

УДК 796.011.3-057.875-056.24

Захаріна Є. А.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Розглянуто проблему сучасного стану організації занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп в умовах вищого навчального закладу. Охарактеризовано необхідність розподілу студентів спеціальних медичних груп на підгрупи згідно різних класифікацій. На основі аналізу літературних джерел з'ясовані деякі особливості застосування засобів фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп, які ґрунтуються на оздоровчому та розвивальному ефекті. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група, принцип.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Система освіти і виховання не формує у студентів належної мотивації до здорового способу життя. У свідомості студентів такі поняття, як "молодість" і "здоров'я", нероздільні. Тому студентської молоді притаманний досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я, рівень особистісної фізичної культури. Проте не можна не бачити протиріччя між уявним станом здоров'я і фізичною підготовленістю і їх реальними показниками.

У структурі поширеності хвороб серед всього населення у 2013 р. перші рангові місця займали ХСК (32,00%), хвороби органів дихання (18,99%), хвороби органів травлення (9,83%), травми та отруєння (2,72%), що сформувало основу структури поширеності хвороб. Найвищі рівні поширеності хвороб у 2013 р. на 100 тис. всього населення зареєстровані у м. Києві (238 670,8), Вінницькій (201576,4) та Чернігівській (201531,6) областях при середньому по Україні значенні 183730,5 на 100 тис. всього населення [5, 8–9].

Слід зазначити, що за останні п'ять років (2009–2013 рр.), при загальному збільшенні поширеності всіх хвороб серед дорослого населення, в її структурі відмічено зростання за 7-ми класами хвороб (із 16-ти): новоутворення (на 7,9%), ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин (14,6%), хвороби ока та його придаткового апарату (0,8%), системи кровообігу (2,6%), органів травлення (1,9%), сечостатевої системи (1,5%), вроджені вади розвитку, деформації та хромосомні аномалії (на 10%) [15, 17–19].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Встановлено, що впродовж навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої та спеціальної медичних груп збільшується від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому курсі (А. І. Драчук). Відповідно, спостерігається зменшення кількості основних груп із 84,0 % до 70,2 % [4]. У концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, яка схвалена Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р зазначається, що порівняно з 2007 роком кількість осіб, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 40%.

Е. В. Бісмак та О. В. Пешков зазначають, що до основної медичної групи відносять 60% студентів, підготовчої – 12–30%, спеціальної медичної групи (СМГ) – 20–45% студентів [2, 89–94].

Недостатньо досліджено науковцями алгоритм оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної реабілітації. Практично відсутні праці з питань розробки програм занять зі студентами з ослабленим здоров'ям у позанавчальний час [9, 99–104]. Все це дозволяє стверджувати, що розробка та обґрунтування програми із фізичного виховання для студентів, які належать до спеціальної медичної групи (СМГ) з використанням диференційованих програм є сучасним та актуальним дослідженням.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання.

Відповідно до мети були поставлені наступні **завдання**: систематизувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід з проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної

групи в умовах вищого навчального закладу на основі аналізу та узагальнення даних літературних джерел; проаналізувати програми з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студенти ВНЗ III–IV рівня акредитації, які за результатами медичного обстеження скеровані для занять фізичного виховання у СМГ, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються між собою захворюваннями, функціональним станом, ступенем компенсації існуючих у них медичних відхилень та хвороб, а також станів, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низький функціональний стан систем організму. Як правило, вони не організовані, не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються хронічні та простудні захворювання із загостренням впродовж осінньо-зимового періоду [3, 25–26].

Е. І. Едешко, вважає, що існує об'єктивна необхідність поділу студентів СМГ вищих навчальних закладів (ВНЗ) на чотири підгрупи (це зумовлено їх великою кількістю – понад 50,00% від загальної кількості всіх студентів): студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [6, 52–59].

За твердженням Е. Сівохопа СМГ необхідно формувати зі студентів із врахуванням діагнозу, вищевказаний поділ дозволить ефективніше та раціональніше проводити заняття із фізичного виховання з даним контингентом осіб [16, 181–186].

Аналіз літературних джерел показав, що А. І. Загrevська пропонує комплектувати групи із врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості та стан фізичного розвитку [7, 9–10].

