

рівень, впровадження нових навчальних методик та інноваційних технологій [1]. Сучасні фахівці з фізичної терапії і, особливо, фахівці завтрашнього дня повинні бути достатньо мобільними, здатними до адаптації в нових умовах праці. Нова стратегія вимагає індивідуалізації навчання, свідомої самостійної роботи студентів і психологічної перебудови та адаптації викладачів. Це повною мірою стосується викладання предметів «Основи фармакології», «Основи фітотерапії», «Фармакологія у фізичній терапії», що дасть можливість в практичній роботі фізичного терапевта орієнтуватись в медикаментозній терапії клієнтів та використовувати не рецептурні фармакологічні та фітотерапевтичні засоби для підвищення фізичної працездатності і відновлення реабілітантів, усвідомлюючи сутність поточних змін в їх стані.

В Чернівецькому національному університеті «Основи фармакології», «Фармакологія у фізичній терапії» та «Основи фітотерапії» є предметами вибору на другому та четвертому курсах. Програми «Фармакологія у фізичній терапії» складають 90/3 кредити 4 курс, «Основи фармакології» – 120/4 кредити 2 курс, «Основи фітотерапії» – 90/3 кредити 4 курс.

Авторами проведено констатуючий експеримент та дослідження стану успішності студентів у процесі вивчення предметів «Фармакологія у фізичній терапії» та «Основи фітотерапії» з використанням інноваційних технологій. При виконанні даної роботи використовувалися методи анкетування, спостереження, аналізу академічних журналів за 2017-2019 роки. За даними спостереження і аналізу успішності виявлено, що загальна успішність складає 100%, якісна успішність коливається в межах 68,5-72,3%, що свідчить про ефективність обраних методик навчання. Проведені дослідження зацікавленості студентів у вивченні предметів медико-біологічного циклу та виявили, що з 82 респондентів стаціонарного навчання вважають одержані знання потрібними – 92,3%, з них життєво необхідними – 59,8% студентів; мають сумніви у необхідності вивчення – 9,8%, а 2,4% – вважають непотрібними.

В процесі навчання використовуються лекції – презентації з застосуванням мультимедійного проєктора, мікролекції-консультації, демонстрування навчальних препаратів рослин і лікарських засобів, гербаріїв. Під час проведення практичних занять застосовуються методи «мікрофон», «мозковий штурм», «рівний – рівному», робота з картками і схемами, інструкціями до лікарських препаратів; практичні роботи зі збору, оцінки якості лікарської сировини та приготування рослинних лікарських препаратів; «ділова гра» з клінічними задачами, електронні презентації та виконання проєктів з дослідження впливу адаптогенів і протективних препаратів на студентів-спортсменів. Самостійна робота під керівництвом викладача передбачає виконання індивідуальних завдань зі складанням схем програм використання фармакологічних та фітотерапевтичних препаратів для відновлення і підвищення фізичної та розумової працездатності у студентів та пацієнтів, виготовлення гербаріїв лікарських рослин.

Під час проведення реабілітаційної практики в медичних закладах та забезпечення спортивних заходів і зборів студентів-спортсменів майбутнім фахівцям з фізичної терапії пропонуються індивідуальні завдання із дослідженням фізичної працездатності та впливу на неї не допінгових лікарських і рослинних препаратів. Ступінь деталізації завдань залежить від виду пропонованої роботи на занятті. Зокрема, під час проведення практичного оздоровчого збору-походу на Говерлу студенти ознайомлюються з місцевою флорою та виконують практичні спостереження і оцінку фізичної працездатності під впливом адаптогенів, поглиблюють практичні знання з фармакології надаючи необхідну домедичну допомогу учасникам. Помітно покращилась успішність при впровадженні в навчальний процес практичних робіт. Працюючи з методичними картками практичних занять, студенти мають змогу краще зрозуміти й засвоїти матеріал, знайти додаткову інформацію. Значний успіх досягається при використанні методики «рівний-рівному», коли студенти демонструють презентації, плакати чи мікрофільми за тематикою заняття. В процесі дискусій студенти виявляють зацікавленість темами, що виходять за рамки окреслені програмою. Проте найкраще формується мотиваційно-ціннісна компонента (за даними анкетування і аналізу успішності) в процесі відпрацювання практичних навичок з надання допомоги, дослідження лікарської сировини, виготовлення рослинних препаратів тощо.

Література

1. Адаптація університетської освіти до вимог Болонського процесу: інформаційно-аналітичні матеріали / Укладачі: Ю. В. Холін, Г. О. Маркова. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2004. – 56 с.

І.В. Суцєнко, Є.С. Жоффчак

Рухова активність як засіб формування здорового способу життя студентської молоді

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Рухова активність є одним з важливих факторів впливу на показники здоров'я людини. Система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодої людини.

