

освіти : [збірник статей]. Сер. : Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2011. – Вип. 30. – Ч. 1. – С. 14–21.

2. Дутчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз / М.В. Дутчак // Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 11. – С. 38–45.

3. Дутчак М.В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту в Україні: стан та перспективи / М.В. Дутчак // Спортивна наука України. Наук. вісник ЛДУФК. – Електр. наук. фах. вид.: Львів, 2010. – № 2. – С. 25–41.

4. Романишин М.Я. Підготовка фахівця з фізичної реабілітації до роботи зі спортсменами / М.Я. Романишин // Вісник Черкаського університету. Серія педагогічні науки. – Черкаси, 2008. – Вип. 124. – С. 47–53.

Ігнатська Д.В.

студентка,

Науковий керівник: **Васильєв В.В.**

викладач,

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

ЗАВДАННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ)

З кожним роком збільшується кількість студентів з різними фізичними вадами. Вони мають розподілятися у спеціальні медичні групи. Оскільки фізичні вправи допомагають зберегти здоров'я, підтримувати організм у тонусі, то їх треба виконувати всім, спираючись на можливості.

Основними завданнями фізичного виховання студентів, які навчаються в СМГ є:

- зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, загартування організму;
- розширення діапазону функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму, відповідальних за енергозабезпечення;
- підвищення захисних сил організму і його імунітету;
- засвоєння основних рухових навичок;
- виховання морально-вольових якостей та інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою;
- популяризація здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці та відпочинку, раціонального харчування (що особливо важливо для студентів, які мають надлишкову вагу).

Важлива роль фізичного виховання полягає в зміцненні здоров'я студентів методом диференціації, вибору лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозуванні навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів.

Фізичне виховання є складовою загального виховання, що забезпечує розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок.

Кожного року студенти вищих навчальних закладів проходять медичний огляд мінімум одноразово. У результаті зроблених висновків лікарів студентів розподіляють на 3 групи: основна, підготовча, спеціальна. Студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я скеровують на заняття ЛФК до лікувально-профілактичних закладів.

Списки студентів із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються завідувачам кафедр вищих навчальних закладів і викладачам з фізичного виховання. Студенти з відхиленнями у здоров'ї проходять медичний огляд більше одного разу на рік.

Студентів ділять на підгрупи, кількість студентів на одного викладача не повинна перевищувати 10–20 осіб.

Назва медичної групи	Медична характеристика	Допустиме фізичне навантаження
Основна	Особи з гарним здоров'ям, а також особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я при достатньому фізичному розвитку й фізичній підготовці.	Заняття за навчальною програмою з фізичного виховання у повному обсязі. Складання нормативів. Заняття в одній із спортивних секцій, участь у змаганнях.
Підготовча	Особи, що мають незначні відхилення в стані здоров'я (невелика втрата слуху, зору, туберкульозна інтоксикація, підвищений кров'яний тиск тощо) або практично здорові при недостатньому фізичному розвитку та низькій фізичній підготовці.	Заняття за навчальними програмами з фізичного виховання за умови поступового освоєння комплексу рухових навичок й умінь, особливо тих, що висувають до організму підвищені вимоги. Додаткові заняття для підвищення рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку.
Спеціальна	Особи, які мають відхилення у стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень.	Заняття за спеціальними навчальними програмами з урахуванням характеру і важкості захворювання.

Студенти, що перенесли певні захворювання, у тому числі ОРЗ, допускаються до занять фізичною культурою через термін, вказаний лікарем у спеціальній довідці.

Особи, які належать до спеціальної медичної групи, окрім присутності на спеціальних заняттях з фізичної культури, мають відвідувати також і загальні, виконуючи вправи підготовчої й заключної частини уроку. Під час основної частини заняття виконують вправи, які вивчили на заняттях у спеціальній медичній групі.

Заняття в спеціальній медичній групі умовно можна поділити на два етапи: підготовчий та основний, іноді виділяють ще один етап – заключний.

Підготовчий період займає всю першу чверть. Його завдання: поступово підготувати серцево-судинну та дихальну системи і весь організм до виконання фізичного навантаження; виховати у студентів потребу до систематичних занять фізичними вправами; навчити елементарним правилам самоконтролю. Особлива увага приділяється поєднанню правильного дихання та руху. Протягом I чверті вивчаються індивідуальні особливості кожного учня, його фізична підготовленість, побутові умови, психологічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження уроку фізичної культури.

Основний період за тривалістю залежить від пристосованості організму студента до фізичних навантажень, від стану здоров'я, від пластичності й рухливості нервової системи. Цей етап передуює переведенню студента до більш сильної за станом здоров'я групи. Його завдання:

- засвоєння основних рухових умінь та навичок програми фізичної культури для СМГ;
- підвищення загальної тренуваності та функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження, як у ВНЗ, так і вдома.

