



УДК 378.613

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я, ЯКІ
ЗАЙМАЮТЬСЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

*Булавенко Ю.К., ст. викладач кафедри фізичного виховання
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»,
Лисенко С.Г., ст. викладач кафедри фізичного виховання
ВП НУБіП України «Ніжинський агротехнічний інститут»*

Подається узагальнення існуючих методичних положень фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Спеціальні медичні групи, студенти, фізичне виховання.

Здоров'я – це природний стан організму, що характеризує його врівноваженість із навколишнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін. Організм людини – єдина, складна, саморегулююча та самостійно розвиваюча біологічна система, що знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем та має здатність до самонавчання, сприйняття, передачі й зберігання інформації.

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних та нервових навантажень стає актуальною проблемою, яка потребує свого вирішення у ВНЗ протягом усіх років навчання. Загальне зниження психосоматичного здоров'я студентів повинно привести до комплексного системного шляху зміцнення здоров'я, що базується на глибокій диференціації, виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозування навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню.

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Особливої актуальності проблема обґрунтування фізичних навантажень студентів спеціальних медичних груп набула сьогодні, коли в Україні за останніх шість років трапилося 13 випадків смертності під час проведення уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Саме тому МОН України видало наказ № 1078 від 27.11.2008, в якому основна увага приділяється питанню забезпечення у вищих навчальних закладах освіти організації спеціальних медичних груп та груп лікувальної фізичної культури. У ВНЗ України навчаються сотні тисяч студентів, значний відсоток яких мають у стані здоров'я певні вади постійного чи тимчасового характеру, пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. Ці недоліки можна усунути за допомогою занять з фізичного виховання, які є важливою складовою частиною процесу навчання у вищих навчальних закладах III – IV рівня акредитації.



**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
професорсько-викладацького складу, науковців, аспірантів і студентів
«Роль інститутів освіти та науки у формуванні інноваційної культури суспільства»**

Студентам спеціальної медичної групи в силу перенесених захворювань у більшій мірі, ніж їх одноліткам, загрожує знижена працездатність. Тому підготовка студентів з послабленим здоров'ям до високопродуктивної праці викликає особливе занепокоєння фахівців у галузі фізичного виховання. Реформування системи освіти, що здійснюється в країні, вимагає використання усіх можливостей для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку молоді. Фізична культура є ефективним, головне – економічно вигідним засобом покращення здоров'я. Фахівці стверджують, що зниження показників фізичного стану студентів з послабленим здоров'ям частіше відбувається не за рахунок погіршення стану всіх систем організму, а в результаті зниження їх фізичної активності. Тому дослідження, присвячені вивченню впливу сучасних програм з фізичного виховання на рівень здоров'я студентів, є актуальними. Основні закономірності, властиві загальній теорії, методиці та практиці фізичного виховання студентів достатньо повно були викладені в роботах Е.Г.Булич (1986), С.С.Волкової (1991 – 2000), О.Д.Дубогай (1995), М.Н.Тарасенко (1976, 1978). Однак, прогрес у науково-методичному, організаційному, матеріально-технічному забезпеченні вимагає не тільки розробки нових підходів до організації і проведення фізичного виховання студентів з вадами здоров'я, але й уточнення та доповнення існуючих. Саме тому ми вважаємо, що вирішення проблеми обґрунтування рівнів фізичних навантажень та тривалості етапів занять з фізичного виховання відповідно до рівня фізичної підготовленості і функціонального стану студентів СМГ є актуальним.

Мета статті – обґрунтувати методичні рекомендації раціонального проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп.

У ході роботи вирішувалися такі задачі:

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукових джерел, які висвітлюють проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, узагальнити досвід практики.
2. Сформулювати практичні рекомендації для раціональної організації і проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи.

