

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Збірник матеріалів
регіональної науково-практичної конференції

2 – 3 квітня 2013 року
м. Луганськ

У двох частинах

Частина друга

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2013

УДК 613 + 615.8 + 796

ББК 51.204.0 + 53.54 +75

К90

Р е д а к ц і й н а к о л е г і я :

Шинкарьов С. І., канд. біол. наук, доцент

(головний редактор)

Максименко І. Г., д-р пед. наук, професор

Максименко Г. М., д-р пед. наук, професор

Зюзін В. О., д-р мед. наук, професор

Ротерс Т. Т., д-р пед. наук, професор

Виноградов О. О., канд. мед. наук, доцент

Іванюра І. О., д-р біол. наук, професор

К90

Фізичне виховання та здоров'я

студентів : матеріали регіон. наук.-практ. конф. (2 – 3 квітня 2013 р., м. Луганськ) : у 2 ч. / за заг. ред. А. В. Радченко. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013. – Ч. 2. – 187 с.

У збірнику представлено статті з проблем культури здоров'я, реабілітації, фізичного виховання та спорту.

Матеріали конференції адресовано фахівцям з фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, валеології, викладачам та студентам вищих навчальних закладів.

УДК 613 + 615.8 + 796
ББК 51.204.0 + 53.54 +75

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(протокол №9 від 26 квітня 2013 року)*

© ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2013

А. В. Радченко В. Э. Чехова(Луганськ)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

ДЗ „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”

У статті розкрито проблему розробки, організації та проведення занять з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи. Основний акцент зроблено на зміст робочої програми студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, програма.

Постановка проблеми. Предмет фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу фізичними вправами на студентів із значними відхиленнями в стані здоров'я, яким протипоказані значні фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру (наприклад, після перенесення захворювання).

Метою цієї статті є розкриття поняття фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в університеті шляхом формування всебічно розвинутої особистості студента, основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я кожного студента відповідно до діагнозу його захворювання, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчивши доступну нам наукову літературу [1; 3; 5] з питань організації та проведення занять з фізичного виховання зі студентами, віднесеними до СМГ, ми повинні відзначити, що студентам, які перенесли захворювання або часто й довго хворіють, особливо необхідна рухова активність, яка благотворно впливає на ослаблений організм. А їх часто просто звільняють від занять з фізичного виховання. Такі студенти, які належать за медичними показниками до спеціальних медичних груп (СМГ), повинні відповідати за спеціальними програмами, які орієнтуються на медичні показники здоров'я сучасних студентів, методиками, що враховують вік, фізичну підготовленість, функціональний стан організму, специфіку захворювань, протипоказання.

Мета дослідження – проаналізувати зміст робочої програми з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Завданням фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи як навчальної дисципліни є: озброєння студентів певними теоретичними знаннями й руховими вміннями й навичками у сфері фізичного виховання, а також навчання їх застосовувати набуті знання і навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення; забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей, спрямованих на сприяння фізичному розвитку на основі їхнього вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я студентів, удосконалення будови тіла; підвищення рівня фізичного розвитку, оптимізація функціонального стану організму; ліквідування захворювання і дефектів розвитку, підвищення рівня морально-

вольових цінностей; добір засобів фізичного виховання, які б справляли оздоровчу дію на всі функціональні системи зокрема й організм загалом.

Кожний навчальний рік студент повинен опанувати певними знаннями з предмета „Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи”. Програмний матеріал містить теоретичну підготовку, методичну підготовку та фізичну підготовку.

Таблиця 1

Теоретична підготовка студентів спеціальної медичної групи

Перший рік навчання	<ol style="list-style-type: none">1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.3. Основні завдання і поняття фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.4. Принципи організації роботи спеціальних медичних груп.5. Контроль та самоконтроль у процесі занять.
Другий рік навчання	<ol style="list-style-type: none">1. Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом.2. Основні поняття і загальні принципи фізичної реабілітації.3. Здоров'я в системі формування особистості.4. Основи лікувального харчування.5. Основи системи забезпечення працездатності та її

	відновлення засобами фізичного виховання студентів СМГ.
Третій рік навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика засобів фізичної реабілітації. 2. Нетрадиційні засоби зміцнення і усунення відхилень у стані здоров'я. 3. Оздоровче значення обраних систем фізичних вправ. 4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. 5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності. 6. Оздоровче й прикладне значення туризму. Види туризму.
Четвертий рік навчання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична культура, фізичне вдосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. 2. Основи фізичного виховання в сім'ї. 3. Основи психогігієни. 4. Основи лікувального масажу.

