

УДК 796: 96.37.037.3 – 057.87

ФОРМИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП В УМОВАХ СУЧАСНОГО ВНЗ

Бигар Любомир Іванович
м.Чернівці

Проаналізовано основні форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. З'ясовано, що фізичне виховання у ВНЗ зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи, спрямоване на підвищення рівня соматичного здоров'я, що є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у впровадженні нових інноваційних технологій і та удосконаленні методик проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ

Ключові слова: вища школа, форми, педагогічні засоби, фізичне виховання, методи, соматичне здоров'я, спеціальна медична група, студент.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми дослідження зумовлена структурними та функціональними трансформаціями в системах вищої освіти як в Україні, так і за рубежом. Важливе місце у підтриманні здоров'я студентів педагогічних ВНЗ посідає викладач фізичної культури, який повинен бути поінформований про найновіші вітчизняні та зарубіжні досягнення науки і практики здоров'язберігаючих технологій молоді.

Українське законодавство також намагається відповідати кращим вимогам суспільства і проводить державні реформи, спрямовані на формування у людей потреби до здорового способу життя. Так, основними показниками розвитку фізичної культури у сучасному суспільстві визначено: рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість

різних верств населення; ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності; рівень розвитку системи фізичного виховання; рівень розвитку самодіяльного масового спорту тощо [7].

Крім того, Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, "що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку..." [9].

Установлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості основних груп: із 84,0 % до 70,2 %. Порушення функції різних органів і систем впливає на стан ЦНС (центральної нервової системи), обмін речовин, серцево-судинну й ендокринну системи, сприяє погіршенню загального стану здоров'я, зниженню працездатності та творчих можливостей студентів [6, с.4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові дослідження і досвід показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються. Усе це свідчить про потребу в застосуванні оздоровчо-лікувальної фізичної культури для: 1) загального видужування та зміцнення організму студентів; 2) нормалізації функціонального стану ЦНС і підпорядкованих їй вегетативних функцій; 3) зміцнення м'язів й активізації кровообігу.

Крім цього, вирішуються такі часткові завдання фізичного виховання студентів: 1) поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовки студентів, удосконалення їхніх рухових навичок; 2) виховання в студентів прагнення систематично займатися фізичною культурою; 3) професійно-прикладної фізичної підготовки; 4) морально-вольової та естетичної підготовки студентів.

Аналіз фахової літератури про особливості рухового режиму хворих і ослаблених студентів дозволяє відмітити, що до теперішнього часу є дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій з фізичного виховання студентів із захворюваннями різних органів і систем організму [5].

Студентське життя молоді протікає в умовах постійно підвищеної нервової напруги. Науковці і педагоги відзначають постійне збільшення кількості шкільної та студентської молоді, для яких характерна підвищена стурбованість, невпевненість у своїх силах, можливості та емоційна нестійкість. Особиста тривожність чинить негативний вплив на поведінку, відношення у суспільстві, успішність у навчанні, а також на розвиток адаптаційних можливостей студентів в умовах вищої школи [1, с.14-18 ; 3, с.54-61 ; 4, с.218-223].

Тому **мета нашої статті** – проаналізувати та обґрунтувати основні форми, методи і засоби фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах ВНЗ.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати останні наукові дослідження, які піднімають питання організації й викладання фізичного виховання студентів СМГ у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи (СМГ) окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші — на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період [2; 12].

Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі : поступово підготувати серцево-су-

динну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різною ступінню втомлюваності на уроці фізичної культури).

В цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими в цьому періоді в перші 2-3 уроки 1:1, 1: 2, потім 1: 3 і 1: 4. Протягом 1-ї чверті рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного студента, його фізичну підготовленість, побутові умови, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження заняття фізичного виховання.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передуює переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання : засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.

Суттєва різниця спостерігається між підготовчим і основним періодами. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика «в обхід слабкої ланки» — підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання. Засоби основного періоду — спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок [11, с.157].

На заняттях зі спеціальними медичними групами застосовуються наступні методи фізичного виховання. Метод *суворо регламентованої вправи* застосовується на усіх етапах фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Він потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою.

