

- воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / М.М.Бобырева – Алматы, 2008. – 27 с.
2. Григорчук Л.І. Гігієнічні аспекти професійної адаптації студентів до умов навчання у вищих медичних навчальних закладах та шляхи її оптимізації: дис. канд. мед. наук: [спец]. 14.02.01 "Гігієна" / Л.І. Григорчук. – К., 2000. – 20 с.
3. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы / С.П.Евсеев – СПб., 2007. – С. 136.
4. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов: монография / В.Б. Мандриков. – Волгоград: ВГТУ, 2001. – 332 с.
5. Мудрик В.І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів / В. Мудрик // Теоретико-методичні проєкти виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць / В. І. Мудрик. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339–343.
6. Ніколайчук І.Ю. Формування духовно-фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання медичного університету: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / І.Ю. Ніколайчук; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. – Луганськ, 2008. – 20 с.
7. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография / Под ред. проф. Раевского Р.Т. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 616 с.
8. Фізичне виховання: Типова програма навчальної дисципліни для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 30 с.
9. Фізичне виховання та здоров'я: програма навчальної дисципліни (курс за вибором) для студентів вищих медичних навчальних закладів I-IV рівнів акредитації. – Київ, 2009. – 46 с.
10. Фурманов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка //Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – С. 152-169.

Reference

1. Bobyreva M.M. (2008), "Improving the methodology of professional-applied physical training of medical students": avtoref. dis. na soiskaniye uch. stepeni kand. ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / M.M.Bobyreva. – Almaty, – 27 p.
2. Hryhorchuk L.I. (2000), "Hygienic aspects of professional adaptation of students to the conditions of training in higher medical schools and ways of its optimization": dys. kand. med. nauk: [spets]. 14.02.01 "Hihiyena" /L.I. Hryhorchuk. – K., – 20 p.
3. Yevseyev S.P. (2007), "Physical culture in the system of higher professional education: realities and prospects" / S.P.Yevseyev – SPb., pp. 136.
4. Mandrikov V.B. (2001), "Technology optimization of health, physical education and education of students of medical universities": monografiya / V.B. Mandrikov. – Volgograd: VGTU, – 332 p.
5. Mudrik V.I. (2005), "Education of interest in professional-applied and physical training in students" / V.I. Mudrik // Teoretyko–metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi: Zbirnyk naukovykh prats' / V. I. Mudrik. – Zhytomyr: Vydavnytstvo ZHDU im. I. Franka, pp. 339-343.
6. Nikolaychuk I.YU. (2008), "Formation of spiritual and physical qualities of students in the system of physical education of a medical university": avtoref. dys. kand. ped. nauk: 13.00.07 / I.YU. Nikolaychuk; Skhidnoukr. nats. un-t im. V. Dalya. – Luhans'k, – 20 p.
7. Rayevsky R.T. (2008), "Physical education and sports improvement of students: modern innovative technologies": nauchnaya monografiya / Pod red. prof. Rayevskogo R.T. – Odessa: Nauka i tekhnika, – 616 p.
8. "Physical education: A typical curriculum program for students of higher medical educational institutions of the I-IV levels of accreditation". – Kyiv, 2009. – 30 p.
9. "Physical education and health: a curriculum (elective course) for students of higher medical educational institutions of the I-IV levels of accreditation". – Kyiv, 2009. – 46 p.
10. Furmanov A.G. (2003), "Professional and applied physical training" //Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura: Ucheb. dlya studentov vuzov / A.G. Furmanov, M.B. Yuspa. – Minsk: Tesey, pp. 152-169.

Півень О.П.

кандидат педагогічних наук, доцент

**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький**

Іщенко О.А.

старший викладач

**ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький**

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять з студентами спеціальних медичних груп, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів.

Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для ВНЗ щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з

достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності.

Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення досвідченості та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група, оздоровчо-профілактичне спрямування.

