

функціонально підготовленими до навчання однолітками. А. Савченко встановила, що несприятливий вплив навчального навантаження на функціональний стан організму і здоров'я «незрілих» школярів особливо чітко виявляється у другому навчальному році. Недостатня функціональна зрілість дітей виявляється в більш низькій успішності, особливо з предметів, які ставлять підвищені вимоги до координації дрібних м'язів кисті й артикуляції (читання, українська мова).

Висновок. Отже, на думку вчених, одним із питань вирішення проблеми індивідуалізації може бути створення спеціальних умов для фізично ослаблених дітей, які практично становлять основний контингент функціонально не підготовлених до школи учнів. Це такі умови: полегшення програми, обмеження числа уроків у день з 35-хвилинною тривалістю, введення обмеженої кількості занять у середині тижня, корекція навчальних планів тощо. Звісно, головна увага повинна приділятися удосконаленню організаційно-методичних основ занять фізичними вправами з дітьми і підлітками в умовах загальноосвітньої школи.

ЛІТЕРАТУРА

- Апанасенко, 1992* – Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб., 1992. – 192 с.
- Дубогай, 2001* – Дубогай О. Д. та ін. Інтеграція фізичного і розумового розвитку школярів у процесі фізичного виховання / О. Д. Дубогай. – К., 2001. – 164 с.
- Круцевич, 1999* – Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

REFERENCES

- Apanasenko, 1992* – Apanasenko H. L. Evoliutsiia byoenerhetyky u zdorove cheloveka / H. L. Apanasenko. – SPb., 1992. – 192 s.
- Dubohai, 2001* – Dubohai O. D. ta in. Intehratsiia fizychnoho i rozumovoho rozvytku shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia / O. D. Dubohai. – K., 2001. – 164 s.
- Krutsevych, 1999* – Krutsevych T. Iu. Metody yssledovanyia yndyvudualnoho zdorovia detei y podrostkov v protsesse fizycheskoho vospytanyia / T. Iu. Krutsevych. – K. : Olympyiskaia lyteratura, 1999. – 232 s.

Надійшла до друку 8.07.2014.

УДК 378. 016:796

Олександр Гордієнко

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять із студентами спеціальних медичних груп, задачі, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя, підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Доведено, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для

ВНЗ щодо підготовки висококваліфікованих фахівців із достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності.

Установлено, що результат досягається проведенням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні, тому заняття з їх застосуванням нецікаві; максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їхню захворюваність і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як у праці, так і в побуті. 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 грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

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

В статье рассмотрены вопросы специфики организации и проведения занятий со студентами специальных медицинских групп, задачи, проблемы и перспективы деятельности, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов, формирования здорового образа жизни, подготовку высококвалифицированных специалистов.

Доказано, что 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 по достаточным уровнем здоровья, физической и умственной работоспособности. Установлено, что результат достигается проведением занятий с оптимальными нагрузками, поскольку минимальные нагрузки неэффективны, поэтому занятия с их применением неинтересны; максимальные же нагрузки недопустимы через ограниченные физические возможности студентов. При этом ни в коем случае нельзя сосредотачивать внимание студентов на их заболеваниях и физической неполноценности, необходимо направлять их сознание на всестороннюю активность как в работе, так и в быту.

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 пріоритетными и доступными видами двигательной активности, в разработке оригинальной учебно-методической литературы для повышения грамотности и осведомленности студента по вопросам здоровья, физической культуры и спорта

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

In this article are regarded the questions concerning the specificity of organization and conducting the lessons with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of the activity, directed on prevention of diseases and improvement of health, formation of a healthy lifestyle, preparation of high qualified specialists.

It is proved that over the last decade in Ukraine has developed an alarming situation: deteriorated health and physical fitness of students. Were defined the tasks for universities on training the highly qualified specialists with a reasonable level of health, physical and mental performance.

It is established that the result is achieved by holding classes on optimal loadings, since minimal loadings are ineffective and classes using them uninteresting; the maximum loadings are invalid because of disabilities of students. This in no circumstances can focus students on their disease and physical disability; their minds should be directed on full activity both in work and at home. Partial fix problems is seen in increased physical activity of students using innovative technologies and teaching methods of physical education in the educational process, rebuilding premises of institutions for training priorities and available types of physical activity in the development of original educational materials for raising literacy and awareness of students concerning health, physical culture and sports.

