

УДК 378.147:371134

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ТА ЕРГОТЕРАПЕВТІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Наталія Беседа

*Полтавський національний технічний університет
імені Ю. Кондратюка (Україна)*

У розрізі сучасних соціальних, медичних і педагогічних проблем особливої актуальності набуває проблема формування і розвитку професійної компетентності майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів. Це зумовлює доцільність підвищення якості підготовки цих фахівців до застосування фізкультурно-оздоровчих технологій.

Узагальнення низки наукових розвідок [1; 3; 4] указує на те, що професійна компетентність – це інтегроване особистісне утворення, яке визначають за рівнем сформованості у фахівця професійно важливих знань, умінь, навичок та здатність доцільно їх застосовувати в процесі професійної діяльності, прогнозувати можливі наслідки й результат своєї праці. З огляду на це виникає необхідність пошуку інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій і додання їх у процес професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів.

Серед означених технологій наразі набуває популярності фітбол-гімнастика, що є унікальною за механізмом дії на організм людини. Оздоровчий вплив вправ на фітболах підтверджено досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи.

Фітнес є системою фізичних вправ спортивно-оздоровчої спрямованості. Серед сучасних фітнес-програм варті уваги кардіопроекти, програми силової спрямованості, «Mind body» та функціональні тренування. Зазначимо, що кардіопроекти мають на меті поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи, що проявляється у зниженні ЧСС, артеріального тиску в стані спокою та підвищенні максимального споживання кисню. Проекти силової спрямованості базуються на застосуванні силових навантажень задля корекції постави і профілактики захворювань опорно-рухового апарату. «Mind body», або інтелектуальний фітнес, містить компоненти східних систем фізичного виховання, що допомагають зосередитися на відчуттях власного тіла та розвивають координацію, гнучкість і рівновагу.

Метою різноманітних видів аквафітнесу є розвиток гнучкості й рухливості суглобів, зміцнення м'язів, стимулювання терморегуляції, м'язова релаксація.

Суттєва перевага аквафітнесу – те, що водними вправами можуть займатися люди з різним рівнем підготовки, а також після перенесених травм, із варикозним розширенням вен, надлишковою масою тіла та вагітні.

Йога-аеробіка – це поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Такі вправи підходять для осіб різних вікових груп. Їх рекомендовано з профілактичною і лікувальною метою при патологіях внутрішніх органів, нервової системи, опорно-рухового апарату тощо.

Отже, застосування фізкультурно-оздоровчих технологій сприяє коригуванню функцій організму, оптимізації рухової активності, поліпшенню фізичних якостей та функціональних можливостей організму, загальному лікувально-оздоровчому впливу на організм людини. Це також забезпечує підвищення ефективності реабілітаційних заходів та скорочує тривалість відновного періоду.

Зважаючи на викладене вище, можемо зробити висновок, що вектор підготовки майбутніх фізичних терапевтів та ерготерапевтів до застосування фізкультурно-оздоровчих технологій потрібно спрямовувати на удосконалення змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців, зміцнення у них професійно ціннісного ставлення до здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності, активізацію прагнення до саморозвитку та професійного зростання.

Список використаних джерел

1. Беседа Н. А. Організація самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної реабілітації / Беседа Н. А., Воробйов О. В. // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: Педагогічні науки. 2016. – Вип. 3–4 (48–49). – С. 138–141.
2. Беседа Н. А. Інтерактивні методи навчання майбутніх фахівців з фізичної терапії й ерготерапії / Беседа Н. А. // Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу : зб. матеріалів доп. учас. Міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава : ПШП, 2018. – С. 300–301.
3. Бобрицька В. І. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх викладачів вищої школи / Бобрицька В. І. // Проблеми освіти. – 2011. – Вип. 1(66). – С. 39–44.
4. Мордвінова І. Підготовка студентів спеціальності «фізична терапія» та «ерготерапія» у країнах Європи / Мордвінова І. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – Вип. 1(75). – С. 152–161.