

О.П. Півень

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять з студентами спеціальних медичних груп, задачі, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя, підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Доведено, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для вищих навчальних закладів щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності.

Встановлено, що результат досягається веденням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні й заняття з їх застосуванням нецікаві, максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як в праці, так і в побуті. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як в праці, так і в побуті.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група, оздоровчо-профілактичне спрямування.

Постановка проблеми. Фізичне виховання, як один з основних напрямів виховання, є компонентом усебічно гармонійного розвитку особистості, а фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, які спрямовані передусім на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних якостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. В

Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм [2].

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатись фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту студентів методика і організація занять, а також загальний режим повинні мати цілком іншу організацію. Головним завданням фізичного виховання студентів СМГ повинно бути забезпечення оптимальної оздоровчо-профілактичної рухової активності, а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основі теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [1].

На жаль, традиційна фізична підготовка студентів спеціального медичного відділення на навчальних заняттях не є ефективною. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ. В результаті виникають розходження та неоднозначність у підходах до організації та побудови практичних занять із цим контингентом, а проблема формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складової частини здорового способу життя залишається нерозв'язаною.

Аналіз актуальних досліджень. Глобальним проблемам сучасного стану здоров'я молоді і всього людства присвячені праці Г. Апанасенка, В. Вернадського, В. Сірнова та ін.

Різні аспекти формування здорового способу життя та охорони здоров'я молоді розглядалися у працях Є. Булича, Г. Голобородька, О. Дубогай, О.Яременко та багатьох інших. Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили Є. Булич, О. Дубогай, І. Осіпова, В. Небесна, Є. Сівохоп та ін.

Мета статті – здійснити аналіз та обґрунтувати особливості організації та проведення занять із фізичної культури із студентами спеціальних медичних груп.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан проблеми та організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп;

2. Виявити особливості організації процесу фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я належать до СМГ.

Виклад основного матеріалу. До спеціального медичного відділення належать студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного характеру або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. Показанням для занять у спеціальному медичному відділенні з предмета «Фізичне виховання» у ВНЗ є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення та загрози загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносно спокою на тлі задовільного суб'єктивного самопочуття; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ ациклічного характеру та фізичних навантажень аеробної спрямованості [5].

Результати проведених досліджень свідчать про те, що серед захворювань сучасної молоді найбільше студентів мають патології серцево-судинної системи, на другому місці – патологія опорно-рухового апарату, на третьому – патології шлунково-кишкового тракту та печінки.

Важливе питання, навколо якого ведуться суперечки, - це комплектування груп спеціального медичного відділення. З одного боку, комплектувати спеціальні медичні групи за формами захворювання, хоча дехто з фахівців пропонує проводити заняття в загальних групах навчальних потоків незалежно від уже наявних або поставлених діагнозів захворювань. На сьогодні, на жаль, немає чіткого обґрунтованого переліку хвороб, за якими б студентів зараховували до СМГ. Чітка законодавча база щодо розподілу молодих людей на медичні групи для занять фізичним вихованням відсутня [6].

Відсутність єдиного підходу до розподілу дає можливість лікарем санітарних частин ВНЗ, викладачам фізичного виховання довільно складати списки студентів СМГ. Отже, на нашу думку, сьогодні назріла необхідність пошуку нових підходів, які б урахували не тільки наявність у молоді людини певної патології, але й рівень її адаптаційних можливостей, тощо.

Під час побудови занять зі студентами СМГ необхідно добирати засоби фізичної культури і спорту з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовуючі й відновлюючі засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, але й супутніх захворювань [1].

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 [4].

Заняття фізичними вправами для студентів СМГ повинні відповідати таким головним принципам: оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість використання засобів фізичного виховання; використання засобів фізичної культури повинен бути диференційованим залежно від характеру та наявності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом; професійно-прикладна спрямованість.

Особливо важливою є проблема формування навичок правильного дихання та довольного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо під час фізичних навантажень, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання й усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях та насиченню крові і тканин киснем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів [1].

