

Список використаних джерел:

1. Волков В.М. Физиологические механизмы восстановления работоспособности в спорте. *Средства восстановления в спорте*. Смоленск: Смядынь, 1994. С. 5-24.
2. Нестеров В.А. Этапность развития физических качеств у детей школьного возраста, проживающих в различных климато-географических условиях. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1998. № 1. С. 15.
3. Овчинникова Н., Несторова Т., Сосіна В. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 7. С. 67-77.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: МГП «Петрополис», 1992. 123 с.

Топчієва Г.О.

старший викладач,

Національний університет харчових технологій

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО СТУДЕНТІВ У ЗВО

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема здоров'я отримала національний характер, стала предметом досліджень різних галузей науки: медицини, біології, педагогіки, психології, біомеханіки та інші.

Однак сьогодні недооцінюється роль фізичного виховання у збереженні здоров'я молоді. Низька мотивація студентів до занять фізичними вправами роблять неможливим задоволення біологічних потреб організму в руховій активності як головного фактору у зміцненні здоров'я.

Науковці розглядають фізичне виховання як спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, формування й покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті [1, с. 25].

Так, на думку М. Герцика, фізичне виховання слід розглядати як спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і вмінь людини. Фізичне виховання здійснюється насамперед у навчально-виховній сфері: дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних, навчально-виховних та вищих навчальних закладах [2, с. 47].

Однією з причин незадовільного фізичного стану студентів та наявність негативної тенденції щодо погіршення їхнього здоров'я, у зв'язку з чим спеціальні медичні групи постійно поповнюються, пояснюється недосконалістю навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Сучасна організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах є недостатньо ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та здоров'я багатьох студентів [3, с. 55].

Фізичне виховання у закладах вищої освіти дає можливість студентам зберегти і покращити стан свого здоров'я, оскільки саме здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти й дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя й загального задоволення життям.

Заняття фізичним вихованням для студентів спеціально медичної спрямованості – це насамперед терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним чинником у лікуванні наявних захворювань.

До спеціальних медичних груп відносяться студенти, котрі мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру і потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до виконання навчальної і практичної роботи. Заняття в спеціально медичних групах проводяться за спеціальними навчальними програмами. В окремих випадках при виражених порушеннях функцій опорно-рухового, нервово-м'язового апарату і значних порушень у стані здоров'я, що перешкоджають груповим заняттям в умовах навчального закладу, студенти направляються на заняття у лікувально-профілактичний заклад [3, с. 86].

Основні завдання, які стають перед викладачами в роботі з таким контингентом студентів, треба організовувати заняття таким чином, щоб за допомогою фізичних вправ та фізичного навантаження студенти мали

можливість покращити своє самопочуття та загальний стан здоров'я, а розвиток діагнозу хвороби, який був поставлений студенту, затримався або хоча б не посилювався.

Викладачам для того, щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, зарахованих до спеціально медичної групи потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно вирішити: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартування організму.

Плавання як одна із форм організації проведення занять, є доволі ефективним. Для тих, хто не вміє плавати, дають такі вправи: навчитися триматися на воді, плавання з поступовим збільшенням їхньої довжини відрізків, пірнання під воду (кому не протипоказано) із затримкою вдиху та видиху, діставання предметів з глибини мілкого місця басейну, вправи на відновлення дихання. Для студентів, хто вміє плавати: удосконалення техніки плавання вивченими способами, подолання відрізків і дистанції з метою виховання витривалості, удосконалення дихання, пірнання під воду, рухливі ігри на воді [4, с. 92].

Будь-яке захворювання обмежує студента в повноцінному розвитку, а отже, є причиною його відставання або відхилення від норми. Тому реабілітація повинна мати корекційно-лікувальний характер впливу на організм певної групи студентів.

В основу занять фізичного виховання зі студентами спеціально медичної спрямованості покладені такі принципи: оздоровчо-профілактичний напрям занять, диференційований підхід, створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою, професійно-прикладна спрямованість занять; психологічна підготовка студентів спеціальних медичних груп до занять з фізичного виховання.

На заняттях спеціально медичній групі доцільно дотримуватися загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Серйозні пошкодження у справі оздоровлення студентів, які перенесли хвороби, завдає заборона від занять фізичними вправами або часткове обмеження певних вправ з рухового режиму, яке не має достатніх підстав. Зауважимо, що ті фізичні вправи, до яких організм погано адаптований, є найціннішими в умовах обережного, чітко дозованого використання. Будь-які вправи можуть бути виключені лише на деякий час, після чого вони повинні поступово застосовуватися. Не ліквідувати, а дозовано, з урахуванням ступеня наявних порушень та рівня адаптаційних можливостей організму використовувати вправи – це одне з

найважливіших завдань фізичного виховання студентів спеціально медичної групи, приділити особливостям методики занять з урахуванням характеру захворювання [5, с. 57].

За умови захворювання серцево-судинної системи правильне, повноцінне дихання під час виконання фізичних вправ сприяє зниженню ЧСС та покращенню функцій серцево-судинної системи. Поступове покращення реакції пульсу на фізичне навантаження дає підставу до поступового збільшення навантаження. Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров'яного тиску. У підготовчій частині під час виконання вправ межа становить 120–130 ударів за хвилину. Кров'яний тиск слід вимірювати безпосередньо одразу після навантаження на першій хвилині відновлювального періоду. Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.), у яких є чергування помірних скорочень з повним розслабленням великих м'язових груп. Також фізичні вправи легко поєднуються з диханням, сприяють посиленню периферійного кровообігу, що нормалізує роботу серця й навіть полегшує його роботу, якщо вони поєднуються з повноцінним диханням [6, с. 114].

Важливо мати на увазі, що організм студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціально медичної групи, потребує рухової активності не менше, а частіше навіть більше ніж організм здорових юнаків та дівчат, причому йому потрібна якісно інша рухова активність.

Підготовка фахівців у закладах вищої освіти – процес тривалий, але якщо в цей час студенти будуть мати можливість не тільки отримати диплом, а ще й поліпшити своє здоров'я, то це буде говорити тільки про престижність та імідж закладу вищої освіти, у якому надано можливість дбати про здоров'я кожного студента.

Отже, завданням процесу стимулювання розвитку компетентності студентів на заняттях з фізичного виховання є активізація інтересу, розкриття свідомості у значенні фізкультурної діяльності, реалізувати уміння та навички в повсякденному житті, усвідомлення феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та покращання життєдіяльності, активне прагнення до усвідомлення краси спортивної постави, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Блавт О. З. Корекція занять у спеціальних медичних групах вузу зі студентами, хворими на сколіоз / О. З. Блавт // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 1/2. – 110 с.
4. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К: Олімпійська література, 2008. – 230 с.
5. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. – М. : Сов. спорт, 2003. – 184 с.
6. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.

Чупрун Н.Ф.

кандидат педагогічних наук, доцент,

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»*

ПЕРСПЕКТИВИ ТА МІСЦЕ БОКС-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [3; 7]. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України № 42/2016 схвалено Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та реалізацію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».