У спеціальній медичній групі можуть навчатися студенти з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці студенти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному занятті. На заняттях зі студентами спеціальної медичної групи треба додержуватись загальноприйнятої структури заняття фізичної культури, однак вона складається не з трьох, а з чотирьох частин:

- у вступній частині викладач організовує студентів, пояснює завдання заняття, повідомляє теоретичні відомості, сприяє виробленню правильної постави. Засобами вступної частини є гімнастичні шиккування й перешиковування, ходьба, стройові вправи, дихальні вправи, а також підрахунок частоти пульсу і дихання;
- у підготовчій частині проводяться загально-розвивальні вправи, ходьба з різними положеннями рук, танцювальні вправи, ігри з елементами стройових вправ, а також підготовчі й підвідні вправи;
- в основній частині навчають одного з основних рухів і включають ігри малої і середньої рухливості;
- у заключній частині студенти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення. Завдання цієї частини – знизити фізіологічне навантаження і привести організм студентів у відносно спокійний стан. У цій частині заняття викладач підбиває підсумки і дає домашнє завдання.

Усі частини заняття спрямовані на розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань, органічно поєднані між собою і становлять єдине ціле. Студентів спеціальної медичної групи насамперед необхідно навчити різних типів дихання: грудного, черевного і змішаного (повного). У роботі з студентами із захворюванням органів дихання використовують дихальні вправи з видихом і звуковою вимовою голосних і приголосних через рот.

СЕКЦІЯ 3

«Соціально-економічні аспекти управління якістю освіти і науки»
«Освітні інновації з позицій доступності та неперервності освіти»



Одним з основних завдань фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям є навчання їх правильного дихання, формування навичок довільного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо при фізичних навантаженнях, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання і усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву місткість легенів, сприяють дифузії газів у легенях і насиченню крові та тканин киснем, поліпшенню постави, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів. Під час усного рахунку, розв'язання задач, виконання трудових процесів і нових складних фізичних вправ, що вимагають більшої уваги, дихальні рухи студентів гальмуються, дихання стає поверхневим, не ритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомленість. Такі самі зміни дихання відбуваються під час навчання студентів нових трудових дій і фізичних вправ; дихання затримується ще до початку виконання вправи, що негативно позначається на якості руху. Мимовільне гальмування дихання спостерігається біля дошки, під час письма, читання, при відповідях, на змаганнях та в інших складних для студента ситуаціях. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність організму. Необхідність використання довільної регуляції дихання в період росту і формування організму зумовлене також тим, що механізми саморегуляції у студентів і підлітків не завжди надійно й економне забезпечують пристосування організму до умов студентського життя, що постійно змінюються. Сучасні досягнення фізіології дихання відкривають перспективи дальшого розвитку теорії і практики довільного керування диханням, що з успіхом можуть застосовуватись для адаптації і оптимізації розумової та фізичної працездатності студентів з відхиленням у стані здоров'я та їхньої кращої професійної підготовки до трудової діяльності.

Структура довільного керування диханням людини передбачає:

- 1) затримку дихання (довільне апное) та імперативний стимул (точка зриву);
- 2) довільне регулювання дихання (зміна ритму, глибина і об'єм легеневої вентиляції) та облігатний рівень легеневої вентиляції:
 - а) дихання при заданому постійному рівні вентиляції;
 - б) довільна гіповентиляція;
 - в) довільна гіпервентиляція;
 - г) керування диханням у стані спокою;
 - д) керування диханням під час виконання фізичних вправ на місці та в русі;
 - е) керування диханням під час виконання силових вправ і статичних зусиль;
- 3) довільне регулювання газового стану альвеолярного повітря, оксигенація крові;
- 4) довільне регулювання через дихальну систему емоційного стану і розслаблення м'язів, зняття рухової домінанти;
- 5) застосування довільного дихання для боротьби з гіпоксією і прискорення процесів відновлення.