Ігровий і змагальний методи в роботі зі спеціальною медичною групою слід використовувати з великими обмеженнями, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоційний фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем [10, с.158].

Тренувальними засобами вважають все те, що можна використати для вдосконалення функціональних і рухових можливостей організму, досягнення поставленої мети. Одним із найважливіших засобів тренування є фізичні вправи. Тільки за допомогою рухових дій можна підвищити працездатність організму. Вони дають можливість зберегти заряд бадьорості й енергії. Тонус м'язів, гнучкість суглобів, нормальний кровообіг, що стимулює мозок і тіло, — все це неможливе без руху, без спеціального комплексу вправ, які підтримують увесь організм у доброму робочому стані.

Іншим не менш важливим засобом є гігієнічно правильний спосіб життя. Високого рівня фізичного стану організ-

му можна досягти, дотримуючись правильного режиму дня, особистої гігієни, загартовуючись, раціонально харчуючись, не маючи шкідливих звичок (паління, вживання спиртних напоїв та ін.).

Фізичні вправи – це рухові дії, які використовують із певною метою. Їхнє виконання передбачає свідому рухову діяльність людини, яка проявляється в тому, що вона має мету дій і знає способи її досягнення. На відміну від спортивного тренування, де фізичні вправи поділяють на змагальні, спеціальні підготовчі й загальнопідготовчі, при масових формах занять найбільше застосовують загальнопідготовчі вправи.

До загальнопідготовчих вправ належать різні рухові дії, доступні в умовах самостійних занять. Їх застосовують для розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), для збільшення кількості вмінь та навичок, як засоби активного відпочинку, відновлення організму після розумових і фізичних навантажень.

Підбираючи засоби фізичної підготовки, слід враховувати особливості свого фізичного розвитку, підготовки, вік і відповідно визначити мету занять.

Значне місце при цьому відводиться не тільки різноманітним фізичним вправам, а й використанню природних (сонячна радіація, вплив водного й повітряного середовища, атмосферний тиск, температура) і гігієнічних (режим занять, праці і відпочинку, харчування, освітлення, вентиляція місця занять) факторів, які виступають як неспецифічні засоби фізичного тренування [6, с.220].

Отже, до засобів лікувальної фізичної культури (ЛФК) належать фізичні вправи, які застосовуються у вигляді гімнастичних, ідеомоторних, спортивно-прикладних вправ та ігор.

Гімнастичні вправи класифікуються за анатомічною ознакою, за активністю виконання, за характером вправ, за використанням предметів і приладів.

Ідеомоторні вправи виконуються тільки в уяві. Такі вправи підтримують стереотип рухів, рефлекторно підсилюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, зменшують наслідки тривалої гіподинамії.

Розрізняють вправи *загальнорозвиваючі* і *спеціальні*. Співвідношення цих двох видів вправ у комплексах лікувальної гімнастики змінюється залежно від характеру та важкості захворювання, клінічного перебігу, рухового режиму і періоду застосування ЛФК.

Спортивно-прикладні вправи. До них відносять ходьбу, біг, стрибки, лазіння, метання, пересування на лижах, плавання, прогулянки, екскурсії, туризм. Призначаються спортивно-прикладні вправи, у післялікарняний період на II та III етапах реабілітації.

Ходьба є складовою частиною практично всіх занять з ЛФК і широко використовується при переважній більшості захворювань і травм у лікарняний і післялікарняний період реабілітації.

Біг суттєво впливає на серцево-судинну та дихальну системи, обмін речовин і використовується у санаторно-курортних умовах, на початкових стадіях деяких захворювань, а також у період одужання.

Стрибки відносять до вправ підвищеної інтенсивності, що ставлять значні вимоги до організму хворих. Вони сприяють удосконаленню координації рухів та швидкості рухової реакції, зміцнюють опорно-руховий апарат.

Лазіння по канату застосовують для зміцнення м'язів рук, ніг і тулуба, для розвитку рухливості у суглобах верхніх і нижніх кінцівок, покращення координації рухів.

