

УДК 539

Червона К.В.¹, Терьохіна О.Л.²

¹ студ. гр. СН-219, НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРИ

До спеціальної медичної групи відносяться студенти з значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в університеті, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних

можливостей низький або нижче середнього. Такі студенти навчаються за окремою програмою для спеціальних медичних груп.

Студенти спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на заняттях з фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій, основній та заключній частинах занять, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

У програмі для спеціальної медичної групи обмежені вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба.

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття студентів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість студентам познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому. Основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів і та інше).

Зі студентами із захворюваннями опорно-рухового апарату необхідно проводити заняття корегуючої гімнастики. Вправи, які необхідно вилючити з процесу фізичного виховання:

- з вихідного положення сидячи – велике навантаження на хребет;
- в висі (на перекладині, кільцях, гімнастичній стінці) – сприяють надмірному розтягуванню хребта;
- із значним струсом хребта (стрибки, зістрибування з великої висоти);
- з асиметричними рухами.

Студентам із захворюваннями органів дихання не можна виконувати вправи, що ведуть до затримки дихання, натужування. Необхідно більше приділяти уваги на дихання.

На заняттях зі студентами, що мають захворювання нирок, не допускаються стрибкові вправи, не можна охолоджувати тіло.

Для студентів із порушеною нервовою системою обмежуються вправи, що викликають нервову напругу (вправи у рівновазі на підвищеній опорі, рухливі ігри, елементи спортивних ігор).

При захворюваннях органів зору не допускаються стрибкові вправи, перекиди, вправи з натужуванням, стійки на руках і на голові.

При хронічних захворюваннях шлунку, печінки, жовчного міхура знижується навантаження на м'язи живота, обмежуються стрибкові вправи як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Таким чином, реалізація особистісно-орієнтованого підходу особливо важлива в роботі зі студентами спеціальної та підготовчої медичних груп. Критерієм ефективності фізичного виховання таких студентами є достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичних знань навчальної програми, певним рівнем фізичного розвитку і здоров'я, умінням використовувати різноманітні засоби фізичної культури в повсякденному житті, дотриманням здорового способу життя.

Слід зазначити, що оздоровчий вплив фізичних вправ буде ще більш ефективним, якщо вони використовуються в поєднанні із природними чинниками (сонце, повітря, вода). Систематичні заняття фізичною культурою в заздалегідь провітрених залах, на відкритому повітрі, в полегшеному одязі, з дотриманням температурних норм, з широким використанням ігор — є найважливішим чинником загартування учнів.