Проблеми формування здорового способу життя студентів у нових соціально-економічних в Україні набувають особливої актуальності. В практичній діяльності вищих навчальних закладів України ключову роль у розвитку негативних тенденцій зниження рівня здоров'я молоді відіграє відсутність культури, недооцінка цінності здоров'я та ведення здорового способу життя.

Нинішній стан здоров'я та спосіб життя студентської молоді України не відповідає потребам сучасного суспільства та вимогам до його подальшого соціально-економічного розвитку.

Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної погоні за масовістю – до рекреаційно-оздоровчого та профілактичного ефекту, утвердженню здорового способу життя. На відміну існуючих підходів, в основу системи фізичного виховання необхідно покласти не стільки прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентської молоді, скільки переорієнтацію на профілактику захворювань і реабілітацію після них, подовження життя та активне довголіття. Як показують дослідження, сумарна рухова активність студентів в період учбових занять складає 56-65%, а під час сесій і того менше – 39-46%. Саме рівень рухової активності під час канікул відображає природну потребу молодих людей в русі. Тобто дефіцит рухів у більшості студентів на протязі навчального року 80%.

Важлива соціальна задача полягає у визначенні оптимального рівня рухової активності студента. Мінімальна межа повинна характеризувати той рівень рухів, який є необхідним для збереження нормального функціонального стану організму. Мова йде про руховий режим гігієнічного характеру.

З метою вивчення становлення студентів до процесу фізичного виховання і ведення здорового способу життя, було проведене анонімне анкетування серед студентів ДВНЗ “Ужгородський Національний університет”.

В даній роботі приведені результати анонімного опитування 265 студентів 6 факультетів. Вік опитуваних 17-18 років. Серед студентів пріоритетними видами рухової активності є спортивні ігри, майже 35%, при цьому абсолютна більшість юнаків кращим для себе вважає футбол, 23,5% - будь-якими вправами, доступними в навчальному закладі. Ті, хто взагалі не хоче займатися будь-яким видом фізичних вправ становить 28%. Відсоток студентів, які регулярно займаються спортом складає 30,5%.

Мета дослідження. Метою роботи є аналіз різноманітних літературних джерел та вплив рухової активності на формування здорового способу життя студентської молоді (студентів). Обґрунтувати вплив рухової активності на формування здорового способу життя студентської молоді.

Об'єкт і методи дослідження - процес фізичного виховання студентської молоді. Проводилось анонімне опитування студентів ДВНЗ “Ужгородський Національний університет”. Аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Формування здорового способу життя забезпечує людині фізичне, духовне і соціальне благополуччя (тобто здоров'я) в реальному навколишньому середовищі і активне довголіття. Формування здорового способу життя у студентської молоді складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності молодих людей.

Здоровий спосіб життя містить такі основні елементи : плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальна рухова діяльність, особову гігієну, загартовування тощо. У величезному комплексі поведінкових впливів на життєдіяльність ми можемо виділити три основні фактори, які відіграють виключно важливу роль, а саме:

- рухова активність, яка здатна суттєво розвинути та зміцнити потенціал здоров'я;
- соціальний;
- внутрішня налаштованість молоді, що породжує різні дії на здоров'я.

Висновки. Суттєвим компонентом здорового способу життя сучасної студентської молоді є організація рухової активності. Самий вірний та ефективний шлях до високої працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення і довголіття – висока фізична активність у режимі кожного дня.

Рухова активність може служити унікальним способом боротьби зі стресами, зниження стану депресії та занепокоєння, оскільки наукові висновки, зроблені в цій галузі, повинні увійти до повсякденної свідомості і стати однією з норм ведення здорового способу життя. Головним завданням цього напрямку виховання виявиться, скоріш за все, не тільки забезпечення необхідного рівня фізичної підготовленості студентів, але й і виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленню на все життя.

Організація занять з фізичного виховання повинна здійснюватися таким чином, щоб враховувалися бажання молоді займатися тим чи іншим фізичним навантаженням. Якщо студент вагається при виборі індивідуальних фізичних вправ, або взагалі немає бажання займатися ними, необхідно спрямувати рухову активність, в першу чергу, на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, покращенню зовнішнього виду студента тощо.

Література

1. Лозинський В.С. Учись быть здоровым. - К; Центр здоров'я, 1993 – 160 с.
2. Копилов О.М., М'ясоєденков К.О., Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (Збірник наукових праць) За ред. Г.М.Арзютова, - Серія № 15. - К.; Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. - Випуск 13. - С.411 – 417.
3. Андреева О. Лімітуючі та стимулюючі чинники формування цінностей здорового способу життя студентів / Олена Андреева, Ірина Кенсицька // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. - 2017. - Вип. 26. - С. 37-42. Фахове видання України.
4. Амосов А.М. Роздумья о здоровье. - 3-е изд. доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 64 с.
5. Заплішний І.І., Сипченко Ф.С., Бойко М.П. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка Вип. 44. Серія: пед.науки. - Чернігів, 2007. - С. 180-189.