

*О.Г. Каліберда,
завідувач кафедри фізичного виховання,
Міжнародний гуманітарний університет,
м. Одеса, Україна*

ПРО ОЗДОРОВЧУ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Аналіз статистичних даних про стан здоров'я та фізичної дієздатності студентської молоді та висновки, зроблені науковцями, доводять, що у період навчання у вищому навчальному закладі збереження та зміцнення здоров'я студентів є одним з найважливіших завдань держави і суспільства.

За даними медичних обстежень встановлено, що:

- 9 студентів з 10 обстежених мають відхилення у стані здоров'я;
- кожний 5-й студент (на гуманітарних спеціальностях – кожний 3-й) віднесений до спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень;
- рівень фізичної дієздатності 50 % студентів не відповідає державним стандартам фізичної підготовленості.

Критичний рівень стану здоров'я студентів надає підстави вважати, що у системі вищої освіти України пріоритетний характер повинен мати принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання [1, с. 36]. Враховуючи усі фактори, що впливають на збереження та зміцнення здоров'я студентів, на кафедрі фізичного виховання розроблена та реалізується концепція оздоровчої політики Міжнародного гуманітарного університету під девізом: «Віддай час фізичній культурі та спорту – на заміну отримай здоров'я» [3].

Мета фізичного виховання оздоровчої спрямованості: гармонічний розвиток та зміцнення фізичного і духовного здоров'я студентів, формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання оздоровчої спрямованості:

- профілактика захворювань, зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності протягом всього періоду навчання;
- формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення різнобічними засобами і формами фізичного виховання, культури здорового способу життя, навичок самостійних занять фізичними вправами протягом всього періоду навчання;
- формування у студентів основ теоретичних знань, оволодіння системою практичних і методичних умінь і навичок з фізичного виховання та фізичної реабілітації для повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання реалізуються у напрямках всебічної уваги до розвитку фізичного виховання і масового спорту, створення розгалуженої спортивно-оздоровчої бази, як важливих факторів професійної підготовки фахівців і виховання здорового образу життя студентів.

Реалізація мети і завдань фізичного виховання оздоровчої спрямованості протягом усього періоду існування університету здійснюється за комплексною програмою будівництва спортивно-оздоровчих споруд, розвитку матеріально-технічної бази фізичного виховання, створення необхідних умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання, що відповідають їх запитам, інтересам, стану здоров'я і фізичної підготовленості, для реалізації освітніх, оздоровчих і виховних задач.

Станом на поточний навчальний рік студенти університету мають відмінні умови для реалізації своїх можливостей та інтересів у фізичному вихованні та спорті. Навчальна, фізкультурно-оздоровча та спортивна робота здійснюється у взаємодії з кафедрою фізичного виховання Національного університету «Одеська юридична академія». Співробітництво кафедр надає можливість координувати навчальні процеси з фізичного виховання, проводити спільні тренувальні та оздоровчі заняття, залучати студентів МГУ до участі у спільних спортивних змаганнях.

Для участі у різноманітних формах навчальної, оздоровчої та спортивної роботи, активного відпочинку та відновлення протягом напруженого навчання студентам МГУ надаються сучасні фізкультурно-оздоровчі споруди НУ «ОЮА», до яких належать фізкультурно-оздоровчий комплекс, ігровий і тренажерний зали, спортзали настільного тенісу і фітнесу, стрілецький тир. Конкретним результатом послідовної оздоровчої політики став побудований у парковій зоні приморського узбережжя 8-ої станції Великого Фонтану спортивно-оздоровчий комплекс «Університет», що створе-

ний на рівні світових стандартів і не поступається найкращим спортивним спорудам зарубіжних університетів. У складі літніх споруд спорткомплексу: футбольне поле, баскетбольний та волейбольний майданчики, тенісний корт, тренажерне містечко, трибуни для глядачів. Поряд з ними розташована універсальна спортивна арена для занять в літній та зимовий період, на якій передбачені умови для занять баскетболом, волейболом, тенісом, футболом та іншими видами спорту. Місце розташування спортивного комплексу поряд з приморською набережною, де існує власний оздоровчий мікроклімат, створює особливо сприятливі умови для навчальних і тренувальних занять, спортивних змагань, активного відпочинку і оздоровлення студентів, викладачів і мешканців нашого міста.

