

*Список використаних джерел*

1. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2014. № 118, Т. 1. С.88-92.
2. Грицай Ю. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Наук. Вісн. МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. № 2 (53). С. 55-58
3. Загурская А. И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе. Адаптивная физическая культура. 2007. № 1. С. 4-8.
4. Копилевич Л. В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами. Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 29-32.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
6. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах. За ред. Л.І.Фісенко. Київ. 2005. 402 с.
7. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. Київ. 1995.
8. Лоза Т. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С.72-77.
10. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 2005. 234 с.

**Роман Гах**

к.педагог.н., доцент

завідувач кафедри фізичної культури і спорту

Тернопільський національний економічний університет

**Володимир Левчук**

Старший викладач кафедри фізичної культури і спорту

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ**

Одним зі шляхів модернізації процесу фізичного виховання студентів економічного профілю навчання є використання сучасних інтерактивних технологій, наслідком чого є підвищення рівня інформованості та розширення знань студентів, формування фізично розвиненої особистості. Як показує практика, недостатній рівень знань про вплив фізичних вправ на організм людини різко знижує ефективність фізичного виховання, зменшує інтерес до занять фізичною культурою у студентів.

На думку науковців, для фізичного виховання студентів закладів вищої освіти характерні такі недоліки: неефективна теоретична й методична підготовка, слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти й самовдосконалення та відсутність належних умов для ефективних занять фізичними вправами. Тому, впровадження інтерактивних технологій теоретичної підготовки у фізичне виховання студентів-економістів позитивно вплине на фізичне здоров'я, психологічну стійкість і здатність адекватно реагувати на зміни в реальному житті, з якими доведеться зіткнутися надалі.

Однією з проблем фізичного виховання студентів є падіння інтересу до традиційних занять з фізичного виховання. Зокрема, причиною низької мотивації студентів до занять фізичного виховання є відсутність можливості вибору форм занять, невдоволення традиційним змістом програми фізичного виховання.

Сьогодні практичні заняття з фізичного виховання - поза аудиторні, вони проходять поза розкладом 2 години на тиждень у перший рік навчання. Публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватися на збереження наявного рівня фізичного стану студентів. Такий стан речей спонукає до пошуку альтернативних шляхів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя й активного дозвілля.

Зазначимо, що використання інтерактивних технологій у фізичному вихованні студентів-економістів робить процес фізичного виховання сучасним та креативним, це дає можливість викладачу досягти максимальних результатів і процесі навчання.

Для підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів-економістів впроваджено такі інтерактивні технології в навчальний процес: інформаційні рубрики в соціальних мережах, міні-лекції, аналіз ситуацій, інтерактивні презентації та дебати. Зауважимо, використання вищезгаданих інтерактивних технологій дає позитивний вплив на процес фізичного виховання за умови регулярного використання. Основними формами роботи є: групова робота та індивідуальна робота. Відзначимо переваги застосування наведених форм роботи: формування доброзичливого ставлення до опонентів; кожен студент має можливість пропонувати свою думку; створюється "ситуація успіху"; процес відбувається за умови постійної, активної взаємодії всіх студентів.

Основні принципи фізичного виховання в контексті впровадження інтерактивних технологій теоретичної підготовки студентів-економістів: принцип безперервного процесу в підвищенні методичного рівня викладача; інноваційність теорії та методики викладання фізичного виховання і спорту; доступність змісту, форм і засобів теоретичних і практичних занять; медико-педагогічний супровід навчальних, оздоровчих тренувальних занять і методик; динамічність та креативність процесу проведення навчальних занять; поєднання навчального, оздоровчого і тренувального процесу та їх спрямованість на забезпечення потреб практики.

Встановлено, що формування знань у галузі фізичної культури і спорту студентів-економістів має велике значення. Інтерактивні технології теоретичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів-економістів позитивно впливають на процес навчання та підвищують ефективність занять фізичною культурою.

Досвід переконує, що використання інтерактивних технологій теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів-економістів допомагає викладачу співпрацювати з усією групою, індивідуально з кожним студентом та студентами між собою.

Застарілі форми та методики викладання фізичного виховання сприяють зменшенню інтересу у молоді до занять фізичними вправами. Переконані, що впровадження інтерактивних технологій теоретичної підготовки у фізичне виховання студентів-економістів допомагає їм адекватно оцінювати позитивний вплив фізичних занять на їх організм. Тому, інтеграція сучасних, креативних засобів та методів спортивно-масової діяльності у фізичну культуру студентів є одним із найбільш прийнятних шляхів вирішення проблеми фізичного виховання студентської молоді.

