

**Тирса А.О.**

*студентка,*

Науковий керівник: **Васильєв В.В.**

*викладач,*

*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ У СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ)**

У сучасній науці постає проблема зменшення фізичної активності та ведення здорового способу життя. Це спричинено багатьма суспільними та соціальними чинниками. Як стверджують А. Маркосян, А. Хрипкова, М. Антропова, Д. Фарбер, анатомо-фізіологічні особливості є одним із основних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей. Перед українським суспільством постає завдання підвищити та зберегти здоров'я студентів ціною підвищення їхнього фізичного розвитку [5].

Науково доцільним виявляється аналіз методики та принципів проведення занять фізичного виховання у спеціальних медичних групах, оскільки комплекс занять та система вправ відрізняються за інтенсивністю та частотою їх виконання. Це пов'язане з процесом адаптації студентів з обмеженими фізичними можливостями до навчання на заняттях фізичного виховання.

Необхідність у більшій кількості приділеної уваги фізичному вихованню у ВНЗ обумовлене тим, що під час навчального процесу студенти менш активні та малорухливі. Тому фізичні вправи та заняття є основними для запобігання розвитку у студентів негативних наслідків гіподинамії, атрофії, розумового та емоційного навантаження. Для ефективної роботи розумової діяльності студентів слід приділяти увагу фізичним вправам під час занять.

Під час фізичного виховання студентів у ВНЗ основними завданнями є:

- за допомогою фізичної культури зміцнити здоров'я, підвищити рівень працездатності та розумової активності та розвинути в студентів потяг до активного та здорового способу життя;
- домогтися засвоєння теоретичних та спортивно прикладних умінь та навичок у студентів;
- забезпечити високу продуктивність професійно-технічних дій ціною вдосконалення психомоторних здібностей;
- забезпечити знання в системному комплексі теоретичних знань та навичок практики, для реалізації потреб рухової активності на основі занять фізичною культурою на роботі в сім'ї та під час проведення особистого часу.

Програма фізичного виховання студентів виділяє три основні розділи: теоретичний, практичний та контрольний.

Теоретичний розділ спрямований на оволодіння системою науково-практичних і спеціальних знань, які відіграють роль у розумінні процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості зокрема. Цей етап формує уміння активного творчого використання знань для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя під час навчальної, професійної та соціокультурної діяльності студентів.

Практичний розділ передбачає підвищення рівня функціональних і рухових здібностей, формування необхідних якостей і властивостей особистості; оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності, забезпечення можливості самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту.

Контрольний розділ передбачає диференційований і об'єктивний облік процесів та результатів навчальної діяльності студентів. Проведення контрольних занять допомагають виявити та оцінити рівень освоєних теоретичних, практичних та методичних умінь та навичок, а також стан фізичного розвитку та професійної підготовленості кожного студента [6].

**Три основні принципи проведення занять в спеціальних медичних групах:**

1. Оздоровлення, лікувально-профілактичне використання фізичної культури. Заняття різними видами фізичних вправ є корисними для здоров'я. Для студентів, які належать до СМГ, саме цей принцип є головним.

2. В основу другого принципу входить диференційований підхід до використання засобів фізичної культури, але він залежить від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Виконання будь-яких вправ та результат навантажень вираховується залежно від віку, стану здоров'я та фізичної підготовки.

3. Основою третього принципу є професійно-прикладна спрямованість занять. Під час занять з фізичного виховання із учнями, які навчаються в СМГ (які раніше перенесли хворобу), перед викладачем постає завдання не лише забезпечити найшвидше відновлення пошкоджених органів та систем, але й допомогти учню забезпечити високу працездатність шляхом підготовки ЦНС та інших функціональних систем організму [7].

Таким чином, головною метою сучасного суспільства залишається підготовка, розвиток та формування в студентів ВНЗ системи умінь і навичок у правильному фізичному вихованні.

### **Список використаних джерел:**

1. Белякова Р.Н., Тимошенків В.В., Тимошенко О.М. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури. – Мінск, 2001.
2. Теорія та методики фізичного виховання : Учеб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів / За ред. Б.А. Ашмаріна. – М. : Просвещение, 1990.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. висш. учеб. заведеній. – М. : Академія, 2001.
4. Чермен К.Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми: навчальний посібник. – М. : Радянський спорт, 2005.
5. Вовченко І.І. Особливості фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу – [Електронний ресурс] – <http://eprints.zu.edu.ua/6660/2/10.pdf>
6. Новак В.В. Організація та методична робота спеціальних медичних груп. – [Електронний ресурс] – [http://www.zippo.net.ua/index.php?page\\_id=465](http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=465)
7. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах – [Електронний ресурс] – <http://ua-referat.com>