

УДК 378.091.31:796-056.24

Суханова Ганна Петрівна
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького
(Мелітополь, Україна)

ФОРМИ І ЗАСОБИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Анотація. Фізична культура – єдиний предмет, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям студентів. Це зовсім не означає, що від занять з фізичної культури треба звільняти тих, чий стан здоров'я залишає бажати кращого. Навпаки, людям з ослабленим здоров'ям фізичні вправи необхідні не менш, а найчастіше навіть більш, ніж здоровим. Але при цьому фізичні навантаження обов'язково повинні відповідати як віковим, так і індивідуальним можливостям людини, в тому числі особливостям стану їх здоров'я. Студенти з подібним станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, лікувальна фізична культура, ходьба, біг, рухливі ігри, спеціальні медичні групи, стан здоров'я.

Аннотация. Физическая культура - единственный предмет, который непосредственно связан со здоровьем студентов. Это вовсе не означает, что от занятий по физической культуре надо освобождать тех, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, людям с ослабленным здоровьем физические упражнения не менее необходимы, а зачастую даже более, чем здоровым. Но при этом физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям человека, в том числе особенностям состояния их здоровья. Студенты с подобным состоянием здоровья относятся к специальным медицинским группам.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, лечебная физическая культура, ходьба, бег, подвижные игры, специальные медицинские группы, состояние здоровья.

Sukhanova Anna
Melitopol State Pedagogical University. B. Khmelnytsky
(Melitopol, Ukraine)

FORMS AND MEANS OF HANDLING OF PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract. Physical culture is the only subject directly related to the health of students. This does not mean that from the lessons of physical culture, it is necessary to release those whose health situation leaves much to be desired. On the contrary, people with reduced health physical exercises need not less, but often even more than healthy. But at the same time, physical activity must necessarily meet both the age and individual capabilities of a person, including the peculiarities

of their state of health. Students with a similar health status refer to special medical groups.

Key words: *physical education, student, medical physical training, walking, running, moving games, special medical groups, state of health.*

Студенти вищих навчальних закладів для практичних занять з фізичного виховання поділяються на 3 групи в залежності від фізичного розвитку, здоров'я і функціональної підготовленості: основна, підготовча і спеціальна. Студенти, які мають відхилення у стані свого здоров'я, хронічні захворювання або пошкодження опорно-рухового апарату, як правило, займаються в спеціальних медичних групах [1, 2, 3].

Істотної шкоди здоров'ю студентів спеціальних медичних груп завдає гіподинамія (бездіяльність). Це уповільнює процес відновлення, зменшує адаптивну здатність, погіршує обмінні процеси в організмі. Тільки систематичні заняття (3-5 разів на тиждень протягом 35-45 хвилин) з фізичного виховання можуть служити превентивним фактором, нормалізувати функціональний стан, сприяти одужанню або викликати тривалу ремісію. Система реабілітації включає заняття з фізичного виховання, переважно на свіжому повітрі, лікувальну фізкультуру, тренувальні доріжки, катання на лижах, їзда на велосипеді і т. ін. В основному циклічні види спорту, особливо при захворюваннях серця, легень, ожиріння і т. ін.

Заняття з фізичного виховання мають бути максимально різноманітними, включаючи спільні, дихальні, релаксаційні вправи, ігри на повітрі і т. ін., а також при захворюваннях серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем – вправи з ходьби, біг (в поєднанні з ходьбою з бігом), катання на лижах, катання на ковзанах і т. ін.

Під час занять студентів зі змінами (захворюваннями) кістково-м'язової системи важливі профілактичні заходи спрямовані насамперед на те, щоб дати студенту правильну поставу і нормалізацію функцій опорно-рухового апарату, запобіганню контрактур. Не допускайте надмірних навантажень (особливо в стоячому положенні, підйомних навантаженнях, тренуваннях на тренажерах і т. ін.). Вправи з гантелями, кулями і тренажерами повинні виконуватися тільки для режиму хребта, лежачи і з включенням в кінці вправ розтягування і розслаблення.

Програма спеціальних медичних груп обмежує вправи на швидкість, силу, витривалість. Залежно від захворювання включаються циклічні форми спорту (ходьба, біг підтюпцем, ходьба, плавання, катання на ковзанах, велоспорт і т. ін.), дихальні вправи і вправи для розслаблення при захворюваннях серцево-легеневої системи, а в разі аномальної постави (сколіозу) включають вправи для зміцнення м'язів живота і хребта (тобто створення м'язового корсету), розвитку правильної постави. Фізичні вправи з вагами в стоячому положенні виключено.

