

УДК 615.825

І. Шовдра

(Гусятинський коледж Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя)

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24-50 % від загальної кількості відносно здорових студентів. В особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, яка нерідко виникає внаслідок недостатньої рухової активності. Заняття у спеціальних медичних групах здійснюють лікувальний ефект лише при правильному, регулярному, тривалому використанні фізичних вправ. У цих цілях розроблені методики проведення занять, показання та протипоказання щодо їх використання, врахування ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять. Організація навчального процесу в спеціальній медичній групі передбачає правила проведення занять, класифікацію фізичних вправ, дозування фізичного навантаження, схему проведення занять у різні періоди проходження курсу фізичного виховання, правила побудови окремого заняття, схеми режимів рухів.

Навчальні заняття, які проводяться під безпосереднім керівництвом викладача, озброєного сучасними знаннями й методами використання засобів фізичного виховання, забезпечують засвоєння студентською молоддю найбільш складних розділів програми. В цих заняттях викладач ліквідує помилки студентів при виконання фізичних вправ. Навіть при великій старанності студентів вони самі, без викладача не можуть подолати ці помилки.

Таким чином, всі інші види занять, що використовуються студентами спеціальних медичних груп, є органічним подовженням навчальних занять, які забезпечують або засвоєння необхідного для самостійних занять матеріалу (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи та фізкультхвилинки), або безпосередньо доповнюють в навчальних заняттях матеріал, що засвоюється (домашні завдання з фізичного виховання, загартовуючі процедури, тощо). Ця особливість навчальних занять потребує систематичного контролю як за самими заняттями (правильність організації, доцільність засобів та методів фізичного виховання, що використовуються, щільність заняття, тощо), так і за функціональним станом, реакціями організму студентів на фізичні навантаження, що використовувались. Отже, лікарсько-педагогічний контроль – обов'язкова умова правильно організованого процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп.

Навчальний процес у групах ЛФК та спеціальній медичній групі спрямований на постійне та послідовне укріплення здоров'я, загартовування організму та підвищення рівня фізичної працездатності студентів.

Література

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, навчальний посібник - Луцьк; Надстирря, 1995 р.
2. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю - Вінниця 1995р.
3. Ільницький В.Г., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах - Тернопіль: Укрмедкнига, 2000р.