Пивень А.Ф., Ищенко А.А. В Особенности физического воспитания со студентами специальных медицинских групп. В статье рассмотрены вопросы специфики организации и проведения занятий со студентами специальных медицинских группах, проблемы и перспективы деятельности, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов.

В течение последнего десятилетия в Украине сложилась тревожная ситуация - резко ухудшилось здоровье и физическая подготовленность студенческой молодежи. Определены задачи для вузов по подготовке высококвалифицированных специалистов с достаточным уровнем здоровья, физической и умственной работоспособности.

Частичное устранение проблем усматривается в увеличении двигательной активности студентов посредством внедрения инновационных технологий и методик занятий по физическому воспитанию в учебно-воспитательный процесс, переоборудовании помещений учреждений для занятий пріоритетними и доступными видами двигательной активности, в разработке оригинальной учебно-методической литературы для повышения опытности и осведомленности студента по вопросам здоровья, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, специальная медицинская группа, оздоровительно-профилактическое направление.

Piven A., Ishchenko A. Features of physical education with students of special medical groups. The article deals with the specifics of the organization and conduct of classes with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of activities aimed at preventing diseases and strengthening the health of students, forming a healthy lifestyle, training highly skilled specialists.

It has been proved that during the last decade in Ukraine there was an alarming situation - the health and physical preparedness of student youth deteriorated sharply. The tasks for higher educational institutions for the preparation of highly skilled specialists with a sufficient level of health, physical and mental disability are determined.

It is established that the result is achieved by conducting lessons with optimal loads, since the minimum loads are ineffective and the lessons with their application are not interesting, and the maximum loads are unacceptable due to the limited physical capacity of the students. At the same time, under no circumstances can we focus students on their diseases and physical inferiority, it is necessary to direct their consciousness to a comprehensive activity, both in work and in everyday life. The best result is achieved by conducting lessons with optimal loads, since the minimum loads are ineffective and the lessons with their application are not interesting, and the maximum loads are unacceptable due to the limited physical abilities of the students. At the same time, under no circumstances can we focus students on their diseases and physical inferiority, it is necessary to direct their consciousness to a comprehensive activity, both in work and in everyday life.

Partial elimination of problems is seen in increasing the motor activity of students through the introduction of innovative technologies and techniques of physical education in the educational process, the re-equipment of facilities for occupations with priority and accessible types of motor activity, the development of original educational and methodological literature for improving literacy and awareness student on health, physical education and sports.

Keywords: students, physical education, special medical group, a health-preventive direction.

Постановка проблеми. Фізичне виховання є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, як один з основних напрямів виховання, є компонентом усебічно гармонійного розвитку особистості.

За даними наукових досліджень, в Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ), кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні роки збільшилась у 2-3 рази та становить. Внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм [2].

Для студентів, які належать до СМГ методика і організація занять, а також загальний режим повинні мати цілком іншу організацію. Головним завданням фізичного виховання студентів СМГ повинно бути забезпечення оптимальної оздоровчо-профілактичної рухової активності, а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основі теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [1].

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів складний. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ. В результаті виникають розходження та неоднозначність у підходах до організації та побудові практичних занять із цим контингентом, а проблема формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складової частини здорового способу життя залишається нерозв'язаною.

Аналіз літературних джерел. Проблемам сучасного стану здоров'я молоді і всього людства присвячені праці Г. Апанасенка, В. Вернадського, М. Мамардашвілі, В. Сірнова та ін. [5].

Питання організації фізичного виховання широко розглядаються у працях Т. Круцевич, Б. Шияна, Ю. Васіна, В. Язловецького та ін.

Аспекти формування здорового способу життя та охорони здоров'я молоді розглядалися у працях Є. Булича, О. Дубогай, Н. Завидівської, О. Яременко та багатьох інших. Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили Є. Булич, О. Дубогай, І. Осіпова, В. Небесна, Є. Сівохоп та ін. [4]

Мета статті – аналіз фізичного виховання студентів які займаються у спеціальних медичних групах.

Завдання дослідження:

1. Розглянути стан проблеми та організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп.

