

УДК 796.011.3 – 875-056.24

Чекмарьова Наталя Григорівна, Хаджинов Валерій Анастасійович
Українській державний університет науки і технологій
(Дніпро, Україна)

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті проаналізовані сучасні науково-методичні знання та практичний досвід проблеми фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Розглянуті основні принципи організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, організація занять, принципи, спеціальні медичні групи, студенти, заклади вищої освіти.

*Chekmarova Natalia, Khadzhynov Valery
Ukrainian State University of Science and Technology
(Dnipro, Ukraine)*

BASIC PRINCIPLES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Abstract. The article analyzes modern scientific and methodological knowledge and practical experience of problem of the physical education of students of special medical groups. The main principles of organizing physical education classes for students of special medical groups in higher education institutions have considered.

Keywords: physical education, organization of classes, principles, special medical groups, students, institutions of higher education.

Однією з умов формування вищої школи у незалежній Україні є вимога використовувати всі можливості фізичної культури для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і підготовки до праці сучасної молоді [1].

Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Проте, потрібно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ.

Як відомо, умови навчання та побуту студентів проходять у недостатній руховій активності, одноманітній роботі позі з великим навчальним навантаженням [2].

Відомо, що впродовж навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) чисельність студентів, які мають різні захворювання за станом свого здоров'я збільшується з 3,6% на першому до 14,46% на четвертому курсі [3]. Проте, процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно та правильно використовувати ті можливості, які є у ЗВО для

успішної роботи з ними. На теперешній час, в умовах змішаної форми навчання особливо є необхідним поновлення форм і методів цієї роботи.

У результаті комплексної оцінки стану здоров'я і фізичного розвитку всіх студентів розподіляють за трьома ознаками:

Перша група (основна медична) – студенти, які не мають хронічних захворювань, з нормальним фізичним розвитком і руховою підготовленістю.

Друга група (підготовча). До її складу входять студенти, котрі відстають у фізичному розвитку, з низькою підготовленістю, а також такі, що мають стійкі порушення постави і незначні відхилення у стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск та інші).

Третя група (спеціальна медична) складається зі студентів, котрі мають відхилення у стані здоров'я і тому не можуть переносити підвищені фізичні навантаження.

Так за даними А. І. Драчука [3] спостерігається зменшення кількості основних груп із 84,0% до 70,2% впродовж навчання студентів у ЗВО.

Зазначено, що до основної медичної групи відносять 60% студентів, підготовчої – 12-30%, спеціальної медичної групи (СМГ) – 20-45% студентів [4].

Студенти ЗВО III-IV рівня акредитації, які за результатами медичного обстеження віднесені до СМГ і займаються фізичним вихованням, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються між собою захворюваннями, функціональним станом, ступенем компенсації існуючих у них медичних відхилень та хвороб, а також станів, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низький функціональний стан систем організму. Як правило, вони не організовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. У них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду [5].

Класифікація фізичних вправ для студентів СМГ, яка ґрунтується на оздоровчому та розвивальному (стимулюючому) ефекті полягає в наступному: загально-оздоровчі вправи спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях; специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі; загально-розвиваючі (стимулюючі) вправи оздоровчого характеру, які стимулюють фізичний розвиток та створюють базу для розвитку основних рухових здібностей; спеціально-розвиваючі – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей): сили, швидкості, витривалості та гнучкості [6, 7].

За твердженням С. І. Шинкарьова [8] серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану і постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги заслуговують наступні форми і засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби та бігу, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність

нервової, серцево-судинної та дихальної систем; плавання посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючи процедури.

Заняття з фізичного виховання, яке побудоване із урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, стимулювати процеси відновлення та сприяють досягненню стійкого оздоровчого ефекту занять [9].

Знання принципів організації занять з фізичного виховання у СМГ та їх практична реалізація у навчальному процесі дозволять забезпечити ефективність оздоровчих занять.

В основі організації занять з фізичного виховання у СМГ лежать три основних принципи.

Перший принцип полягає в оздоровчій та лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичної культури. Для СМГ цей принцип є основним, саме йому підпорядкований вибір засобів фізичної культури, так як спочатку необхідно відновити здоров'я, усунути придбані внаслідок хвороби порушення, попередити рецидиви захворювань, а також можливі ускладнення хвороби. Саме тому, заняття зі студентами СМГ на першому етапі містять чимало елементів лікувальної фізичної культури (ЛФК). Викладач фізичного виховання, який працює з цими групами, повинен знати особливості впливу фізичних вправ і засобів загартовування на хворий організм, уміти вибрати необхідні для лікування певних захворювань засоби і методи фізичної культури, оцінити ефективність їх впливу на організм.

Організований на науковій основі процес фізичного виховання здатний забезпечити повну компенсацію наявних порушень.

Другий принцип фізичного виховання студентів СМГ полягає у диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та вираження структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. При будь-яких заняттях фізичними вправами використовують навантаження, які диференціюють залежно від віку, статі та фізичної підготовленості. На заняттях зі СМГ, крім цього, одним з факторів, що визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень, стає захворювання, яке характеризує своєрідність і виразність патологічних змін в організмі. Ці особливості визначають потреби кожного студента у конкретних засобах та методах фізичного виховання.

Третій принцип, який повинен дотримуватися у процесі фізичного виховання студентів СМГ, полягає у професійно-прикладній спрямованості навчальних занять. У процесі занять викладач повинен не тільки забезпечити як найшвидше відновлення пошкоджених органів і систем, тим самим надаючи лікувальну і профілактичну дію на організм, але і допомогти студентові в процесі занять фізичними вправами придбати необхідні для гарного освоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування удосконалити їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Красуля М. А. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза Харьков: НУА, 2011. 52 с.
2. Глоба Т. А., Капітаненко М. О. Особливості фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи при захворюваннях органів травлення та печінки // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: зб. наук. праць. Дніпропетровськ, 2012. С. 56-59.
3. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Львів, 2001. 20 с.
4. Бисмак Е. В., Пешкова О. В. Анализ нозологий у студентів спеціальної медичної групи в зв'язі з використанням сучасних засобів лікувальної фізичної культури // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2012. С. 89-94.
5. Вилетская Т. Е., Кудяев Э. А. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. 2005. С. 25-26.
6. Петрук Л. А., Федотов В. М. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2012. 112 с.
7. Сівохоп Е. Практика формування спеціальних медичних груп із фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2008. С. 181-186.
8. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп // Освіта та педагогічна наука, 2012. С. 31-36.
9. Калічак Ю. Л., Кравчук Б. І., Саливон Н. В. Педагогічні засади фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія. Дрогобич: КОЛО, 2007. С. 368-371.