УДК 371.134:796:165.242.1

**ТОВТ В.А.**

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» [valeriy.tovt@gmail.com](mailto:valeriy.tovt@gmail.com)

Україна, Ужгород

**ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИЧНІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ’Я**

**Постановка проблеми*.*** Актуальність дослідження пояснюється тим, що кількість студентів, які за своїми медичними протипоказами не можуть займатися фізичним вихованням в основних групах з фізичного виховання та групах спортивного вдосконалення, має чітку тенденцію до зростання [3-5]. Проблема дослідження полягає у тому, що Національна система оздоровчої рухової активності в Україні, загалом, та фізичного виховання студентів, зокрема, які тісно пов’язані з педагогічними і медичними аспектами організації занять руховою активністю [8], достатнього висвітлення у спеціальній літературі не знайшли [9]. Відомо, що практика організації рухової активності студентів, які мають відхилення у стані здоров’я, не передбачає попереднього вивчення характеру їх захворювань, ознаки яких часто бувають непомітними [4-7]. Тому фізичне виховання студентів без попереднього медичного огляду та недостатнього диференціювання фізичного навантаження в залежності від їх рівня здоров’я не може бути ефективним.

Численними науковими дослідженнями доведено, що оптимальна рухова активність є у п'ять разів ефективнішим засобом збереження та зміцнення здоров'я, ніж лікувально-профілактичні процедури. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, співвідношення затрат і прибутків від виконання програм здорового способу життя становить 1 до 8. Доведено, що рухова активність не тільки покращує здоров’я, але й, в окремих випадках, зменшує негативний вплив на організм людини шкідливих звичок, сприяє підвищенню стресостійкості та захисту від асоціальної поведінки. В національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація" зазначається, що раціональна рухова активність в масштабах країни сприяє розвитку економіки і суспільства загалом. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності серед населення призводить до економічних збитків у розмірі 150 - 300 євро на одну особу за рік [6-8].

Особливо небезпечною є проблема обмеженої рухової активності у студентів. У вищій школі все менше уваги приділяють студентському фізичному вихованню та спорту в той час, як частка гіподинамічних видів діяльності постійно зростає [4-5]. Цій негативній тенденції сприяє сучасна реформа вищої освіти, яка передбачає виведення дисципліни фізичне виховання за межі навчальних планів та пропонує не чіткі технології контролю за показниками фізичної підготовленості студентів. Фактично це можна розцінити, як початок розбалансування відпрацьованої впродовж тривалого часу системи вузівського фізичного виховання [7-10].

Вочевидь, що для студентської молоді рухова активність може стати кумулючим і стимулюючим фактором здорового способу життя. Фізичне виховання і спорт володіє значним потенціалом для вдосконалення їх фізичного розвитку, профілактики шкідливих звичок, а також фактором зменшення ризиків виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та психоемоційних розладів [9-10].

**Метою роботи** є вивчення педагогічних та медичних чинників, що впливають на фізичного виховання студентів з відхиленнями у стані здоров’я обґрунтування педагогічних рекомендацій щодо організації їх рухової активності.

**Висновки:** В процесі досліджень виявлено тенденцію до збільшення кількості студентів з відхиленнями у стані здоров’я. Встановлено найбільш типові випадки захворюваності серед студентів, які зустрічалися протягом п’яти років. Найбільш розповсюдженими видами захворювань серед студентів є хвороби, пов’язані вадами нервової системи (67 випадків), серцево-судинної системи (62 випадки), ендокринної систем та розладу харчування (49 випадків). Також досить часто у студентів зустрічаються порушення опорно-рухового апарату і органів дихання. Для студентів з відхиленнями у стані здоров’я чоловічої статі пріоритетними видами рухової активності виявилися наступні: силові вправи – 34%; спортивні та рухливі ігри – 28%; плавання – 24%; циклічні види рухової активності (бігові вправи, сайклінг) – 21%; вправи загального розвитку – 13%; для студентів з відхиленнями у стані здоров’я жіночої статі пріоритетними видами рухової активності виявилися наступні: ритмічна гімнастика – 44%; вправи для корекції тілобудови – 25%; чарлідинг – 11%; аквааеробіка і вправи за системою Пілатеса – по 10 % відповідно. В педагогічному процесі фізичної підготовки студентів з відхиленнями у стані здоров’я виявлено період адаптації (втягування) до фізичних навантажень тривалістю 1 місяць. Після цього періоду настає період стабілізації показників фізичної підготовленості та здоров’я студентів. Його тривалість при систематичних тренуваннях може займати весь період навчання у вищому навчальному закладі.

В подальших дослідженнях доцільно обґрунтувати зміни до програми фізичного виховання студентів, які займаються в спеціальних медичних групах.