2. Розкрити особливості організації процесу фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я належать до

СМГ.

Результати дослідження. До спеціальної медичної групи необхідно приймають студентів, які мають незначні відхилення у стані здоров'я, відповідно до переліку показань для призначення медичної групи. Показанням для занять у спеціальному медичному відділенні з предмета «Фізичне виховання» у ВНЗ є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення та загрози загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносного спокою на тлі задовільного суб'єктивного самопочуття; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ ациклічного характеру та фізичних навантажень аеробної спрямованості [5].

Серед захворювань сучасної молоді найбільше студентів мають патології серцево-судинної системи, на другому місці – патологія опорно-рухового апарату, на третьому – патології шлунково-кишкового тракту та печінки.

Здоровий спосіб життя з точки зору медиків - це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова - доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах [3].

Фізична освіта у навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку студентської молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Фізичне виховання студентів СМГ у ВУЗі проводиться з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовуючі й відновлюючі засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, але й супутніх захворювань.

Для оздоровчо-профілактичного ефекту занять у СМГ будуть лише за правильного, систематичного, тривалого застосування фізичних вправ. Сьогодні розроблено окремі положення методики проведення таких занять, показання та протипоказання до їх використання, ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо. Організація навчального процесу у спеціальній медичній групі повинна враховувати відповідну класифікацію фізичних вправ, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження та містити схему проведення занять протягом проходження курсу фізичного виховання. Правила побудови окремого заняття [2].

Для розробки навчально-тренувальних програм студентів СМГ обов'язково необхідно врахувати особливості перенесених захворювань, а також характер і ступінь порушень, які розвинулися внаслідок цього процесу. Чим детальніше будуть з'ясовані потреби студентів кожної з цих груп у конкретних видах рухової активності, тим значніше будуть відрізнятися засоби та методи занять [4].

Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у Переяслав-Хмельницькому державному педагогічному університеті обґрунтовується насамперед реальним станом фізичного розвитку, здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

В університеті створено п'ять медичних груп відповідно до таких захворювань: № 1 – вегето-судинна дистонія, захворювання серця; № 2 – захворювання нирок, шлунка, пневмонія; № 3 – захворювання кісток, хребта; № 4 – захворювання внутрішніх органів і порушення зору; № 5 – захворювання органів дихання.

На заняттях СМГ ми використовуємо засоби фізичної реабілітації: ЛФК, механотерапію. Перед проведенням лікувальної гімнастики здійснюється обстеження стану здоров'я. Об'єктивні та суб'єктивні показники заносяться до карт спостереження за станом здоров'я.

Під час занять вводимо загальнорозвивальні, спеціальні, дихальні, ритмопластичні, ідеомоторні вправи та на координацію. Особливу увагу приділяємо вправам на розслаблення, аутотренінгу. Рухливі та спортивні ігри, пов'язані з бігом, стрибками, металними рухами, ударами, швидкими різноманітними діями учасників, розвивають велику рухливість нервових процесів, руховий апарат, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин. Викладач Н.Ф. Чупрун розробила комплекси вправ з предметами (мішечками, фітболами, гімнастичними палицями, медицинболами) та без предметів для спеціальних медичних груп. Створено відеопосібник «Застосування фізичної реабілітації в спеціальних медичних групах», до якого увійшли відеозаписи комплексів вправ при найпоширеніших захворюваннях (гіпертонічній та гіпотонічній хворобах, бронхіті, гастриті, ожирінні); електронний підручник «Лікувальна фізична культура при порушеннях постави», що складається з таких розділів: «Постава та її ознаки»; «Фізіологічні вигини»; «Види порушень постави у фронтальній площині»; «Види порушень постави у горизонтальній площині»; «Діагностика порушень»; «ЛФК при

порушеннях»; «Вихідні положення»; «Лікувальна гімнастика при порушеннях постави»; «Самовитягування». Цей електронний підручник можна застосовувати як на заняттях у спеціальних медичних групах, так і під час самостійного виконання вправ.