#### *Список використаних джерел*

1. Самокиш І. І. Моніторинг фізичної підготовленості студентів перших-других курсів щодо стану регуляторних механізмів серцевого ритму. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. Серія: Педагогіка. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. Випуск 2 (109). С. 74–78.
2. Копылов Ю.А. Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 23–30.
3. Кудрявцев М.Д. Влияние обучения в вузе на распространенность и силу компьютерной игромании у студентов. Физическое воспитание студентов. 2016. № 3. С. 13–22.

4. Кузьмин В. А. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности. Физическое воспитание студентов. 2015. № 6. С. 43–50.

**Валентина Ковпак**

старший викладач

Тернопільський національний економічний університет

**Богдан Дуда**

старший викладач

Тернопільський національний економічний університет

### ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ішемічна хвороба серця (ІХС) проявляє себе через погіршення функції міокарда внаслідок невідповідності кровопостачання його вимогам, спричиненої обструктивними порушеннями коронарного кровообігу. Протипоказаннями до занять ЛФК хворих на ІХС є: стан, що характеризується частими інтенсивними нападами стенокардії, які не купіруються нітратами та коронаролітиками; високий АТ (220/ 120 мм рт. ст.) і поєднання ІХС із гіпертонічною хворобою; низький АТ (90/50 мм рт. ст.) на фоні задовільного стану хворого при поєднанні ІХС із гіпотензією; часті гіпер- або гіпотонічні кризи; наростання серцево-судинної недостатності. Електрокардіографічні (ЕКГ) протипоказання: негативна динаміка ЕКГ, яка свідчить про погіршення коронарного кровообігу; синусова тахікардія більше 100 уд/хв або брадикардія менше 50 уд/хв; часті напади пароксизмальної та миготливої тахікардії; екстрасистоли понад 1:10; наявність атріовентрикулярної блокади II–III ступеня. Показаннями до призначення ЛФК є різні форми ІХС: стенокардія напруження I–IV функціональних класів, інфаркти міокарда, постінфарктний кардіосклероз, серцева недостатність, порушення серцевого ритму, що не супроводжується тахікардією або вираженою брадикардією. Основні критерії початку застосування фізичних вправ такі: позитивна динаміка захворювання за сукупністю клініко-функціональних даних, загальний задовільний стан хворого, зменшення частоти й інтенсивності нападів стенокардії, стабілізація або поліпшення показників ЕКГ. Величина тренувальних навантажень залежить від фізичної працездатності хворого, яку визначають тестуванням на велоергометрі. За результатами дослідження виявляють максимально можливе навантаження і відповідну йому ЧСС. Тренувальне навантаження за ЧСС має становити 55–85 % від максимального. Наприклад, якщо ЧСС у спокої 80 уд/хв і під час навантаження досягла 150 уд./хв, то тренувальна ЧСС (75 % від максимальної) розраховується за формулою:

$$\text{ЧСС}_{75\% \text{ від макс}} = \text{ЧСС}_{\text{спокою}} + 75\% (\text{ЧСС}_{\text{макс}} - \text{ЧСС}_{\text{спокою}}) = 80 + 75\% (150 - 80) = 132 \text{ уд./хв.}$$

Найбільш доступною формою аеробного навантаження для хворих із ІХС є ходьба, темп якої добирають з урахуванням функціонального класу — ФК. Хворі на ІХС ФК I можуть без побічних явищ довгий час ходити у будь-якому темпі. Багато хто з них займається і повільним бігом. Підтримувальною дозою для хворих на ІХС ФК II є ходьба у середньому темпі, двічі на день протягом 30 – 40 хв; для хворих ФК III — ходьба у повільному темпі протягом 40–60 хв. Хворим ФК IV варто рекомендувати, по можливості, тривалі прогулянки з обов'язковими періодами відпочинку. З метою підвищення аеробних здібностей переходу з більш високого на більш низький ФК необхідно під час адекватно підібраної за темпом ходьби зробити 2–4 дво-трихвилинних прискорення до рівня тренувальної ЧСС або до темпу більш швидкої ходьби. Якщо ЧСС під час прискорень істотно не збільшуватиметься проти досягнутого, тривалість прискорення можна