Переміщення і спортивні ігри є хорошим засобом фізичного розвитку, нормалізації психоемоційного стану, поліпшення координації рухів [4, с. 265]. Включаючи рухливі ігри і забави на заняттях з фізичного виховання, ви можете значно збільшити навантаження за рахунок емоційного фактору, і якщо вони будуть проводитися на берегах річки, озера, моря, то ефективність ще більше зростає за рахунок зміцнення і емоційних чинників.

Ходьба і біг підтюпцем мають велике значення для нормалізації метаболічних процесів, функціонального стану серцево-легеневої системи реабілітації.

Прогулянки як фізичні вправи є цінним інструментом для поліпшення функціонування центральної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем. Якщо вони регулярно проводяться на пересічній місцевості (уздовж узбережжя, річок, озер, в парку і т. ін.), то виникає коучинг-ефект і профілактика (профілактичний ефект) захворювань. Таким чином, позитивні емоції здійснюють позитивний вплив на центральну нервову систему студента. При ходьбі дихання повинно бути ритмічним, глибоким, не повинно затримуватися і говорити під час ходьби. Дихати потрібно через ніс, особливо взимку. Ходьба повинна бути тривалою (до настання поту на лобі), але не напруженою.

Оздоровчий біг – це фізична вправа з великим, але досить легким дозованим фізичним навантаженням. Він розвиває витривалість, особливо корисний для профілактики захворювань серцево-судинної системи, ожиріння та інших. Краще комбінувати його з ходьбою і дихальними вправами. Прогулянки і оздоровчий біг можуть проводитись вдень чи ввечері, а під час заняття – в основній та заключній частинах.

Використання ходьби, бігу та їх чергування буде діяти тільки в тому випадку, якщо заняття будуть проводитися 3-4 рази на тиждень (35-45 хвилин) і під час щоденних сеансів самостійних занять (ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, дозована ходьба, ходьба, їзда на велосипеді, катання на ковзанах і т. ін.). Відсоток ходьби і бігу в перші 2-3 тижні занять – 3:1. Поступово, після адаптації до фізичної активності, час ходьби в тренувальному циклі зменшується і збільшує час робочого навантаження. Потім включаються вправи для ходьби і дихання. І тільки тоді поступово збільшується темп і ритм бігу з частотою серцевих скорочень не більше 130-145 ударів / хв. Поєднання ходьби і бігу дає коучинг і профілактичний ефект для студентів із серцево-судинними захворюваннями і захворюваннями легень, ендокринної системи [5, с. 99-100].

Велосипедний спорт допомагає зміцнити обмін речовин, тренувати серцево-легеневу систему і т. ін. Велосипедні прогулянки проводяться при захворюваннях серцево-судинної, дихальної систем і порушень обміну речовин, а також про наслідках травм ніг (для розвитку міцності і тренування м'язів). Взимку велосипедні прогулянки замінюються вправами на велотренажерах.

Катання на конях рекомендується для багатьох захворювань серцево-судинної системи, легень, метаболізму, неврозів і т. ін., для нормалізації метаболічних процесів, поліпшення функціонального стану і тренування серцево-судинної системи. Крім того, верхова їзда на свіжому повітрі також має ефект загартовування. Дихати треба через ніс, одяг повинен відповідати погоді, не заважати рухам.

Плавання – відмінний засіб для тренування і зміцнення та загартовування організму. Якщо плавання поєднується з прогулянками (повітряними, сонячними ваннами), рухливими іграми, то регенеративний ефект ще більш інтенсивний. Плавання збільшує активність серцево-легеневої системи та обміну речовин, а при травмах і захворюваннях хребта призводять

до зменшення (зникнення) болів і поліпшення рухливості в суглобах. Слід проявляти обережність, при захворюваннях серця, легенів, ЛОР-органів, особливо восени та взимку, що може призвести до переохолодження та появи гострих респіраторних захворювань.

Особливо важливе поєднання фізичного навантаження і загартовування для студентів з відхиленням в здоров'ї, оскільки такі заняття підвищують загальну тренованість організму, сприяють нормалізації метаболічних процесів, функціонального стану, а також призводять до посилення загартовування і запобігання застуди.

