

# **ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТАВЛЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

*А.П. Денисовець*

З метою активізації ставлення студентів з відхиленнями та вадами здоров'я до навчального процесу з фізичного виховання є контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості у

спеціальному навчальному відділенні. Нормативи не є “догмою” для студентів, а лише орієнтиром і стимулом для покращання власного вихідного рівня фізичної підготовленості. Наприклад, якщо студент за станом здоров'я не може виконувати біг на 1000 м, він намагається подолати цю дистанцію або частину її ходьбою, що є вихідним рівнем його підготовленості за даним тестом. Нормативи, які заборонено виконувати студентам за станом здоров'я, можна замінити на інші, що показані при певному захворюванні тощо.

Впровадження у практику роботи спеціальних навчальних відділень контрольних тестів і нормативів [1, 2] суттєво активізує студентів, змінює їх відношення до навчального процесу та залучає до систематичних самостійних занять фізичними вправами. У той же час запропонована система оцінки фізичної підготовленості вимагає розробки нового покоління науково-методичного забезпечення кафедр фізичного виховання, більш якісної підготовки викладачів до роботи у спеціальних навчальних відділеннях, визначення спеціальних форм і змісту самостійної роботи та ефективних засобів контролю за станом здоров'я даного контингенту студентів.

Іншою формою активізації відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична теоретико-методична і практична робота студента під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому студент детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки у побуті з даним захворюванням, режим харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні тощо). Студент складає режими рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично вдома, обов'язково складає комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкультхвилинок під час підготовки домашніх завдань. Все вивчене обґрунтовує у рефераті, який виконує під керівництвом викладача і захищає його для отримання залікової оцінки або отримання позитивної атестації.

До числа заходів, які у період навчання студентів у ВНЗ найбільш суттєво впливають на реальне зниження рівня їх захворюваності, можна також віднести [3]:

- створення програми підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання з лікувальної і оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя у поєднанні з підвищенням та розширенням кваліфікації всіх медпрацівників спеціалізованого лікарського медпункту;
- впровадження у програму спеціального та підготовчого відділень комплексів вправ, в основі яких лежать східні оздоровчі та розвиваючі системи;
- організація процесу фізичного виховання з урахуванням поступової самоорганізації логічного переходу студента в фізичне самовиховання і самовдосконалення;
- здійснення оздоровлення студентів, фізична реабілітація яких за станом здоров'я та медичними показаннями стала можлива в умовах спеціалізованого лікарського медпункту;
- здійснення територіальними лікувально-профілактичними закладами щорічної диспансеризації, заходів первинної та вторинної профілактики виявлених у студентів хронічних соматичних захворювань;
- розширення сфери санаторно-курортного оздоровлення студентів у період навчання у вузі;
- впровадження системи великих перерв у навчальному розкладі ВНЗ з метою профілактики у студентів навчальних перенавантажень та створення умов для більш повноцінного харчування;
- підняття престижу фізичного виховання у спортивному відділенні за рахунок спортивних традицій ВНЗ та спортивних досягнень студентів-спортсменів на всеукраїнській і міжнародній арені.

#### *Література*

1. Грибан Г.П. Аналіз фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (45). – С. 62-68.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
3. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – 106 с.

4. Сулім В. Актуальні аспекти медичного забезпечення навчально-виховного процесу з фізичного виховання в сучасному навчальному закладі / В. Сулім // Вісник Технологічного ун-ту Поділля. – № 5. – Ч. 3 (48) – Хмельницький, 2002. – С. 70–75.