

УДК: 796.37

Чайковський Н. – ст. гр. ЕТ-41

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СПЕЦ. МЕД. ГРУП**

Науковий керівник: ст. викл. каф. фіз. виховання і спорту Вальчак Н.В.

Tchaikovsky N.

*Ternopil Ivan Puluj National Technical University*

## **PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP**

Supervisor: Lecturer of the Department of Physical Education and Sport  
Valchak N.V.

Ключові слова: фізична підготовка, здоров'я, студент.

Keywords: physical fitness, health, student.

Певний відсоток студентів з послабленим здоров'ям, потребує особливої уваги та індивідуального підходу на заняттях з фізичної реабілітації.

Метою занять з фізичної культури у вузі є сприяння у підготовці всебічно розвинених спеціалістів, покращення і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

Завданнями фізичної реабілітації, як навчальної дисципліни у Тернопільському національному технічному університеті ім. Пулюя є:

- пропаганда здорового способу життя і спорту серед студентів, як важливого засобу виховання і зміцнення здоров'я студентської молоді незалежної України;
- заохочення студентів до активного дозвілля у вільний від навчання час;
- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності та підготовка до складання окремих державних тестів фізичної підготовленості;
- усунення або зменшення наслідків захворювань та травм; стимуляція процесів компенсації; попередження паталогічного процесу;

У спеціальній медичній групі можуть навчатись студенти з ослабленим здоров'ям, які не звільнені від практичних занять з фізичної культури і тільки після медичного обстеження і рекомендації лікаря, про можливість займатись у загальній оздоровчій групі.

На заняттях з студентами спеціальної медичної групи необхідно дотримуватись загальноприйнятої структури заняття з фізичної культури, однак воно складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Усі частини заняття спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле.

Фізична реабілітація здійснюється відповідно до програми з студентами усіх курсів і проводиться у формі учбових занять, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять фізичними вправами, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів. Більшість занять у спеціальній групі має проводитися на відкритому повітрі, що сприяє загартуванню організму.