

дає великий ефект в таких видах спорту, як настільний теніс, бадмінтон, гольф, сквош, бокс та ін. А в складних видах спорту, таких як спортивна і художня гімнастика, баскетбол, боротьба, взагалі недопустимо надмірне психологічне напруження спортсменів.

#### *Література:*

1. Бузюн О. Нетрадиційні психо-педагогічні засоби підготовки гімнастів / О.Бузюн //Науковий вісник ВДУ - 1997. - № 6. - С. 117-118.
2. Горбунов Л. Роль відволікаючих засобів у тренуванні велогонщиків / Л.Горбунов, Ю.Клюсов// Науковий вісник ВДУ - 1997. - № 6. - С. 119
3. Грейда Б. Причини виникнення, профілактики і лікування спортивних травм/Б.Грейда, А.Войнаровський, О.Петрик. - Луцьк, 2004. -С.21-22.
4. Оліфер В. Психологічна сумісність у спортивних командах / В.Оліфер. - К.-Луцьк: Вежа, 1996. -С. 318-321.
5. Петрик О. Використання психологічної саморегуляції при тренуванні юнаків-плавців / О.Петрик. - Луцьк: Надстир'я, 1993. - С. 12-34.
6. Старева А. Інтерактивна технологія навчання студентів у вищій школі / А.Старева // Педагогічні науки. - 2005. - Т. 42. - № 29. - С. 29-32.

## КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОПКУЄТЬСЯ ПІДГОТОВКОЮ СТУДЕНТІВ З ПИТАНЬ СІМЕЙНОГО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ життя

**Галина Лапшина, Віктор Піжов**

*Українська академія друкарства, м. Львів*

**Постановка проблеми.** Проблема здорового способу життя є актуальною для громадян України різних вікових груп. В рамках вирішення проблеми активізації здорового способу життя у студентському середовищі, на нашу думку, необхідно вести систематичну роботу зазначеного напрямку, пам'ятаючи про те, що це студенти ще і майбутні батьки, від обізнаності яких у питаннях здорового способу життя може залежати здоров'я родини та майбутніх дітей.

**Метою** статті є висвітлення досвіду формування програми занять для майбутніх батьків та проведення пробних занять зі студентами.

Кафедра фізичного виховання Української академії друкарства упродовж кількох років озброє студентів додатковими знаннями і навичками,

готуючи інструкторів з масової фізичної культури і матросів- рятувальників. Про це йшлося у матеріалах минулої конференції [2].

У поточному навчальному році співробітниками кафедри було започатковано ще один проект - підготовку майбутніх батьків до ведення активного і здорового способу життя. Для його здійснення було розроблено проект програми, який у даний час продовжує удосконалюватися. Для ефективного формування розділів програми, тематика, яку передбачається запровадити, активно обговорюється у студентському середовищі. Наведемо фрагменти запропонованого нами проекту програми занять.

Важливу роль у веденні здорового способу життя батьків та їх майбутніх дітей, з нашої точки зору, відіграє вміння плавати. На жаль, згідно зі статистикою тільки 7% громадян України вміють плавати, що наражає населення різного віку на небезпеку і створює загрозу життю. Кафедрою запропоновано студентам, які не вміють плавати, навчання за прискореною методикою упродовж 4-5 занять. Такий розділ програми був схвалений студентством.

Під час занять з плавання студентів також будуть «вчити навчати», тобто набувати навичок для навчання своїх майбутніх дітей. Програмою було запропоновано опанувати методику навчання немовлят плаванню у домашніх умовах. Як відомо, фахівці рекомендують розпочинати навчання плаванню немовлят у віці 3-4 тижнів. Окрім інформації з літературних джерел (Фирсов З.П., 1983 та ін.), яка була подана для вивчення студентам, до їх відома доводився досвід набутий випускниками минулих років. Так, студентка УАД Ю.Трембіцька, яка була переможницею міських студентських змагань з плавання, описала свій досвід навчання плаванню тримісячної доньки та користь від цих занять для зміцнення здоров'я дитини.

До проекту програми підготовки майбутніх батьків до ведення активного і здорового способу життя нами було включено розділ кінезіотерапії - нового напрямку в медицині, який базується на лікуванні хвороб фізичними вправами. Цей напрямок було розроблено та науково обгрунтовано професором Сергієм Бубновським [1].

Ще одним розділом програми, на якому була зосереджена увага її авторів, базувався на працях відомого фахівця з оздоровчих технологій Кацулду Ніші. Програма передбачає вивчення студентами «Золотих правил здоров'я», які популярні в різних країнах світу [3].

До програми занять нами було включено ще декілька розділів. Ми намагалися озброїти студентів знаннями та навичками, які можна ефективно використовувати у повсякденному житті. Зокрема ми прагнули познайомити студентів із фрагментами системи «Домашній лікар», а саме прийомами використання мазі «Золота зірка» для впливу на активні зони на тілі людини, з метою профілактики окремих захворювань дорослих і дітей.

Під час занять відбудеться також знайомство майбутніх батьків із рухливими іграми, які можна проводити з дітьми неподалік від помешкання, на міських дитячих майданчиках. Заняття будуть включати засвоєння матеріалу про обладнання, наприклад, столів для гри у теніс та виготовлення фанерних ракеток.

Програма занять із майбутніми батьками включала також методику складання комплексів лікувальних фізичних вправ і лікувального плавання.

Особлива увага була приділена темам, які пов'язані із боротьбою зі шкідливими звичками, зокрема курінням і надмірним вживанням алкоголю. Студенти інформувалися про вплив названих звичок на здоров'я майбутніх дітей, методику позбавлення від них.

Тематика занять, які було включено до проекту програми, активно обговорювалася студентами. Це стало запорукою підвищення рівня їх зацікавленості та відвідування занять, які було розпочато.

Студенти відвідували пробні заняття малими групами, у вільний від навчання час, в аудиторіях академії та читальному залі гуртожитку. Індивідуальні заняття з плавання проводилися у вихідні дні в закритому басейні «Динамо».

### **Висновки:**

1. Формування змісту програми та проведення пробних занять було схвально прийнято студентами, що свідчить про необхідність продовження роботи у визначеному напрямку.

2. Врахування під час формування програми, побажань студентів щодо включення тих чи інших тем, є запорукою майбутньої популярності названих занять у студентському середовищі та їх відвідування.

3. Роботу з підготовки майбутніх батьків до ведення активного і здорового способу життя варто активно проводити у студентському середовищі навчальних закладів країни.

*Література:*

1. Бубновский С.М. Код здоровья сердца и сосудов / С.М.Бубновский. - М.: Эксмо, 2013.-С.2-34.
2. Лапшина Г. Кафедра физического воспитания технического вуза дает студентам вторую профессию / Г.Лапшина, В.Пижов // Матеріали 8 наук.-пракг. конф. - Львів, 2012. - С.353-357.
3. Система здоровья Кацудзо Ниши. - СПб : ПК «Невский проспект», 2004. - 23с.