

ЗАСТОСУВАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗВО

Л.Ю. Дудорова, доктор педагогічних наук, професор,

Д. Бондарчук, здобувач освіти гр. БФРск-21

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: корекційно-оздоровчі програми, здобувачі освіти, технічні спеціальності, професійно-прикладна фізична підготовка.

В умовах сучасності актуальними є розробки нових підходів до вирішення питань здоров'я студентської молоді в Україні, які необхідні майбутньому фахівцю під час подальшої професійної діяльності. Розумова діяльність людини супроводжується напруженою функціонального стану різних органів і систем організму. При тривалих і інтенсивних психічних навантаженнях знижується величина умовних реакцій, згладжується реакція на різні по силі подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. Найбільшій напрузі піддаються системи безпосереднього запам'ятовування і зосередження уваги. При цьому, розумова праця протікає, як правило, при малій руховій активності. Вище перелічені зміни сприяють виникненню умов для розвитку підвищеної стомлюваності, зниження працездатності і погіршення самопочуття [1; 3].

Мета роботи – обґрунтувати доцільність корекційно-відновлювальних програм з використання спеціальних вправ професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) здобувачів освіти технічних спеціальностей у закладі вищої освіти (ЗВО).

Зважаючи на нагальну потребу поліпшення здоров'я нації та з урахуванням того, що фізична культура залишається обов'язковим предметом у закладах вищої освіти, зберігає свою актуальність проблема змісту фізичного виховання студентської молоді. Вирішення завдання найбільш оптимального змістового наповнення фізичної підготовки у ЗВО неможливе без урахування ідей і практичних результатів, досягнутих у попередні роки [5].

Аналіз історико-педагогічної літератури свідчить, що різні аспекти фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти розкривалися у дослідженнях І. Адамової, О. Вацеби, Б. Ведмеденка, П. Гиренка, М. Ісаєвої, О. Куца, О. Ледовського, К. Михайлова, Л. Сущенко, Г. Шепеленко, Б. Шияна та ін. Проте огляд літератури дає підстави вважати, що професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів освіти ЗВО вивчалася лише оглядово.

Аналіз літературних даних і проведених нами обстежень показав, що серед майбутніх фахівців технічних спеціальностей, скарги, насамперед, зв'язані з порушенням функціонування зорового апарату [2].

Результати анкетування свідчать про те, що відносно високий

відсоток респондентів до третього курсу спостерігають погіршення зору на 27,3%, тоді як на першому курсі ця цифра складала 9,2%.

Наступною серйозною проблемою в стані здоров'я здобувачів освіти є незадовільний стан опорно-рухового апарату. Великий відсоток молоді пред'являє скарги на швидку стомлюваність, часте виникнення болі в області верхніх кінцівок і спини, а також відзначають загальну втому, сонливість, часті головні болі.

Аналіз захворюваності обстежуваних здобувачів освіти підтверджує, що три перші місця займають патологія органів зору, порушення і захворювання опорно-рухового апарату (радикуліт, остеохондроз, сколіоз та інші) та серцево-судинної системи.

При цьому, розвиток патології серцево-судинної системи і органів зору мають позитивну динаміку розвитку за часом.

На захворювання органів зору вказали 11,9% першого курсу і 13,1% третього курсу, на захворювання серцево-судинної системи – 32,5% і 33,4% відповідно, на захворювання кісткової системи вказали 57,1% і 46,3% здобувачів освіти відповідно. Слід зазначити, що для деяких здобувачів освіти характерною була наявність порушень одночасно в декількох біологічних системах.

