

УДК 796.14

Терьохіна О.Л.¹, Терьохін Є.Ю.², Соболева А.Г.³

¹ канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. ФЕУ-612 НУ «Запорізька політехніка»

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Фізичне виховання, фізична культура і спорт – важливий засіб підготовки всесторонньо розвиненої особи, основна частина виховного процесу молодого покоління.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом є основним засобом зміцнення здоров'я студентів, сприяє, підвищено і збереженню працездатності, умовою здорового способу життя і довголіття. Навчання вимагає від студентів великої розумової напруги і великого об'єму часу на переробку інформації, а отже, пов'язано з обмеженням

рухової активності. Важливу роль грає використання засобів фізичної культури і спорту в житті студентів спеціальної медичної групи.

Рациональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навиків, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей. Особливе місце повинне займати використання фізичних вправ в індивідуальному порядку залежно від захворювання, уміти складати комплекси вправ лікувальної фізкультури і самостійно його виконувати, уміти вести самоконтроль і аналізувати дані щоденника самоконтролю.

Основною формою занять по фізичному вихованню для студентів спец. мед. групи – учбові заняття за програмою, на яких студенти опановують теоретичними і практичними знаннями по проведенню самостійних занять. Проте фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися тільки учбовими заняттями за розкладом. Вони повинні включати позаурочні форми занять, які включають наступні форми:

- самостійні заняття в режимі робочого дня (поза учбовим розкладом);

- ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультура на заняттях з інших дисциплін, виробнича фізична культура;

- масові оздоровчі, фізкультурні і туристичні заходи, 5 – заняття в групах ЗФП, ЛФК та ін.

Одній з важливих форм позаурочних занять – самостійні заняття студентів спец мед-групи.

Студенти спеціальної медичної групи займаються окремо від студентів основної групи. У методиці проведення занять в цих групах дуже важливий облік принципу поступовості в підвищенні вимог до оволодіння руховими навиками і уміннями, розвитку фізичних якостей і дозування фізичних навантажень.

В процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний: систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню (теоретичні і практичні) в дні і годинник, передбачені навчальним розкладом; підвищувати свою фізичну підготовку і виконувати вимоги і норми і удосконалювати спортивну майстерність; виконувати вправи і нормативи, здавати модульний контроль по фізичному вихованню у встановлені терміни; регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами і спортом, використовуючи консультації викладача; проходити медичне обстеження у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною і спортивною підготовкою.

Методика проведення самостійних занять студентами спец. мед. групи різна і залежить від характеру захворювання і його стадії розвитку. Тому для успішного заняття фізичною культурою студенти повинні мати конкретні медико-біологічні знання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Буц А.М. Основи загально розвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: навч. посібник / А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Х.: УкрДАЗТ. 2007. – 130 с..
2. Буц А.М. Основи загально розвивального тренування. Методика оздоровчого тренування: конспект лекції / А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Х.: УкрДУЗТ. 2016. – 26 с.