

УДК 539

Данильченко С. І.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Формування спеціальних медичних груп займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку. Від правильності комплектування навчальних груп великою мірою залежить ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів.

Першим критерієм розподілу студентів до спеціальної медичної групи є результати їх медичного обстеження, яке проводиться на кожному курсі на очатку навчального року.

Самостійні заняття, з одного боку допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінню ними життєво необхідними руховими навичками і розвитку основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого відношення до свого здоров'я, своєї фізичної культури.

Об'єми і зміст самостійних занять визначає і контролює викладач. Враховуючи характер захворювання, рівень фізичних і функціональних можливостей тих, що займаються, він допомагає студентам планувати максимально-припустимі навантаження, диференціювати фізичні вправи залежно від напруженості учбової роботи.

Одна з традиційних форм самостійних занять — ранкова гігієнічна гімнастика — є важливим засобом оздоровлення. Щоденна ранкова гімнастика благотворно впливає на здоров'я тих, хто займається, загартовує організм людини, створює добрий настрій, підвищує працездатність.

Починаючи заняття ранковою гігієнічною гімнастикою, необхідно дотримувати послідовності у виконанні вправ — від простих до складних. До заняття слід включати вправи на всі м'язові групи, і, в першу чергу, - на м'язи, що відстають в своєму розвитку. Кількість вправ може бути від 10 до 15, але початківці займаючись гігієнічною гімнастикою повинні

обмежуватися мінімальною кількістю. Починати і закінчувати слід дихальними вправами, що включають грудне і черевне дихання. Серії вправ треба виконувати для різних груп м'язів рук, плечового поясу, спини, черевного пресу, ніг, що дозволяє поступово збільшувати навантаження на серцево-судинну систему.

До самостійних занять доцільно включати і вправи коригуючої гімнастики для усунення порушень постави і плоскостопості, при короткозорості. Вправи збільшують об'єм рухів у суглобах і хребті. Займаючись самостійно, необхідно виховати у себе навичку гармонійного і повного дихання.

Акцент на розвиток фізичної якості, яка відстає, чи усунення недоліку в стані здоров'я звичайно гарантує пробудження інтересу до фізичної культури і формує досить сильну мотиваційну установку особистості на регулярне тренування як головний засіб ліквідації відставання у фізичному розвитку або недоліків у стані здоров'я.