Оздоровча спрямованість фізичного виховання в МГУ реалізується у таких напрямках: спортивне виховання, масовий спорт, фізична реабілітація. Спортивне виховання та масовий спорт, як спеціалізований напрям процесу фізичного виховання, реалізують завдання фізичного і спортивного вдосконалення студентів засобами окремих видів спорту, підготовки та участі у студентських змаганнях. У системі спортивного виховання МГУ створені студентські спортивні команди та розвиваються такі види спорту: баскетбол, волейбол, футбол і міні-футбол, кульова стрільба, теніс і настільний теніс, пауерліфтинг, плавання, шахи. В МГУ створена система масових студентських змагань з футболу, волейболу, настільного тенісу, пауерліфтингу. Традиційними стали футбольні турніри на Кубок МГУ серед команд інститутів і факультетів та Кубок Економіко-правового та Медичного коледжів, у яких беруть участь студенти усіх курсів і спеціальностей. До масових змагань залучаються студенти-іноземці, які навчаються в університеті. Спортивні команди та окремі студенти щорічно беруть участь у змаганнях за програмами Спартакіади МГУ, Спартакіади коледжів м. Одеси та обласних студентських ігор серед вищих навчальних закладів.

Зарахування студентів у спортивні секції та команди здійснюється згідно з їх вибором, інтересами та запитами, станом здоров'я та фізичної підготовленості. Заняття у спортивних групах і секціях, участь у змаганнях є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного вдосконалення, виховання у студентів низки професійно важливих психофізичних якостей: обсягу уваги, стійкості, оперативного мислення, сміливості та рішучості, впевненості у власних силах, витримки в екстремальних ситуаціях. Оздоровчий фактор занять фізичними вправами виявляється у суттєвому підвищенні опірності (резистентності) організму до стресових факторів, підвищенні стійкості пам'яті та працездатності [2, с. 47].

Особлива увага на заняттях з фізичного виховання приділяється студентам спеціальної медичної групи, які мають відхилення у стані здоров'я. Для них розроблені індивідуальні програми навчальних та самостійних занять у поєднанні з вивченням теоретично-методичних основ адаптивної та лікувальної фізичної культури, методів лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю стану здоров'я.

Для успішного оволодіння студентами знань, умінь і навичок з фізичної культури і фізичної реабілітації вдосконалюється навчально-методичне забезпечення усіх форм фізкультурно-оздоровчої та масової спортивної роботи.

На початку навчального року викладачі кафедри фізичного виховання проводять вступні лекції з основ фізичного виховання. На практичних заняттях та консультаціях викладаються основи теорії і методики фізичного виховання, лікувальної фізичної культури, спортивного удосконалення студентів. Викладачі кафедри здійснюють керівництво навчальною, позанавчальною та самостійною роботою студентів основного та спеціального медичного відділень, звільнених від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я.

За окремим напрямом «Адаптивна, оздоровча та лікувальна фізична культура» виконується науково-методична робота кафедри фізичного виховання.

У навчально-методичному забезпеченні за таким напрямом застосовуються засоби сучасних інформаційних освітніх технологій. На кафедрі фізичного виховання створена електронна бібліотека фізкультурно-оздоровчої освіти, що містить повні тексти видань навчально-методичної, наукової літератури та відео-уроки за такими розділами: «Адаптивна та лікувальна фізична культура», «Аеробіка та фітнес», «Спортивна медицина», «Спортивна фармакологія», «Теорія і методика фізичного виховання», «Косметичний, загальний і спортивний масаж». Розроблені та впроваджені лекційні курси з мультимедійним супроводженням для навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Основи ритміки і хореографії» для спеціальності «Початкова освіта».