Метання складаються із кидків малих м'ячів у ціль, передавання набивних м'ячів партнерові. Ці вправи сприяють розвитку сили м'язів плечового поясу, збільшують рухливість суглобів, удосконалюють м'язово-суглобову чутливість, координацію рухів, викликають позитивні емоції у хворих.

Пересування на лижах сприяє загальному зміцненню організму, збільшує силу великих м'язових груп, позитивно впливає на хворих з функціональними розладами нервової системи.

Плавання показане при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем, порушеннях обміну речовин, наслідках травм опорно-рухового апарату, порушеннях постави і сколіозах у дітей. Воно сприяє удосконаленню терморегуляції, загартуванню організму.

Прогулянки, екскурсії, туризм, теренкур застосовують при захворюваннях серцево-судинної, дихальної і нервової систем, опорно-рухового апарату з метою покращення загального фізичного і психоемоційного стану.

Ігри поділяють малорухливі, рухливі і спортивні. Вони спрямовані на вдосконалення координації рухів, швидкості рухової реакції, розвиток уваги, відволікання хворого від думок про хворобу [8, с.10-11].

Отже, вирішити завдання щодо поліпшення соматичного здоров'я студентів спеціального медичної групи суто медикаментозними засобами неможливо – необхідні ефективні педагогічні засоби та методики навчання.

Висновки. Таким чином, фізичне виховання у ВНЗ зі студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи, спрямоване на підвищення рівня соматичного здоров'я, що є ідеальним варіантом первинної профілактики хронічних соматичних захворювань. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у впровадженні нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ, що є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження у даному напрямку вбачаємо у вдосконаленні методики проведення занять у спеціальних медичних групах студентів в умовах ВНЗ.

Література та джерела

- Блават О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О.З.Блават // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 11. – С. 14-18
- Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов / Э.Г.Булич. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
- Григорьев В.И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В.И.Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С.54-61
- Долженко Л. Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфо- функціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю студентів /Л.Долженко // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т.1. – С.218-223
- Дубогай О.В. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О.В.Дубогай, В.В.Завацький, В.П.Короп. — Луцьк, Надстир'я, 1996. – 222 с.
- Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /

- О.Д.Дубогай, А.В.Цьось, М.В.Євтушок. – Луцьк: Східно-європ. нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
7. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – Верховна Рада України; Закон від 24.12.1993 № 3808-XII. – глава 2. – Режим доступу : <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. - Заголовок з екрану. – Мова укр.
 8. Конспект лекцій з дисципліни „ Фізичне виховання” для студентів денної форми навчання, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи / [І.Д.Бірук, І.В. Демчук, В.С. Плотка, Л.П. Шклярчук та ін.]. – Рівне: НУВГП, 2008. – 61 с.
 9. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789> . - Заголовок з екрану. – Мова укр.
 10. Ляшенко В.М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи /В.Ляшенко, В.Туманова, Т.Мариськіна. – Режим доступу: http://elibrary.kubg.edu.ua/2170/1/Lyashenko_Tumanova_Marisinska_konf_GI.pdf. - Заголовок з екрану. – Мова укр.
 11. Настольная книга учителя физической культуры / авт. сост. Г.И.Погадаев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с.
 12. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник / В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. – 352 с.

Проанализированы основные формы, методы и средства физического воспитания студентов специальных медицинских групп. Выяснено, что физическое воспитание в вузах со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, направленное на повышение уровня соматического здоровья, что является идеальным вариантом первичной профилактики хронических соматических заболеваний. Способы решения определенных проблем видим во внедрении новых инновационных технологий и совершенствовании методик проведения занятий по физическому воспитанию в вузе.

Ключевые слова: высшая школа, формы, педагогические средства, физическое воспитание, методы, соматическое здоровье, специальная медицинская группа, студент

The main forms, methods and means of physical education of students of special medical groups have been analyzed. It was found that physical education in high schools with students of a special medical group is aimed at improving the physical health, which is ideal for primary prevention of chronic somatic diseases. Ways to solve certain problems are seen in the introduction of new and innovative technologies and techniques for improving physical education of such students in high school conditions.

Key words: forms, high school, pedagogical tools, physical education, technique, physical health, special medical group, student