

3. Леванда В.А., Леванда Г.А. Про заняття масовими формами фізичної культури при захворюваннях верхніх дихальних шляхів і органу слуху // Теорія і практика фіз. культури. 1986, № 8. – С. 58-60.

4. Мак-Дугалл Дж. Дункан, Уенгер Говард Е., Грін Говард Дж. Фізіологічне тестування спортсмена високого класу. – Київ: Олімпійська література, 1998. – С. 431.

5. Олексієнко Я.І., Дудник І.О., Усатова І.А. Фізичне виховання студентів з послабленим станом здоров'я: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2010. – 248 с.

Мельник О.Ю.

студентка,

Науковий керівник: **Васильєв В.В.**

викладач,

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особи сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всесторонньо розвиненої особи, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Оскільки стан здоров'я студентів з кожним роком значно погіршується, то необхідно звернути увагу й на цей фактор.

З огляду на сказане, мета дослідження полягає в розгляді фізичного виховання студентів і принципах проведення занять спеціальних медичних груп. Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої та професійної підготовки студентів і нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

1. Формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні.

3. Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

4. Сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечити високий рівень фізичного стану і працездатності впродовж усього періоду навчання.

5. Набути досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Фізичне здоров'я студентів безпосередньо залежить від чинників, які їх оточують. Оскільки навантаження в навчанні збільшується, постійна робота за комп'ютером, погане харчування та стреси спричиняють погіршення стану здоров'я. Для того, щоб запобігти цьому на заняттях фізичного виховання створюються спеціальні медичні групи для осіб з вадами. Заняття у СМГ будуть мати оздоровчо-профілактичний ефект лише за правильного, систематичного, тривалого застосування фізичних вправ. Сьогодні розроблено окремі положення методики проведення таких занять, показання та протипоказання до їх використання, ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо. Організація навчального процесу у спеціальній медичній групі повинна враховувати відповідну класифікацію фізичних вправ, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження та містити схему проведення занять протягом проходження курсу фізичного виховання. Правила побудови окремого заняття, схеми режимів рухів тощо. У процесі розробки навчально-тренувальних програм для студентів СМГ обов'язково необхідно врахувати особливості перенесених захворювань, а також характер і ступінь порушень, які розвинулися внаслідок цього процесу. Чим детальніше будуть з'ясовані потреби студентів кожної з цих груп у конкретних видах рухової активності, тим значніше будуть відрізнятися засоби та методи занять.

Таким чином, можна сказати, що фізичне виховання досить важливе в наш час для студентської молоді з різними фізичними можливостями. Правильно підібраний комплекс вправ сприяє покращенню стану здоров'я і самопочуттю. Але протягом останнього десятиліття в Україні склалася хитка ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для студентів СМГ залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Список використаних джерел:

1. Булич Є.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – 1986. – 255 с.
2. Кузнецова О.В. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. – ЛДУФК, 2005. – 22 с.
3. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.Д. Дубогай. – Луцьк, Надстир'я, 1995. – 220 с.
4. Програма фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. – Мн., 1992.
5. Теорія і методика фізичного виховання : Учеб. для ін-тів фіз.культ.: У 2 т. / Під загальною ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М., 1976.
6. Теорія та методики фізичного виховання : Учеб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів / За ред. Б.А. Ашмаріна. – М. : Просвещение, 1990.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту : посібник для студ. вищ. навч. закладів. – М. : Академія, 2001.