На відміну від вищевказаних науковців Р. Антошук та В. Ільницький пропонують застосовувати на заняттях виключно вправи загальної фізичної підготовки, але із зниженням вимог щодо рівня фізичного навантаження [1, 332].

На думку А. І. Драчука головним критерієм у виборі засобів оптимального навантаження повинен бути не діагноз, а функціональні можливості, ступінь тренуваності та компенсаційних можливостей організму студентів [4, 6].

Класифікацію фізичних вправ для студентів СМГ, які ґрунтуються на оздоровчому то розвивальному (стимулюючому) ефекті і полягають в наступному: загальнооздоровчі вправи спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях; специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі; загальнорозвиваючі (стимулюючі) – вправи оздоровчого характеру, які стимулюють фізичний розвиток та створюють базу для розвитку основних рухових здібностей; спеціально-розвиваючі – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей): сили, швидкості, витривалості та гнучкості [12, 15–18; 14, 5–6].

За твердженням С. І. Шинкарьова серед різноманітних форм фізичної культури, що використовуються для нормалізації функціонального стану й постави студентів СМГ, а також з метою профілактики захворювань, особливої уваги, заслуговують наступні форми засоби фізичної культури: ранкова гігієнічна гімнастика, яка покращує діяльність внутрішніх органів, викликає підвищений емоційний стан; рухливі та елементи спортивних ігор, які нормалізують психоемоційний стан, вдосконалюють координацію рухів; різновиди ходьби: теренкур і лікувальний біг, що стабілізують процеси обміну, покращують діяльність нервової системи, серцево-судинної та дихальної систем; плавання посилює діяльність кардіореспіраторної системи й обміну речовин; загартовуючі процедури [17, 31–36].

О. В. Зеленюк доводить, що заняття 1–2 рази на тиждень фізичною культурою студентам I–II курсів вищих навчальних закладів освіти не дозволяють забезпечити хоча б мінімальний рівень фізичної активності, який має складати 6–8 годин на тиждень [8, 5].

Саме тому, О. Ю. Іваночко переконує у необхідності проведенні додаткових занять зі студентами СМГ, що повинно складати 3–4 рази на тиждень та додаткові самостійні заняття вдома. Оздоровчий ефект таких занять ймовірний лише за умови виконання різноманітних за спрямованістю, обсягом та інтенсивністю фізичних вправ, відповідно до індивідуальних можливостей організму, а також з обов'язковим використанням доступних методів самоконтролю власного стану [9, 99–104].

За даними Ю. Л. Калічака заняття із фізичного виховання, яке побудоване із урахуванням принципів оздоровчого фізичного тренування, дозволяє оптимізувати фізіологічні процеси в організмі, стимулювати процеси відновлення та сприяють досягненню стійкого оздоровчого ефекту занять [10, 368–371]. Знання принципів та їх практична реалізація в навчальному процесі дозволять забезпечити ефективність оздоровчих занять, швидше досягти бажаних результатів й уникнути помилок.

Розробками оздоровчих програм для студентів спеціальної медичної групи займалися Ж. В. Малахова – враховуючи стан здоров'я, стать, вік, фізичну підготовленість, рухову активність,

мотивацію кожного студента; С. О. Коваленко – колове тренування, але без врахування діагнозу кожного студента [11, 157–159; 13, 8–11].

Отже, на сьогоднішній день залишається невирішеним питання комплектування студентів СМГ із врахуванням їх діагнозу, періоду захворювання, загальному самопочуттю та рекомендацій лікаря. Вважаємо, що необхідна розробка нових, більш ефективних загально-розвивальних, оздоровчих та реабілітаційних програм залежно від рівня здоров'я, діагнозу, психофізичних та психоемоційних чинників стану здоров'я студентів, діагностики фізичного стану організму студентів як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження динаміки стану здоров'я.

Висновки

Опрацювання науково-методичної, навчальної літератури виявили, що науковці пропонують комплектувати СМГ за нозологією, що не дає можливості індивідуального підходу до кожного студента і, як результат не має комплексного впливу на захворювання. Із огляду навчально-методичних посібників, програм оздоровлення із фізичного виховання очевидно, що заняття не мають комплексного впливу засобами оздоровлення протягом навчання у ВНЗ на студентів спеціальної медичної групи.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають в розробці науково-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи в залежності від діагнозу та індивідуальних особливостей кожного студента.

