

тренерами) та клієнтом, організація роботи з профілактики захворювань клієнтів, допомога їм в оволодінні основами культури здоров'я і формування здорового способу життя; забезпечення соціального захисту прав громадян в питаннях охорони здоров'я.

Одним з найважливіших питань розбудови сучасної системи фізичної реабілітації перед суспільством є підготовка і пошук фахівців, які б мали достатньо знань для проведення самостійних обстежень, вибору комплексу реабілітаційних методик чи розробки комплексу для конкретного пацієнта, які мали б достатній запас практичних навичок та були би здатними підготувати свого пацієнта до життя у нових для нього умовах. Важливо, що фізичні терапевти повинні готуватися, як незалежні практикуючі фахівці, які готові вести первинний прийом пацієнтів, а пацієнти/клієнти можуть, в свою чергу, безпосередньо звертатись до фізичних терапевтів без скерування від інших медичних фахівців [5].

Важливим етапом для фізичних терапевтів є організація їх практичної роботи, впродовж якої, протягом усього періоду їх практичної діяльності, завжди мають виступати інтереси пацієнта/клієнта. Важливу роль у встановленні контактів відіграють комунікативні здібності та компетентності, як з пацієнтами так із іншими спеціалістами. Кожен випускник вищого навчального закладу в практичній діяльності повинен вміти вести дискусію на теми пов'язані з аспектами фізичної терапії та втілювати ці знання на практиці; оцінювати, аналізувати та планувати свою діяльність; застосовувати та оцінювати заходи фізичної терапії; застосовувати навчальні принципи у практичній діяльності фізичної терапії; застосовувати принципи управління, що стосуються практики фізичної терапії; застосовувати науково доказові дані у практичній діяльності фізичної терапії; провадити професійну діяльність та демонструвати самостійну практичну діяльність відповідно до початкового рівня кваліфікації а також постійно поповнювати свої знання, вільно володіти професійною термінологією, мати розвинуте відчуття професійної гідності та соціальної відповідальності, а також відчувати потребу в постійній самоосвіті і професійному удосконаленні [7-9].

Висновок. Таким чином, професійна компетентність розуміється як система знань та професійних вмінь за фахом, а правильне розуміння майбутніми фахівцями з фізичної терапії своїх професійних компетентностей визначається як необхідність подальшого розвитку фізичної реабілітації з метою зміцнення та збереження здоров'я.

Література

1. Бісмак О. В. Особливості організації діяльності реабілітаційних закладів в Україні / О. В. Бісмак // Освітнологічний дискурс. - 2015. - № 4. - С. 1-12.
2. Крупа В. В. Визначення сутності та змісту формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації / В. В. Крупа // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Сер. : Педагогічні та психологічні науки. - 2014. - № 4. - С. 176–187.
3. Яхно П.К. Зміст професійної освіти фахівця з фізичної реабілітації / П.К. Яхно. – Київ: Наукова думка, 2014. – 193 с.
4. Гук С. В. Професійні функції фахівця з фізичної реабілітації / С. В. Гук // Педагогічна освіта: теорія і практика. - 2013. - Вип. 14. - С. 66-70.
5. WCPT – World Confederation for Physical Therapy. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.wcpt.org/sites/wcpt.org/files/files/WCPT_Description_of_Physical_Therapy-Sep07-Rev_2.pdf
6. Волошко Л.Б. Модель формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л.Б. Волошко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Ср. «Педагогіка і психологія». – 36. Статей. – Вип. 8. – Ч. 1. – Ялта : РВВКГУ, 2005. – С. 85-91.
7. Прихода І.В. Організаційно-методологічні підходи до професійної підготовки фахівців з фізичної реабілітації в Україні / І.В. Прихода // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – 2007. – Вип. 15. – Ч. 1. – С. 60-66.
8. Волошко Л.Б. Модель формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Л.Б. Волошко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Ср. «Педагогіка і психологія». – 36. Статей. – Вип. 8. – Ч. 1. – Ялта : РВВКГУ, 2005. – С. 85-91.
9. Яхно П.К. Зміст професійної освіти фахівця з фізичної реабілітації / П.К. Яхно. – Київ: Наукова думка, 2014. – 193 с.

М.М. Дуб, О.Б. Мальцева

Здоровий спосіб життя студентів – складова професійної компетенції

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет здоров'я та фізичного виховання

Актуальність розгляду проблеми щодо формування професійної компетентності майбутнього спеціаліста (фізичного терапевта, реабілітолога, ерготерапевта) полягає в тому, що майже половини студентів України мають порушення здоров'я на різних рівнях. Навчання студентів нерідко супроводжується стресовими ситуаціями, що вимагають мобілізації всіх сил, при цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги фізіологічної стабільності організму людини. Умови навчання викликають значні зміни фізичної активності загалом, при цьому слід

зазначити збільшення періодів гіподинамії, заохочується популярний західний стиль харчування (одноманітність їжі, насиченої цукром та тваринними жирами, газовані напої тощо) – все це сприяє надлишковій вазі та ожирінню [1–3].

