

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Межибецька І. В., к.мед.н., наук. співроб.

Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України»

Innameg71@mail.ru

В галузі збереження здоров'я підлітків на сьогодні залишається не вирішеним питання взаємного впливу професійної та здоров'язміцнюючої діяльності учнів професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ). Важливе значення для запобігання несприятливої дії чинників виробничого середовища, збереження та зміцнення здоров'я серед учнівської молоді на етапі опанування професії має раціональний режим фізичного виховання. З позицій гігієни дітей та підлітків фізичне виховання складається з основного (урок), додаткового (у режимі навчального дня), факультативного (секції) та самостійного блоків. Включення різних форм фізичного виховання учнів ПТНЗ підвищує адаптаційні можливості організму, що розвивається та сприяє закріпленню в обраній професії.

За результатами лонгітудинального спостереження гігієнічна оцінка організації фізичного виховання учнів ПТНЗ м. Харків у динаміці учбового тижня, року, як у навчальний, так і у позаурочний час свідчить про те, що основні принципи його організації дотримуються умов урахування віку, статі, стану здоров'я та фізичної підготовленості учнів. Але за розкладом занять на уроки фізичної культури виділялось дві академічні години, що не дозволяло визнати достатнім позитивний внесок фізичних вправ у зміцнення організму підлітків, особливо за умов спареності уроків. Також не може бути позитивно оцінено розміщення уроків фізичного виховання у розкладі занять на початку та наприкінці навчального дня. Жоден з досліджуваних закладів професійної

освіти не застосовував увідної гімнастики на початку дня, що ускладнювало входження учнів у навчальний процес, а ігнорування вправ спеціалізованої гімнастики затримувало розвиток рухових навичок та професійно-важливих фізичних якостей учнівської молоді. У одному з чотирьох досліджуваних ПТНЗ було застосовано включення фізкультхвилинок під час теоретичних занять, що знімало напругу з м'язів, які перебували у статичному навантаженні. Відсутність системи виконання гімнастичних вправ з урахуванням специфіки професії на підприємствах, де проходить навчання та практика учнів, ускладнювало перебіг адаптаційних реакцій організму підлітків до умов виробничого середовища. За таких умов зростає значущість самостійних занять, проте домашнє завдання з фізичної культури підлітками майже не виконувалось. Заняття в різноманітних спортивних секціях є невід'ємною частиною здоров'язберігаючих технологій, що впроваджені у закладах професійно-технічної освіти та ознакою кожної культурної людини, що піклується про стан свого здоров'я. Залучення учнів закладу до занять у спортивних секціях коливалось від 8,3 до 45 % у різних навчальних закладах. Юнаки займались переважно футболі, настільним тенісом, волейболом, відвідували тренажерний зал, групу підготовки з рукопашного бою, займались оздоровчим туризмом. Дівчатам було запропоновано секційні заняття з аеробіки. Під час анкетування щодо уявлень учнів ПТНЗ про засоби зміцнення свого здоров'я виділені гендерні моделі з більш стійкою структурою серед юнаків.

Таким чином, недостатня кількість фізкультурних годин у розкладі занять, відсутність додаткових та самостійних заходів фізичної культури, що сполучалось з малочисельним залученням учнівської молоді до занять у спортивних секціях свідчить про розвиток гіпокінезії серед означеного контингенту. Під час корекції недоліків фізичного виховання у закладах ПТНЗ слід урахувати гендерні особливості та мотиваційну спрямованість учнів на збереження здоров'я.