Під час м'язової роботи збільшується кровообіг і поліпшується тканинний обмін. Дослідження показують, що в стані спокою від 25% до 40% крові знаходиться в так званому депо (печінка, селезінка, шкіра і т. ін.), Близько 50% капілярів не функціонують, зменшена вентиляція в альвеолах, при виконанні фізичних вправ частина крові з депо надходить в загальний потік і бере участь в процесах метаболізму. З огляду на те, що 44% ваги тіла – це м'язова тканина, то ви можете оцінити роль м'язової роботи в нормалізації кровообігу і обміну речовин. Як було відмічено раніше, активація кровообігу в м'язовій роботі є основним фактором, який надає як терапевтичний, так і профілактичний ефект [6].

Реакція організму на фізичну активність різна. Це важливо для здоров'я, віку, статі, пори року (біоритми) і т. ін., але у всіх випадках розумне використання фізичної культури позитивно впливає на організм людини.

У студентів з відхиленнями у здоров'ї знижується здатність адаптуватися (приспосуватися) і здійснювати фізичні вправи. І якщо фізична активність не відповідає фізичним можливостям студента, то можуть виникнути серйозні ускладнення, і фізичне виховання принесе шкоду, а не користь. Немає необхідності включати складні вправи по координації, вправам з перенавантаженням, підняття важких предметів і інших, які для студента досить важко освоїти і виконати через знижений рівень фізичної працездатності та здоров'я.

Залежно від функціонального стану, тренованості і перебігу захворювання, навантаження повинні бути спочатку низької інтенсивності, потім – середньої. Контроль реакції серцево-судинної системи здійснюється відповідно до пульсу, частоти дихання, стану здоров'я, кольору шкіри, потовиділенню та іншими.

Основою тренувального процесу при захворюваннях серцево-легеневої системи є циклічні вправи, а з травмами і захворюваннями опорно-рухового апарату – плавання, вправи на тренажерах, вправи з гімнастичною паличкою, кулі, гімнастична стінка, гідроколонотерапія та т. ін. [6].

Практичне заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах складається з трьох частин: вступного, основного і фінального. Їх значення і тривалість залежать від характеру захворювання, його перебігу і частоти загострень, а також від функціонального стану організму студента. У вступній частині – загальні вправи, ходьба, біг підтюпцем, дихальні вправи; В основній частині – вправи, специфічні для цієї патології, мобільні ігри, елементи спортивних ігор; Заключна частина – дихальні вправи, ходьба, вправи для розслаблення, правильна постава і т. ін. [7, с. 327-330].

Фізіологічна крива практичного заняття з фізичного виховання повинна бути лінія, що піднімається в основній частині заняття (хвилеподібна) і значно скорочена до кінця заняття. Невелика висота або майже горизонтальна лінія в основній частині заняття вказує на недостатній рівень фізичного навантаження.

Вивчення величини навантаження і пристосовності тіла до тієї чи іншої вправи здійснюється шляхом підрахунку імпульсу в процесі заняття. Практика показує, що регулярний запис імпульсу в аналогічних умовах при проведенні класів може виявляти адаптивні зміни в роботі серцево-дихальної системи [8, с. 51-54].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ:

1. Белогурова Л.В. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: Навчальний посібник/Л.В. Белогурова, А.Г. Рибковський, О.О. Чамата. – Донецьк: ДонНУ, ТОВ «Друк-Інфо», 2010. –143 с.
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. – 218 с.
3. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленням в стані здоров'я/В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. – 352 с.
4. Проценко А.А. Педагогічні умови оцінювання психічного стану студентів спеціальної медичної групи з фізичного виховання/А.А. Проценко//Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету: зб. наук. статей/Ред. кол.: І.П. Аносов (голов. ред.) та ін. – Мелітополь, – 2011. - Вип. 6. – С.264-271.
5. Гулігас А.Г. Актуальні питання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення ВНЗ/А.Г. Гулігас, Н.П. Гнутова//Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., Київський університет імені Бориса Грінченка, 18-19 жовтня 2012 р. –Київ 2012. – С. 99-104.
6. Радченко А.В. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи/ А.В. Радченко, В.Е. Чехова//Фізичне виховання та здоров'я студентів: матеріали регіон. наук.-практ. конф. (2-3 квітня 2013 р., м. Луганськ): у 2 ч./за заг. ред. А. В. Радченко. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. – Ч. 2. – 187 с
7. Боднар І. Організаційно-методичні особливості занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи/І. Боднар//Молода спортивна наука України. Збірник наук. Праць. –Вип.7. –Т.2. – С. 327-330.
8. Вілігорський О.М. Адаптивне фізичне виховання студентів з відхиленнями у стані здоров'я/О.М. Вілігорський //Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук: Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції: (м. Харків, Україна, 13-14 лютого 2015 року). – Харків: У 2 частинах. Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. – Частина II. – С. 51-54.