УДК 796.37.03
**В. Третьяк, А. Галіздра**
(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

# ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

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.

Знання особливостей застосування засобів у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп дозволить викладачу обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань.

Метою нашого дослідження було узагальнити особливості застосування засобів фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

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.

Відомо, що інтерес до занять з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи є вірогідно нижчий, ніж у практично здорових осіб. Ігри ж сприяють зростанню інтересу молодих людей до фізичних вправ зокрема і до фізичного виховання загалом. Рекомендується включати в кожне заняття хоча б одну рухливу чи спортивну гру, або рухливі ігри з елементами спортивних ігор.

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). Більшість фахівців вважають, що найвищої ефективності фізичного виховання можна досягти за умови комплексного використання засобів. Окремі з них (Булич Є.Г., 1986) наголошують, що оздоровче значення природних чинників значно недооцінюється.

**Висновки.** 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.