Інформаційна підтримка оздоровчої політики здійснюється на Інтернет-сайті університету та електронній сторінці кафедри фізичного виховання шляхом постійного оновлення інформаційних матеріалів про студентські фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский [под общ. ред. Р. Т. Раевского]. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Канишевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канишевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Концепция оздоровительной политики МГУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://mgu.com.ua/index.php?page_id=495

М. Круц, М. Цветкова,

студентки Одеського медичного інституту

Міжнародного гуманітарного університету

м. Одеса, Україна

ПАТОГЕНЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ БІОЕЛЕМЕНТНОЇ ТЕРАПІЇ АЛЕРГОДЕРМАТОЗІВ

Алергодерматози (екзема, нейродерміт, атопічний дерматит та ін.) відносяться до розповсюджених хронічних дерматозів із нез'ясованими остаточно факторами етіології та патогенезу, схильністю до рецидивів незважаючи на проведені стандартне лікування [1, с. 253–259; 2, с. 23–24; 3, с. 521–525]. До тригерних факторів, що ініціюють як розвиток алергодерматози, так і її загострення чи рецидиви, відносять стресові ситуації, різноманітну патологію з боку внутрішніх органів, функціональні порушення діяльності центральних регуляторних систем (нервової, ендокринної, імунної), зміни з боку судин та багатьох видів обміну речовин [4, с. 63–67].

В той же час актуальним залишається продовження досліджень процесів, які безпосередньо призводять до ушкодження однієї з головних патофізіологічних «мішеней» захворювання – мембран різноманітних клітин. Один з найважливіших механізмів такого ушкодження (процес перекисного окислення ліпідів на фоні неповноцінності систем антиоксидантного захисту), у свою чергу, може залежати від порушень на рівні мікроелементного гомеостазу. Взаємозалежність цих розладів потребує подальшого вивчення з урахуванням можливості розвитку різноманітної синдромної патології, у тому числі – синдрому ендогенної інтоксикації, як системного самопідтримуючого процесу [5, с. 41–44; 6, с. 73–76].

Мікроелементні порушення є також взаємозалежними і, у свою чергу, супроводжуються розвитком різноманітних синдромних змін переважно метаболічного характеру [7, с. 32–35]. Ці ранні зміни можуть використовуватися як біомаркери певних процесів в організмі хворого (алергізації, маніфестації перебігу захворювання, хронізації і т. і.). Своєчасна корекція виявлених порушень з переважним використанням мікроелементних комплексів.

В плані виконання комплексної НДР Одеського медичного інституту Міжнародного гуманітарного університету у 20 хворих на алергодерматози нами проаналізовано результати дослідження показників металолігандного гомеостазу проводили шляхом визначення вмісту у волоссі біоелементів (Fe – залізо, I – йод, Cu – мідь, Mn – марганець, Zn – цинк, Co – кобальт, Mo – молібден, Se – селен, Cr – хром) за допомогою атомно-емісійного спектрометру з індуктивно зв'язаною аргонною плазмою «IRIS Intrepid II XDL» (ICP AES) та атомно-адсорбційного спектрометру «SolAAr Mk2 MOZe» (AAS) з електрографітним автоматизатором (Великобританія).

В результаті проведеного аналізу вмісту есенціальних біоелементів у волоссі виявили їх дефіцит, у порівнянні з референтними значеннями – показники групи контролю, (в мкг/г): Fe – у середньому у 1,5 раза ($p < 0,05$); I – у 1,6 ($p < 0,05$); Cu – у 1,2 ($p < 0,05$); Mn – у 1,4 ($p < 0,05$); Zn – у 1,9 ($p < 0,05$); Co – у 10 ($p < 0,001$); Mo – у 3,3 ($p < 0,001$); Se – у 3,2 ($p < 0,001$); Cr – у 3,5 ($p < 0,001$).