У зміст занять цього періоду поступово включаються всі загально-розвиваючі вправи, види легкої атлетики: метання малих м'ячів у ціль і на дальність правою та лівою рукою, повільний біг, естафетний біг з відрізками від 10 до 50 м, стрибки в довжину з місця; елементи художньої та спортивної гімнастики: танцювальні кроки, деякі виси і упори, вправи в рівновазі; рухливі ігри та елементи спортивних ігор. Усі вправи суворо дозуються залежно від індивідуальних особливостей організму.

Заключний період полягає в підвищенні загальної та спеціальної працездатності й захисних сил організму, а також у вихованні професійно-важливих якостей і вдосконалення рухових навичок.

Схема побудови занять у СМГ не принципово відрізняється від звичайних, але має ряд особливостей. Вступна частина триває 15–20 хвилин, нараховує загально-розвиваючі вправи, які доцільно виконувати в повільному і середньому темпі, обов'язково чергуючи з дихальними вправами. Навантаження повинно підвищуватися поступово на основі гнучкого та раціонального застосування засобів і вправ, які забезпечують підготовку всіх органів і систем до виконання основної частини уроку. Проводиться фізкультурно-оздоровча робота, розвивається витривалість, інтенсивність, швидкість, гнучкість, координація рухів.

Отже, для студентів спеціальних медичних груп фізичне виховання має бути не тільки на уроках фізичної культури, але й у повсякденному житті: гімнастично-гігієнічні зарядки зранку, в перервах між заняттями. Не менш важливим фактором є правильне харчування, доцільний розпорядок фізичних та розумових навантажень.

Список використаних джерел:

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах : Учебное пособие для техникумов. – М. : Высш. шк., 1986.
2. Дубогай А. Д. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / А. Д. Дубогай, В. І. Завацький. – Луцьк : Надстир'я, 1998.
3. Матвеев Л. П., Новіков А. Д. Теорія і методика фізичного виховання : Учеб. для ін-тів фізкультури. – М. : Просвещение, 1976.
4. Ріпа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С. Заняття фізичною культурою з школярами, віднесеними до спеціальної медичної групи. – М. : ФиС, 1988.

5. Тимошенко В. В., Тимошенко О. М. Фізичне виховання студентів і учнів, котрі мають відхилення у стані здоров'я : Учеб. посібніе. 2-е вид., Перераб. і доп. – Мн. : Веди, 2001.

Коваленко С.О.

старший викладач;

Кандиба П.О.

старший викладач;

Войнов В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Черкаський державний технологічний університет

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (СМГ) ЗАСТОСОВУЮЧИ МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

В даній статті висвітлено ефективність методу колового тренування проводячи заняття зі студентами СМГ у ВНЗ. Аналізуючи та порівнюючи кількість студентів, які мають деякі відхилення в стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи помітна тенденція збільшення. Причин, цього росту є багато це екологія, харчування, спадковість, вроджені захворювання, травматизм, шкідливі звички, паління та недостатній рівень фізичної підготовки.

На сьогоднішній день в ЧДТУ 212 студентів I-го та II-го курсів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. За даними 2012 р. ця кількість студентів була 196, а в 2013 р. 202 студента, при приблизно однаковій кількості набору студентів на I-й курс. Завдання викладачів полягає в покращенні здоров'я та підвищенні працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Вирішуючи це завдання викладачі кафедри застосовують різні форми та методи проведення занять. Виходячи з досвіду практичної роботи з даним контингентом студентів, на нашу думку, одним із дієвих та доступних методів проведення занять є метод колового тренування.

Особливості методу колового тренування. Особливості методу колового тренування відображаються в наступному: підбираються, як правило, 8-12 вправ (відповідно 8-12 місць – «станцій»), щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні групи м'язів і в той же час забезпечити оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Студенти рівномірно розподіляються по всім «станціям» і за сигналом викладача всі одночасно починають виконувати вправу, що відповідає даному «місцю».

Враховуючи специфіку проведення занять у групах ЛФК, схеми колового тренування будуються з показаннями та протипоказаннями лікарів, але при цьому спрямовані, в основному, на розвиток рухових якостей, таких як сила, гнучкість. Комплекси колового тренування складаються в більшості випадків з технічно нескладних рухів. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів і виконувати вправи як одну цілісну роботу.

Колове тренування направлено переважно на розвиток рухових якостей. Але, по-перше, в комплекс потрібно включити вправи, які одночасно вирішують завдання розвитку фізичних якостей та в деякій мірі рухових якостей. По-друге, колове тренування займає від 40 хв. заняття. Таким чином,