Використані джерела

1. Антошук Р. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов специальной медицинской группы при занятиях физическими упражнениями / Р. Антошук, В. Ильницкий // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IV Міжнар. наук. конгрес. – К., 2000. – С. 332.
2. Бисмак Е.В. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры / Е. В. Бисмак, О. В. Пешкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2012. – №3. – С. 89–94.
3. Вилетська Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетська, Э. А. Кудаев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1 – С. 25–26.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / А. І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
5. Дудник С. Чому і як хворіють українці? / С. Дудник // Ваше здоров'я. – К. : Ваше здоров'я, 2014. – №42–43 (1273–1274). – С. 8–9.
6. Едешко Е. И. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний / Е. И. Едешко, Т. Н. Садовская. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 140 с.
7. Загревская А. И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования : дис. ... канд. пед. наук / А. И. Загревская. – Томск, 2000. – 160 с.
8. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. В. Зеленюк. – Х., 2004. – 21 с.
9. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Т. 3. (Вип. 11.). – С. 99–104.
10. Калічак Ю. Л. Педагогічні засади фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ю. Л. Калічак, Б. І. Кравчук, Н. В. Саливон // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи : монографія. – Дрогобич : КОЛО, 2007. – С. 368–371.
11. Коваленко С. О. Проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи (СМГ) застосовуючи метод колового тренування / С. О. Коваленко, П. О. Кандиба, В. М. Войнов // Перспективи розвитку сучасної науки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 5–6 грудня 2014 р.). – Херсон : Гельветика, 2014. – С. 157–159.
12. Ликов О. О. Лікувальна фізкультура при внутрішніх хворобах: практикум / О. О. Ликов, Л. П. Середенко, Н. О. Добровольська. – Донецьк : Дон. держ. мед. унів., 2002. – 163 с.

13. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Ж. В. Малахова : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ж. В. Малахова. – К., 2013. – 24 с.
14. Петрук Л. А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : [навч.-метод. посіб.] / Л. А. Петрук, В. М. Федотов. – Рівне : НУВГП, 2012. – 112 с.
15. Результати діяльності галузі охорони здоров'я України: 2013 рік [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uiph.kiev.ua/download/Vidavnictvo/Rezultati%20dijalnosti%20OZ.%202013.pdf>
16. Сівохоп Е. Практика формування спеціальних медичних груп із фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Е. Сівохоп // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 12: [у 4-х т.]. – Л. : Українські технології, 2008. – Т. 2. – С. 181–186.
17. Шинкарьов С. І. . Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. 2012. – № 5 – 6 (154 –155). – С. 31–36

Zakharyna Ye.

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS

The article deals with a problem of modern state of organization of physical education classes for students of special medical groups in the conditions of higher educational institution. The necessity of dividing the students of special medical groups into subgroups according the various classifications is characterized. On the ground of literature sources' analysis the article explores some particularities of usage of physical education means for students of special medical groups based on the health-improving and developmental effect. They are lie in the following: general health-improving exercises are aimed at the achievement of general non-specific health-improving effect, they are used at any illness; specific health-improving (remedial) exercises – they have an impact on the chain of pathological processes in organism; general health-improving (stimulating) exercises – these are exercises of health-improving nature stimulating the physical development and creating the base for the development of main motor capabilities; special developmental exercises contribute to development of certain motor capabilities (qualities): strength, speed, endurance and flexibility. It was noted that according to the results of medical examination students are differ against each other by illnesses, functional status, level of compensation of medical deviations and illnesses they have, as well as conditions which are results of earlier illnesses. It was pointed out that principles of health-improving physical training allow to optimize the physiological processes in the organism, to stimulate the processes of recovering and contribute to the achievement of steady health-improving effect of exercises. It was pointed at the necessity of development of new, more effective general developmental, health-improving and rehabilitation programs according to the level of health, diagnostic, psychophysical and psychoemotional factors of students' health state, diagnosis of student organism's physical state as according both to the visual indications and results of monitoring of health state dynamics. The importance and usefulness of chosen research problem was proven.

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

Стаття надійшла до редакції 08.09.2015 р.