. 259-262.