

УДК 796.011.3

Мотуз С. О.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці. Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період [2, 7]. Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різною ступінню втомлюваності на уроці фізичної культури). В цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими в цьому періоді в перші 2-3 уроки 1:1, 1:2, потім 1:3 і 1:4. Протягом 1-ї чверті рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного студента, його фізичну підготовленість, побутові умови, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження заняття фізичного виховання.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від

пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передусе переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо. Суттєва різниця спостерігається між підготовчим і основним періодами. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика «в обхід слабкої ланки» – підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання. Засоби основного періоду – спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. 2005.
2. Булич Е. Г Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. 2000.