Треба, щоб уже на початку навчання студенти засвоїли деякі правила:

1. Дихати треба через ніс. Це найдоцільніше природне дихання. Проходячи через носові ходи, зовнішнє повітря очищається від пилу і зігрівається. Зворотний струм повітря з легенів зволожує слизову оболонку носа, оберігає її від пересихання. Посилюється благотворний вплив дихання на розвиток дихального апарату і центральної нервової системи.

2. Вдих виконувати плавно і безшумно. Для цього студентам рекомендують вдихати повітря тоненьким струмочком без напруження. Наприкінці вдиху обов'язково необхідно зберігати можливість деякого його продовження.

3. Видих виконувати активно і до кінця. Поступово надходження повітря під час вдиху змінюється його стрімким виведенням під час видиху.



**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
професорсько-викладацького складу, науковців, аспірантів і студентів
«Роль інститутів освіти та науки у формуванні інноваційної культури суспільства»**

4. Тип дихання має бути повним. У дихальному акті бере участь грудна клітка й діафрагма.

5. Виключити зайве напруження дихання під час довільного керування ним. Дихання не повинно завершуватись задишкою, станом дискомфорту і напруження.

6. Під час виконання дихальних вправ увагу треба зосереджувати на ділянці живота, грудної клітки, на фазах вдиху і видиху.

7. Враховувати гігієнічні умови виконання вправ. Дихальні вправи доцільно виконувати в провітреному приміщенні, на свіжому повітрі. Виховувати у студентів нетерпимість до задушливого повітря в приміщенні.

8. Забезпечувати оптимальну структуру дихання, вирішуючи рухові завдання:

а) узгоджувати фази дихання і руху за анатомічною ознакою;

б) ураховувати рефлекторний вплив дихання на частоту рухів і силу скорочення м'язів.

9. Дотримуватись принципів адекватності дихання вимогам даного моменту, тобто забезпечувати надходження до організму потрібної кількості кисню і виведення вуглецю; добиватися відповідності довільної гіпервентиляції вентиляторній реакції на дану м'язову роботу.

Слід пам'ятати, що хвилинний об'єм дихання, який відповідає даному віку, є межею раціонального збільшення вентиляції; межа мінімального рівня легеневої вентиляції в стані спокою знаходиться на 20-30 % нижче від її нормального рівня; глибина дихання під час м'язової роботи не повинна перевищувати 40-50 % величини життєвої місткості легенів. Навчання студентів правильного дихання починають з теоретичних відомостей про дихання та значення його для життя і здоров'я людини. Розповідають про механізм дихання, його основні показники, зміни під час фізичних навантажень. На прикладах найтиповіших вправ демонструють узгодженість дихання з рухами. Ознайомлюючи студентів з новими способами дихання, одночасно з поясненням техніки його виконання показують, як правильно дихати. Під час виконання вправи рекомендується нагадувати про характер дихання, замість лічби підказувати – «вдих», «видих».

Студенти з порушенням обміну речовин повинні виконувати вправи в помірному темпі, але порівняно тривало, доцільно робити вправи в опорі, з гантелями, набивними м'ячами тощо.

Студентам із захворюванням нервової системи треба створити на уроках спокійну обстановку, стимулювати впевненість у своїх силах, не зловживати елементами змагань, що викликають перенапруження нервової системи.

Для студентів з хронічними захворюваннями травного каналу, жовчного міхура, печінки необхідно обмежувати кількість стрибків, натомість широко використовувати вправи з вихідних положень лежачи на спині і сидячи.

Для студентів із зниженим зором також слід виключати вправи, пов'язані із струсом тіла.

Індивідуального підходу потребують студенти підготовчої медичної групи, які перенесли захворювання, а також студенти з порушенням постави або незначними відхиленнями від правильної постави. Для цієї категорії студентів необхідно добирати спеціальні фізичні вправи, обмежувати тривалість проведення кожної вправи та кількість повторень.