**Література**

1. Beck A.T. Ward C.H., Mendelson M. et al. An inventory for measuring depression // Archives of General Psychiatry.-Vol.4.-1961.-P..53-63.
2. Spilberger C.D., Gorsuch R.C., Lushene R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists. – 1970. – 210 р.
3. Товт В.А. Фізичне виховання та активність як фактори адаптації молоді до вищої школи/В.А.Товт// Науковий вісник УжНУ: серія “Педагогіка. Соціальна робота” - № 3 “Поличка “Карпатського краю” № 10 (128), 2000.- С. 72-75.
4. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах/ Ю.О. Полатайко. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 161 с.
5. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров’я: Навчальний посібник/ В.С. Язловецький. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. - 352 с.
6. Показники здоров’я населення та використання ресурсів охорони здоров’я в Україні за 2010–2011 роки. – К.: МОЗ України, 2012. – 329 с.
7. Лист МОН України № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». [Електронний ресурс] Режим доступу: old.lp.edu.ua/node/8711.
8. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Режим доступу: www.president.gov.ua/documents/422016-19772.
9. Товт В.А.Рухова активність як фактор профілактики шкідливих звичок у студентів/В.А.Товт, В.Я.Сусла//Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»: зб.наук. пр. / Ред.кол.: Козубовська І.В. (гол.ред.) та ін. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – Випуск 1 (42), Частина І, Частина ІІ. – Ужгород: УжНУ, 2018. – С. 373-376.
10. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт//Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практ. конф. з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.

**References**

1. Beck A.T. Ward C.H., Mendelson M. et al. An inventory for measuring depression// Archives of General Psychiatry.-Vol.4.-1961.-P..53-63.
2. Spilberger C.D., Gorsuch R.C., Lushene R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists. – 1970. – 210 р.
3. Tovt V.A. Fizychne vyhovannya ta aktyvnistʹ yak faktory adaptatsiyi molodi do vyshchoyi shkoly/V.A.Tovt// Naukovyy visnyk UzhNU: seriya “Pedahohika. Sotsialʹna robota” - № 3 “Polychka “Karpat·sʹkoho krayu” № 10 (128), 2000.- S. 72-75.
4. Polatayko Y.O. Fizychne vykhovannya studentiv u spetsialnykh medychnykh hrupakh/ Y.O. Polatayko. – Ivano-Frankivsk: Play, 2004. – 161 s.
5. Yazlovetskiy V.S. Fizychne vykhovannya studentiv z vidkhylennyamy v stani zdorovʺya: Navchalniy posibnyk/ V.S. Yazlovetsʹkyy. — Kirovohrad: RVV KDPU imeni V. Vynnychenka, 2004. - 352 s.
6. Pokaznyky zdorovʺya naselennya ta vykorystannya resursiv okhorony zdorovʺya v Ukrayini za 2010–2011 roky. – K.: MOZ Ukrayiny, 2012. – 329 s.
7. Lyst MON Ukrayiny № 1/9-454 vid 25 veresnya 2015 roku «Shchodo orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchalʹnykh zakladakh». [Elektronnyy resurs] Rezhym dostupu: old.lp.edu.ua/node/8711.
8. Ukaz Prezydenta Ukrayiny vid 9 lyutoho 2016 roku №42/2016 «Pro Natsionalʹnu stratehiyu z ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti v Ukrayini na period do 2025 roku "Rukhova aktyvnistʹ - zdorovyy sposib zhyttya — zdorova natsiya". Rezhym dostupu: www.president.gov.ua/documents/422016-19772.
9. Tovt V.A. Rukhova aktyvnistʹ yak faktor profilaktyky shkidlyvykh zvychok u studentiv/V.A.Tovt, V.YA.Susla//Naukovyy visnyk Uzhhorodsʹkoho universytetu. Seriya: «Pedahohika. Sotsialʹna robota»: zb.nauk. pr. / Red.kol.: Kozubovsʹka I.V. (hol.red.) ta in. – Uzhhorod: Vyd-vo UzhNU «Hoverla», 2018. – Vypusk 1 (42), Chastyna I, Chastyna II. – Uzhhorod: UzhNU, 2018. – S. 373-376.
10. Tovt V.A. Analiz suchasnoho stanu fizychnoho vykhovannya studentiv na prykladi DVNZ «UzhNU»/V.A.Tovt//Zbirnyk naukovykh pratsʹ za materialamy I naukovo-prakt. konf. z mizhnarodnoyu uchastyu: Aktualʹni pytannya vdoskonalennya systemy fizychnoho vykhovannya i sportyvnoyi roboty u vyshchiy shkoli (m. Uzhhorod, 19-20 kvitnya 2018 roku). Uzhhorod: v-vo Best-Prynt, 2018. – S.65-68.