Методична підготовка (I курс) програми містить такі теми: методика загальнооздоровчого тренування; організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання у СМГ; методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами у СМГ; основи методики загартовування. (II курс): основи методики усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання студентів СМГ; методика добору й виконання фізичних вправ відповідно до діагнозу захворювання студентів СМГ; методика

формування професійно важливих рухових якостей і навичок студентів СМГ; методика основ лікувального харчування; методика побудови самостійних занять фізичними вправами. Методична підготовка третього року навчання включає: методику використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності; основи методики організації раціонального харчування; основи методики побудови самостійних занять обраними комплексами фізичних вправ студентів СМГ, а студенти IV курсу вивчають: основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми відновлення здоров'я засобами фізичної реабілітації при різноманітних захворюваннях; основи методики використання засобів фізичної реабілітації для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я; основні методики оцінювання рівня власного здоров'я.

Фізична підготовка містить такі розділи: легка атлетика, що включає: теренкур, ходьбу з поступово зростаючим темпом; оздоровчий біг у чергуванні з ходьбою; біг з високо піднятими колінами, біг підтюпцем, човниковий біг; багатоскоки з місця (8 кроків), багаторазові стрибки на правій, лівій нозі. А також гімнастику, яка включає: ранкову гігієнічну гімнастику; основну гімнастику; загальнорозвивальні вправи; комплекс вправ відповідно до діагнозу; коригуючі вправи з предметами: палицями, великими м'ячами, обручами, гантелями; вправи на приладах: гімнастичній лаві, похилій драбині, гімнастичній стінці.

Розділ плавання перш за все ставить перед собою навчити студента триматися на воді, різних технік плавання та їх

удосконалення. Спортивні ігри включають вивчення технічних елементів із баскетболу, волейболу, міні-футболу та настільного тенісу.

Удосконалення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи залежно від рівня його функціонального стану, діагнозу та ступеня захворювання проходить за рахунок розвитку фізичних якостей. Основний акцент робиться на витривалість за рахунок ходьби, бігу, плавання та ін.; сила та швидкісно-силові якості через присідання, вправи з набивними м'ячами та гантелями, вправи з використанням гімнастичних снарядів і тренажерів та ін.; швидкість через спеціальні підготовчі вправи, що виконуються повторно з різною швидкістю; спритність шляхом вправ із простою координацією рухів, на точність відтворення заданих рухових дій, на увагу та рівновагу. Рухливі й спортивні ігри (волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс) та гнучкість за рахунок вправ на підвищення еластичності м'язів, м'язових сухожиль суглобових зв'язок із маленькою та середньою амплітудою: прості, пружинисті, махові, вправи на розслаблення, що забезпечують збільшення амплітуди рухів у суглобах за рахунок здібності м'язів до максимального розслаблення.

Висновки. Програма фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи розрахована спеціально на студентів із ослабленим здоров'ям після перенесеного захворювання або із постійним діагнозом. Окремим її розділом є показання та протипоказання до фізичних навантажень при відповідному діагнозі.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.
Планується більш детальне розкриття поліпшення стану здоров'я студента спеціальної медичної групи за допомогою фізичних вправ.

Література

- 1. Адаптивная физическая культура** / Под ред. Н. Н. Чеснокова. – М., 2001. – 256 с.;
- 2. Булич Э. Г.** Физическое воспитание в специальных медицинских группах : Учебное пособие для техникумов / Э. Г. Булич. – М. : Высшая шк., 1986. – 185 с.;
- 3. Дубровский В. И.** Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : Учебник для ВУЗов [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 608 с.;
- 4. Фурман Ю. Н.** Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 208 с.;
- 5. Чоговадзе А. В.** Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем : учебное пособие для студентов вузов / Под ред. А. В. Чоговадзе. – М. : Высшая шк., 2006. – 144 с.