Для усунення дефектів опорно-рухової системи (хребта, грудної клітки і стоп) застосовуються методи корекції. Для зміцнення м'язового корсета хребта, м'язів спини використовується коригувальна гімнастика. З метою відновлення рухливості в суглобах, полегшення рухів, зміцнення м'язів, підвищення загальної працездатності використовуються дозовані фізичні вправи із застосуванням спеціальних пристроїв і снарядів: велосипедів, бігових доріжок, гантелей різної ваги, стійок. У спортивному залі проводяться такі ігри, як баскетбол, волейбол, настільний теніс. Дозування фізичного навантаження з оздоровчою метою здійснюється на основі добування фізичних вправ і рухливих ігор, вихідних положень, контролювання тривалості вправ, кількості повторень, застосування вправ з обтяженням, опором, прийомів полегшення і допомоги.

Аналіз кількісного складу студентів університету, які потребують занять фізичною культурою у СМГ, показав, що з кожним роком зростає кількість осіб з відхиленнями у стані здоров'я різного ступеня. Ці дані загалом збігаються з даними будь-якого ВНЗ.

Одним з головних чинників занять є не тільки відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини. Тому спеціалісту з вищою фізкультурною освітою потрібно знати особливості застосування фізичних вправ для цієї групи осіб.

Насущними проблемами у національній системі фізичного виховання є знецінення соціального престижу здоров'я, відставання від новітніх вимог усіх ланок підготовки кадрів, недооцінювання оздоровчої та виховної ролі фізичної культури у навчальних закладах, невідповідність санітарногігієнічним вимогам бази для занять з фізичного виховання і спорту. Вітчизняна система фізичного виховання не відповідає міжнародним стандартам.

Вагомим і не вирішеним дотепер питанням є урахування ефективності занять та засвоєння програмного матеріалу, розробка єдиних для студентів СМГ ВНЗ контрольних нормативів тестування, які розробляються з урахуванням виконання їх на оцінку. Але під час складання заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку [3].

Необхідно приділяти значну увагу мотивації дітей та студентської молоді до занять фізичною культурою на всіх рівнях, а цілі й завдання фізичного виховання ослаблених дітей мають враховуватися як потреби соціуму. Адже проблема охорони здоров'я підростаючого покоління як основоположна складова проблеми збереження генофонду нації завжди є пріоритетною і потребує постійної уваги суспільства.

Висновки. Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізацію державної соціальної, молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитись до здоров'я своїх громадян. Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для студентів залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Перспективи подальших досліджень вимагають підвищення професіоналізму фахівців сфери фізичної культури і спорту та вдосконалення методики формування здорового способу життя студентів СМГ ВНЗ різного професійного спрямування.

Література

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Высшая шк., 1986. – 255 с.
2. Галайдюк М. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації / М. А. Галайдюк, Т. М. Краснобаєва. – Вінниця: Ландо: -ЛТД, 2014. – 78 с.
3. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 184 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 470 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. вих. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 366 с.

Reference

1. Bulich E. H. (1986) "Physical Training in Specialized Medical Groups", Moscow: Vysshaya shkola publ., 255 p.
2. Halaidiuk M. A., Krasnobaieva T. M. "Physical Training of Students in Specialized Medical Groups", Methodological Recommendations, Vinnytsia: Lando LTD publ., 78 p.
3. Kurdybailo S. F., Evseev S. P., Herasimova H. V. (2003) "Medical control in adaptive physical training", Tutorial, Moscow: Sovetskiy Sport publ., 184 p.
4. Mukhin V. M. (2005) "Physical Rehabilitation", Kyiv: Olympic Literature publ., 470 p.
5. "Theory and Methodology of Physical Training" (2005) Textbook for Students of Sport and Physical Training Higher Educational Establishments], in 3 vols., vol. 2. Kyiv: Olympic Literature publ., 366 p. (Ed.: Krutsevych T. Iu.)