Отримані результати захворюваності зумовили додаткові обстеження. Була використана методика кількісної експрес-методики рівня фізичного здоров'я (по Апанасенко Г.Л., 1992), в основу якої покладені показники антропометрії (зростання, маса тіла, життєва ємкість легенів – ЖЕЛ, кистьова динамометрія), а також стан серцево-судинної системи. Критерієм резерву і економізації функцій серцево-судинної системи в даній методиці є показник індексу Руф'є, критерієм резерву функції зовнішнього дихання є показник ЖЕЛ, віднесений до маси тіла, мл/кг, м'язової системи – відповідно, динамометрія сильнішої кисті, віднесеної до маси тіла [4].

Аналіз рівня здоров'я серед здобувачів освіти 1-го курсу показав, що більше всього молоді (36%) мають низький рівень соматичного здоров'я, 27% відносяться до рівня нижче середнього і 30% до середнього рівня. На жаль практично відсутні здобувачі освіти, що мають високий рівень здоров'я (всього 3 людини з числа обстежених).

Аналогічному аналізу були схильні показники фізичного здоров'я студентської молоді 3-го курсу. Отримані результати виявили серйознішу картину в стані здоров'я здобувачів освіти. Так, з низьким рівнем здоров'я виявлено 41,5%, що на 5,5% більше, ніж на 1-курсі. До нижче середнього і низького рівня фізичного здоров'я належать по 27% студентської молоді. Безпечний рівень здоров'я здобувачів освіти старших курсів складає 4,5%.

Таким чином, отримані дані про початковий стан фізичного здоров'я обстежених показали основні напрями на поліпшення даного стану, зміцнення здоров'я, зменшення чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізацію артеріального тиску, підвищення рухової активності), профілактики захворювання опорно-рухового апарату,

поліпшення фізичної підготовленості. Тому програма занять повинна нести в основному аеробну спрямованість з переважним використанням вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей для здобувачів освіти, що навчаються на технічних спеціальностях у ЗВО.

Дана обставина з'явилася основою для включення до складу засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки спеціальних корекційно-оздоровчих заходів щодо профілактики порушень і захворювань. Перспективною на наш погляд є ерг-аеробіка – це комплексна система профілактики захворювань, обумовлених так званими травмуючими діями, що «повторюються, при роботі з комп'ютером». Вона була розроблена фахівцями в області лікувальної фізичної культури членами Американської асоціації фізіотерапії Деніелом Сейдлером (Daniel Seidler) і Пері Бономо (Perri Bonomo) [5].

Як відзначено багатьма авторами, ППФП здобувачів освіти має бути різноманітною, багатогранною та адаптованою до обраної спеціальності.

Необхідно навчити студентську молодь використовувати у своїй життєдіяльності виробничу гімнастику, до складу якої входять ті засоби, які знімають втому та підвищують працездатність. Заняття такими видами спорту, як спортивні ігри, легка атлетика, атлетична гімнастика, плавання, туризм ряд інших видів і систем фізичних вправ, які залежать від кліматичних умов та можливостей ЗВО, вважати професійно важливими.

Професійно-прикладна фізична підготовка залишається одним з основних напрямків системи фізичного виховання здобувачів освіти ЗВО, яке повинно формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, уміння і навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності фахівця до успішної професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Колумбет А. Н. Методика совершенствования профессионально значимых координационных качеств у студенток на занятиях по физическому воспитанию. Физическое воспитание студентов. 2016. № 4. С. 35-43. doi: 10.15561/20755279.2016.0404
2. Пичурин В. В. Жизнестойкость студентов и психологическая готовность к профессиональной деятельности. Физическое воспитание студентов. 2015. № 3. С. 38-43. doi:10.15561/20755279.2015.0305
3. Семенов Б. Обґрунтування змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 2(18). С. 191-194.
4. Фотинюк В. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб готовності студентів до майбутньої діяльності за фахом. Вища освіта України. Тематичний випуск «Інтеграція вищої школи України до європейського та світового простору». К., 2012. № 1. С. 436-442.
5. Al-Hariri M.T. Utilization of internet by health colleges students at the University of Dammam. Journal of Taibah University Medical Sciences. 2015;10(1):66-73.