

УДК 796.37.037

Богачук Х. – ст.гр. СН-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Науковий керівник: ст. викладач Надозірний Я.П.

Bohachuk K.

*Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University*

## **USING METHODS IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

Supervisor: Nadozirnyy Y.

Ключові слова: здоров'я, спеціальна група

Keywords: health, special group

Рівень захворюваності молоді залишається високим, спостерігається тенденція до його зростання. У зв'язку з цим, працівники сфери фізичного виховання і охорони здоров'я дедалі частіше звертають увагу на проблеми фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям.

Щодо застосування засобів у фізичному вихованні студентів з послабленим здоров'ям найоптимальнішим підходом вважається поєднання в кожному занятті основних і допоміжних засобів. Основним засобом вирішення завдань фізичного виховання є фізична вправа.

На початкових етапах занять фахівці радять обмежити кількість вправ, що вимагають максимального прояву витривалості. Водночас, під час деяких невротичних і кишково-шлункових захворювань (гіперсекреція), вправи на витривалість призводять до позитивних змін.

Широко відомий позитивний вплив плавання на функції системи кровообігу. Тому плавання особливо корисне для осіб з серцево-судинними захворюваннями у підготовчому періоді фізичного виховання.

Не рекомендується включати у програми занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи максимально далекі і високі легкоатлетичні стрибки, а також стрибки з висоти, оскільки різкі струси тіла є протипоказаними при багатьох захворюваннях.

Допоміжним засобом фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня, повноцінне збалансоване харчування, здоровий сон, раціональний режим дня з різноманітними організаційними формами фізичного виховання: ранковою гігієнічною гімнастикою, прогулянками, турпоходами, іграми тощо

У фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп доцільно використовувати практично усі засоби; методика їх застосування має свої особливості в залежності від захворювання і функціональних порушень; вивченню цієї проблеми планується присвятити подальші наукові пошуки.