Посилення рухової активності у зміцненні та збереженні здоров'я слід розглядати як прагнення особистості до гармонійного розвитку, підвищення енергетичного потенціалу людини. Ефективність формування здорового способу життя вимагає активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я: зміна життєвих навичок, керування емоціями, вирішення конфліктів, формування уявлень про здоров'я як цінність, відповідальність за своє здоров'я, – у подальшому сформовані навички стануть складовою професійної компетенції [4, 5].

Мета дослідження. Обґрунтувати модель формування здорового способу життя студентської молоді, що страждає від ожиріння. Завдання: виявити найбільш вразливі компоненти порушень способу життя сучасного студента; розробити комплекс заходів корекції способу життя студентів з ожирінням.

Під наглядом находились 27 студенток гуманітарних та технічних факультетів, що мали надлишкову вагу та ожиріння I ступеня. При проведенні попереднього опитування всі студентки підтвердили, що в поза навчальний період фізична активність (виконання фізичних вправ в різні періоди дня, пробіжки, ходьба 6-8 км щодня, роботи в саду та на городі тощо) відсутня, харчування небалансоване та нерегулярне. Початкові ознаки «нездоров'я» були підтверджені при підрахунку індексів, проведенні тестових завдань на витривалість, силу, міцність тощо, виконанні проб з навантаженням, супроводжувались задишкою, головними болями, головокружінням, посиленням потінням, дискоординацією рухів. Супутні психоемоційні порушення полягали в нестабільності настрою, роздратованості, булімії, порушенні сну, зниженні навчальної та побутової працездатності.

Із студентками були проведені заняття по формування знань, умінь та навичок: 1) корекція способу життя (режиму навчання та відпочинку; нормалізація харчування); 2) використання оздоровчої фізичної культури: можливості використання конкретних засобів фізичної культури та спорту в умовах навчального закладу; деталізоване оволодіння прийомами фізичної культури (складання комплексів ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, фізкультурних хвилинок, фізкультурних мікропауз) з обов'язковою умовою самоаналізу щодо динаміки показників стану свого здоров'я (фізичного, психічного); при одержанні позитивних результатів - подальше удосконалення навичок, вмінь, звичок, з урахуванням майбутньої виробничої діяльності. В основі - включення фізкультурно-спортивних заходів у свій особистий режим дня, тижня, місяця, семестру, навчальний рік.

Використовувались різновиди ходьби, виконання в русі поворотів і нахилів тулуба; пружні присідання у положенні випаду зі зміною ніг стрибками; глибокі присідання з наступними стрибками тощо. Виконання вправ на розслаблення і дихання. Поступово використовувались комплекси із руховим навантаженням (зростанням складності та інтенсивності навантаження)

Студенткам було запропоновано у комплексі посилення фізичної активності використання рухливих, спортивних ігор та ритмічної гімнастики (з елементами спортивного танцю, які виконуються під спеціально підібрану ритмічну музику). Ігри урізноманітнюють заняття, підвищують інтерес до нього, сприяють розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкісна реакція, викликають позитивні емоції, знижують нервово-емоційне наванчальне напруження.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження підтвердили значення фізичної активності у покращенні стану здоров'я студенток, що мають ожиріння, шляхом різнобічного самовдосконалення, набуттям навичок професійної компетенції в галузі ерготерапії. Проведені дослідження є частиною комплексної програми, мають бути продовжені та поглиблені.

Література

1. Січик І.С. Актуальні проблеми здоров'я студентів Матеріали міжнар. наук.-практ конф. «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу», м. Полтава, 19-20 квітня 2017 року, видавець: Університет «Україна», м. Київ, 2017. – том 1. – С. 531 – 532.

2. Нейковская М.В. Изучение психоэмоционального состояния студентов в период учебной деятельности / М.В. Нейковская Материалы 1У Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные вопросы проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации», 21 апреля 2016: под ред. канд.биол. н. А.В. Кабачковой. - г.Томск: STT, 2016. – С.237 – 240.

3. Божко А.С. Інформаційний стрес навчальної діяльності – загроза психічного здоров'я / А.С. Божко «Педагогіка здоров'я»: збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.) : [в 2 т.] / ред. колегія: С. М. Шкарлет [та ін.]. – Чернігів, 2017. – Т. 1. – С. 96 – 98.

4. Удовенко М.А. Проблема формування здорового способу життя підростаючого та молодого покоління як необхідна умова успішного безперервного розвитку України //Матер. Криворізької сесії I Всеукр. наук.-пр. конф. з Міжнар. участю “Придніпровські соціально- гуманітарні читання” (м. Кривий Ріг, 24 листоп. 2012 р.). – Кривий Ріг, 2012. – Ч. 4. – С. 137-138.

5. Всемирная организация здравоохранения: Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. URL:<http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/ru>.