Фізичне виховання ослаблених студентів не повинно обмежуватися уроками фізичної культури. Його слід підкріплювати додержанням правильного режиму дня з обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами (ранкова гігієнічна гімнастика вдома, ранкова гімнастика до занять, фізкультурні хвилини і паузи під час проведення уроків та приготування домашніх завдань, ігри та фізичні вправи на великих перервах, фізкультурні заняття в групах подовженого дня). Крім того, цих студентів слід залучати до посиленої позакласної роботи з фізичної культури: участі в масових фізкультурних виступах, святах, прогулянках, екскурсіях, спортивних вечорах тощо.

СЕКЦІЯ 3

«Соціально-економічні аспекти управління якістю освіти і науки»
«Освітні інновації з позицій доступності та неперервності освіти»



Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. У наш час особливо необхідне поновлення форм і методів цієї роботи.

На підставі проведених нами теоретичних досліджень ми можемо рекомендувати ряд методичних рекомендацій для покращення фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи:

- програма для студентів спеціальної медичної групи повинна складатися з теоретичного і практичного розділів;
- основною задачею фізичного виховання повинна слугувати формування цілісної установки на здоровий спосіб життя;
- важливим критерієм оцінки ефективності процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп є облік особливостей і динаміки стану їх здоров'я;
- рекомендується проводити медичні обстеження студентів спеціального медичного відділення не рідше ніж 2 рази на рік;
- добитися підвищення рухової активності студентів спеціальної медичної групи можна шляхом впровадження додаткових самостійних занять;
- збільшенню рухової активності студентів буде сприяти розширення арсеналу фізичних вправ шляхом включення в програму занять вправ на тренажерах, рухливих і спортивних ігор тощо;
- покращити загартованість студентів з вадами здоров'я можна за рахунок цілорічного проведення занять на свіжому повітрі;
- використання засобів фізичного виховання для розвитку витривалості обґрунтовується тим, що вони можуть виконуватися у спокійному темпі тривалий час, тренують серцево-судинну систему, позитивно впливають на нервову систему, посилюють обмін речовин, не викликають різких змін в організмі. Рекомендованим є використання в навчально-виховному процесі оздоровчого плавання в щоденному режимі тренування;
- використання великого арсеналу загально-розвиваючих вправ під музичний супровід сприятиме покращенню психоемоційного стану студентів з послабленим здоров'ям;
- тренажерні прилади рекомендується застосовувати в основній частині заняття за коловим методом тренування;
- рекомендується застосовувати вправи для розвитку сили, гнучкості, рівноваги, координованості, спритності, на розслаблення м'язів.

Список літератури

1. Антошук Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятии физическими упражнениями / Р.Антошук, В.Ильницкий. – Четвертый Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації». – К., 2000. – С.332.
2. Асадова О.Р., Ларюшкіна З.П., Сокоринська В.Я., Шемчак І.А. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / О.Р.Асадова, З.П.Ларюшкіна, В.Я.Сокоринська, І.А.Шемчак.– Збірник наукових праць ІІ міжнародної науково - практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я нації». – Вінниця, 1996. – Ч. 1. – С. 107.
3. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : Навчальний посібник / О.Д.Дубогай, В.І.Завацький, Ю.О.Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
4. Дутов А.М. Ціннісні орієнтації студентів спеціальної медичної групи в основних компонентах фізичного виховання / А.М.Дутов, Х.Т.Марзаганов. –Третя Всеукраїнська наукова – практична конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів: ЛДМІ, 1997. – С. 29 – 30.
5. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан зорової функції / О.Ніцеля. – Молода спортивна наука України. Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. – Львів : ЛДФК, 2000. – Випуск 4. – С. 328 – 330.



**Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції
професорсько-викладацького складу, науковців, аспірантів і студентів
«Роль інститутів освіти та науки у формуванні інноваційної культури суспільства»**

Аннотация. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп. Представлено обобщение существующих методических положений физического воспитания студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, студенты, физическое воспитание.

Summary. Physical education of students of special medical group. The article presents a synthesis of methodical bases of physical education of students of special medical group.

Key words: special medical group, students, physical education.