Важливим в оздоровленні студентів СМГ є використання окрім обов'язкових занять усіх організаційних форм фізичного виховання. Під час занять вивчається комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи підбираються індивідуально з урахуванням характеру захворювання. Вправи повинні бути нескладними, вони не повинні викликати стомлення і напруження. Доцільна, найбільш ефективна в оздоровчому відношенні тактика складається в підході, що передбачає якісну різноманітність використовуваних вправ, кожену з яких застосовують в тому дозуванні, яке відповідає можливостям організму.

Під час виконання навантажень і нових складних фізичних вправ, що вимагають більших зусиль та концентрації уваги, дихальні рухи людини гальмуються, дихання стає поверхневим, неритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомлюваність. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність.

Сучасні досягнення фізіології дихання відкривають перспективи до подальшого розвитку теорії і практики довільного керування диханням, що з успіхом може застосовуватися для адаптації й оптимізації розумової та фізичної працездатності студентів з відхиленням у стані здоров'я та їх краньої професійної підготовки до трудової діяльності [3].

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних і функціональних змін, які зумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем. Внаслідок чого підвищується специфічна і неспецифічна стійкість організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосованість до різних фізичних навантажень. Ця обставина є вагомим фактором для підвищення рівня здорової життєдіяльності в період навчання молоді людини у ВНЗ, який проходить на тлі важкої і напруженої розумової праці, що виконується студентом в умовах дефіциту часу майже за різко зниженої рухової активності [1].

Робота спеціального медичного відділення повинна базуватися на основі оздоровчої спрямованості, виховуючи студентів різнобічно фізично підготовленими, заповнюючи прогалини в їх фізичному розвитку шляхом комплексного застосування арсеналу засобів і методів фізичного виховання з урахуванням у кожному окремому випадку індивідуальних особливостей студентів. Найкращий результат досягається за допомогою введення занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях або неповноцінності, необхідно спрямувати їх на всебічну активність [4].

Заняття з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи характеризується такими особливостями:

1. Обов'язкове включення в кожне заняття вправ для формування правильної постави, на розслаблення і спеціальних дихальних вправ.
2. Заняття складається з 4-х частин.
3. Шиккування студентів відбувається не за зростом.
4. Допустимим є застосування пасивного відпочинку.
5. Дозволяється виконання загальнорозвивальних вправ у доволі високому, зручному для студентів темпі.

6. Розучування (удосконалення, закріплення) лише однієї вправи в основній частині уроку.

7. Повторення основної вправи на більше 5ти разів.

8. Обов'язкове проведення гри.

9. Вимірювання ЧСС і ЧД, з записом у щоденнику самоконтролю.

Загальна щільність занять з студентами СМГ повинна наближатися до 100%. Тобто викладач мусить намагатися провести заняття без нераціональних затрат часу. Розрізняють також моторну щільність, тобто відсоток часу заняття, використаний тільки на рухову діяльність.

Моторна щільність занять у першому семестрі для підгрупи відносно слабших студентів (підгрупа «А») може бути невелика – приблизно 18-20%, у другому семестрі – 25-30%, у третьому і четвертому семестрах – 50-55%.

Збільшення щільності занять залежить від придбання студентами загальної тренуваності, оволодіння руховими навичками і поліпшення стану здоров'я.

Інтенсивність фізичних навантажень М'язові навантаження з ЧСС 100-120 ск/хв. мало перспективні. Вони не сприяють удосконаленню фізичних якостей і повинні використовуватися у періоди навчання руховим діям, під час вступної і підготовчої частин уроку, а також у перервах між вправами високої інтенсивності.

При ЧСС не вище 120-130 ск/хв. виконуються вправи з дуже ослабленими студентами підгрупи Б (слабка) протягом усього навчального року. За даними фізіологів при такій ЧСС навантаження сприяють гармонійній діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму: збільшується хвилинний об'єм крові (за рахунок систолічного об'єму), покращується зовнішнє і тканинне дихання. При таких навантаженнях формуються життєво необхідні навички і вміння, не пред'являючи при цьому підвищених вимог ослабленому організму.

Рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 ск:хв⁻¹ на початку семестру, поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині занять і ЧСС до 140-150 ск:хв⁻¹ до кінця семестру.

Навантаження при ЧСС 130-150 ск:хв⁻¹ являються оптимальними для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і дають хороший тренувальний ефект.

М'язовим навантаженням помірної потужності з ЧСС 130-140 ск:хв⁻¹ рекомендується відводити 85% часу уроку, вправам великої потужності 140-150 ск:хв⁻¹- 15% [7].

Враховуючи, що більшість студентів в СМГ страждає гіпоксією і що інтенсивні фізичні навантаження їм неадекватні, рухові режими при ЧСС вище 150 ск/хв. вважаються не доцільними. Таким чином область субмаксимальних та максимальних навантажень у заняттях зі студентами спеціальної медичної групи не використовують. Дозоване застосування вправ субмаксимальної потужності може бути дозволене у заняттях підготовчої медичної групи.

Важливим і не вирішеним дотепер питанням є урахування ефективності занять та засвоєння програмного матеріалу, розробка єдиних для студентів СМГ вищих навчальних закладів контрольних нормативів тестування, які розробляються з урахуванням виконання їх на оцінку в балах. Проте під час складання заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку. Особливо старанні, бажаючи отримати високий бал, перенапружуються фізично, що явно протипоказано для цього контингенту студентів [3].

Наприклад, такі вимоги, як складання і виконання комплексу індивідуальної гімнастики (з обов'язковим урахуванням показань та протипоказань), проведення його у групі, техніка та методика виконання окремих елементів та вправ, участь у суддівстві спортивних змагань тощо можна виконувати абсолютно всім студентам СМГ. Тобто, можливо, ненормативні контрольні вправи або тести й педагогічні спостереження дозволять визначити ефективність занять і ставлення студента до предмета [1].

Концепція державної політики у сфері фізичної культури та спорту для студентської молоді загалом, зокрема для студентів СМГ, повинна полягати у переході від обов'язкової масової одноманітності до оздоровчого та профілактичного ефектів, свідомого розуміння потреби вести здоровий спосіб життя. На відміну від існуючих положень основою системи фізичного виховання студентів СМГ повинно стати виховання орієнтації на профілактику захворювань і реабілітацію після них засобами фізичної культури і масового спорту, а не прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку і фізичної підготовленості [6].

Висновки. Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізацію державної соціальної, молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитись до здоров'я своїх громадян.

Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість сту-

дентської молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для студентів залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Найкращий результат досягається веденням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні й заняття з їх застосуванням нецікаві, максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів.

Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Подальших наукових досліджень вимагають шляхи підвищення професіоналізму фахівців сфери фізичної культури і спорту та вдосконалення методики формування здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Боднар // – Львів : Українські технології, 2005. – 48 с.
2. Верблюдов І. Б. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах. / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – С. 23-26.
3. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. Т. 3. – С. 100–104.
4. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики / Т. Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський : 2015. – С. 174-182.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

6. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С.Ю. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ. 2009. – 23 с.
7. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. посіб. / В. С. Язловецький // – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 352 с.

In the article the questions of organization and conducting classes with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of the activities aimed at the prevention of diseases and strengthening of health of students, formation of healthy lifestyle, training of highly qualified specialists.

It is proved that in the last decade in Ukraine has created an alarming situation deteriorated health and physical readiness of student's youth. Set objectives for higher education institutions to prepare highly qualified professionals with a sufficient level of health, physical and mental performance.

It is established that the result is obtained by training with optimal loads because the minimum load is inefficient and classes with their use uninteresting, maximum load invalid through the limited physical capabilities of the students. Neither, under any circumstances, to focus students' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home. Neither, under any circumstances, to focus students' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home.

Keywords: students, physical education, special medical group, a health-preventive direction.

Отримано 14.04.17

УДК 378.147.091.3:796.4

Т. М. Погребняк

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ДИСЦИПЛІН
ФІТНЕС-АЕРОБІКИ**