

УДК 796.421

Черненко А. Є.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

## **ВПРОВАДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ КОРЕКЦІЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Однією з найактуальніших проблем ВНЗ України була і залишається проблема фізичного виховання студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Особлива актуальність даної проблеми обумовлюється тісним зв'язком між фізичною підготовленістю і загальним станом здоров'я. Виконання фізичних вправ, підвищення рухової активності, що є основою для розвитку кондиційної фізичної підготовленості, безпосередньо мають оздоровчий вплив на організм. Тут складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності. Головна причина такого стану в більшій мірі полягає у відсутності єдиної програми, яка б передбачала розгалуження характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів з різними захворюваннями. Розмови про корисність занять для здоров'я мають абстрактний характер, тому що немає конкретних, об'єктивних критеріїв, які б використовувались на заняттях, і теоретичної підготовленості студентів. Основною метою є підтвердження доцільності індивідуалізації оздоровчих програм фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Вважається, що процес фізичного виховання студентів СМГ повинен мати корекційний характер зі спрямованим впливом на відхилення в фізичній підготовленості з врахуванням порушень у стані здоров'я. Теоретичні аспекти корекційного підходу широко використовуються в спеціальній

педагогіці. У практиці фізичного виховання принцип корекційної спрямованості, на жаль, не дістав широкого застосування. Залучення студентів до складання програм корекції “для себе” приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети і шляхів її досягнення. Крім того, в процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Алгоритм складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості являє собою замкнутий циклічний процес, який складається з п'яти блоків: діагностичного, інформаційного, цільового, діяльного і контролюючого. **Діагностичний блок** передбачає детальне обстеження й оцінку здоров'я, фізичної і теоретичної підготовленості студентів, яке включає: дані медичного обстеження; результати педагогічного тестування; результати психологічного і педагогічного тестування та опитування. Даний блок включає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики: аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я і психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для поліпшення свого фізичного стану. **Інформаційний блок** передбачає забезпечення студента інформацією і методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання і перспективами корекції функціональних можливостей. **Цільовий блок** включає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я. **Діяльнісний блок** включає: комплекси фізичних вправ корекуючого спрямування, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з врахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я і характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здорового способу життя; засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ. **Блок контролю** передбачає порівняння результатів отриманих в ході поточного результату і самоконтролю, з вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Отже, підсумовуючи вищенаведене, можемо зробити певні висновки: 1. Для корекції відхилень у фізичній підготовленості студентів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, організація фізичного виховання повинна базуватись на особистісно-орієнтованому підході.

2. Особистісно-орієнтований підхід може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних програм занять безпосередньо студентів СМГ, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і шляхів її досягнення.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. – Ужгород : РІК-У, 2016. – 263 с. : іл., табл. – Бібліогр.: С. 207–210.

2. Куроченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ податк. служби України. – Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. – 612 с. : іл., табл. – Бібліогр.: С. 301-603.