

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Протасов Є. О.

Фізична культура у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику в галузі фізичної культури потрібно знайти своє місце у вирішенні завдань по впровадженню нових технологій щодо покращення та відновлення здоров'я студентів.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. В наш час особливо необхідне поновлення форм і методів цієї роботи [2,с.98-100].

Для того щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно вирішити. Найважливішим завданням фізичного виховання в спеціальних медичних групах є зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку та загартування організму. Щоб виконати це завдання необхідно, по суті, забезпечити кожному студенту повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Рішення цього завдання в значній мірі залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента [4,с.307; 5,с.64].

Досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять, потребує використання диференційованих) методів занять. Ось чого неприпустимі об'єднання студентів СМГ зі студентами інших медичних груп. Відповідно до вимог проведення занять в спеціальних медичних групах в Мелітопольському державному педагогічному університеті

імені Богдана Хмельницького розподілені на чотири групи по відповідним захворюванням:

- захворювання серцево-судинної системи;
- захворювання внутрішніх органів (дихальна система, сечостатева система, ендокринна система, система травлення);
- захворювання центральної нервової системи та органів зору;
- захворювання та травми опорно-рухового апарату .

Виділяється три основні принципи, які лежать в основі занять фізичним вихованням студентів, які за станом здоров'я відносяться до СМГ [3,с.284].

Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Будь-які заняття фізичними вправами та спортом в нашій країні у відповідності з програмною настановою фізкультурного руху держави мають оздоровчу спрямованість. Для студентів в СМГ цей принцип є головуючим. Відбираючи засоби фізичного виховання, він проходить крізь всі етапи методики та організації занять. Важливість цього принципу пояснюється набагато більшим об'ємом оздоровчих завдань при роботі з контингентами СМГ [1].

Другий принцип фізичного виховання студентів СМГ полягає в диференційованому підході до використання засобів фізичної культури в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом.

Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. В заняттях СМГ окрім цього, фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного студента окремих засобів та методів фізичного виховання [1].

Третій принцип, який повинен дотримуватись в процесі фізичного виховання студентів СМГ, полягає в професійно-

прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття по фізичному вихованню зі студентами СМГ, які раніше перенесли хворобу, викладач повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти студенту в процесі занять фізичними вправами набути необхідні для доброго засвоєння професії рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати ЦНС та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього спеціаліста [1].

Список літератури та використаних джерел

1. Белогурова Л.В., Рибковський А.Г., Чамата О.О. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: Навчальний посібник. Донецьк: ДонНУ, ТОВ «Друк - Інфо», 2010. 143 с.
2. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Оздоровче застосування легкоатлетичних вправ на заняттях зі спеціальними медичними групами // Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. С. 96-101.
3. Суханова Г.П., Непша О.В. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2017. С. 284-288.
4. Непша О.В., Суханова Г.П. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. Бердянськ: БДПУ, 2017. С.307-309.
5. Суханова Г.П. Форми і засоби проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи // Актуальные научные исследования в современном мире: сб. научных трудов XXVII Междунар. научн. конф. Вып. 7 (27). Т 3. Переяслав-Хмельницкий, 2018. С.64-68.