Key words: students, physical education, special medical group, health and preventive orientation.

Постановка проблеми. Фізичне виховання як один з основних напрямів виховання є компонентом усебічного, гармонійного розвитку особистості, а фізичне виховання є системою соціально-

педагогічних заходів, спрямованих передусім, на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних якостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. В Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм [Іваночко, 2007].

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатися фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту студентів методика й 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 й потреби до фізичного самовдосконалення, насамперед, з основ теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [Верблюдов, 2006].

На жаль, традиційна фізична підготовка студентів спеціального медичного відділення на навчальних заняттях не є ефективною. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ. У результаті виникають розходження та неоднозначність у підходах до організації та в побудові практичних занять із цим контингентом, а проблема формування у молоді мотивів і потреб щодо регулярної фізичної активності як складової частини здорового способу життя залишається нерозв'язаною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Глобальним проблемам сучасного стану здоров'я молоді і всього людства присвячені праці Г. Апанасенка, В. Вернадського, М. Мамардашвілі, В. Сірнова та ін. [Турчина, 2009].

Різні аспекти формування здорового способу життя та охорони здоров'я молоді розглядалися у працях Є. Булича, Г. Голобородька, 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 [Марченко, 2010].

Мета написання статті – здійснити аналіз та обґрунтувати особливості організації та проведення занять із фізичної культури із студентами СМГ.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан проблеми та організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп.

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

Виклад основного матеріалу. До спеціального медичного відділення належать студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного характеру або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. 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 [Турчина, 2009].

Результати проведених досліджень свідчать про те, що 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.

Важливе питання, навколо якого ведуться суперечки, – це комплектування груп спеціального медичного відділення. З одного боку, прийнято комплектувати спеціальні медичні групи за формами захворювання, хоча дехто з фахівців пропонує проводити заняття в загальних групах навчальних потоків незалежно від уже наявних або поставлених діагнозів захворювань. На сьогодні, на жаль, немає чітко обгрунтованого переліку хвороб, за якими б студентів зараховували до СМГ. Загальноприйнятими законодавча база щодо розподілу молодих людей на медичні групи для занять фізичним вихованням відсутня.

Відсутність єдиного підходу до розподілу дає можливість лікарям санітарних частин ВНЗ, викладачам фізичного виховання довільно складати списки студентів СМГ. Отже, на нашу думку, сьогодні назріла необхідність пошуку нових підходів, які б ураховували не тільки наявність у молодій людини певної патології, але й рівень її адаптаційних можливостей, тощо.

Під час побудови занять зі студентами СМГ необхідно добирати засоби фізичної культури і спорту з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартувальні й відновлювальні засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, але й супутніх захворювань.

Заняття у СМГ будуть мати оздоровчо-профілактичний ефект 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, схеми режимів рухів тощо.

У процесі розробки навчально-тренувальних програм для 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 [Марченко, 2010].

Заняття фізичними вправами для студентів СМГ повинні відповідати таким головним принципам: оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість використання засобів фізичного виховання; застосування засобів фізичної культури повинно бути диференційованим залежно від характеру та наявності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом; професійно-прикладна спрямованість.

Особливо важливою є проблема формування навичок правильного дихання та довільного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо під час фізичних навантажень, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання й усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях та насиченню крові і тканин киснем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів.

Під час виконання трудових процесів і нових складних фізичних вправ, що вимагають більших зусиль та концентрації уваги, дихальні рухи людини гальмуються, дихання стає поверхневим, неритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомлюваність. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність.

Сучасні досягнення фізіології дихання відкривають перспективи до подальшого розвитку теорії і практики довільного керування диханням, що з успіхом може застосовуватися для адаптації й оптимізації розумової та фізичної працездатності студентів з відхиленням у стані здоров'я та їх кращої професійної підготовки до трудової діяльності.

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних і функціональних змін, які зумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем. Унаслідок цього підвищується специфічна і неспецифічна стійкість організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосованість до різних фізичних навантажень. Ця обставина є вагомим фактором для підвищення рівня

здорової життєдіяльності в період навчання молодшої людини у ВНЗ, який проходить на тлі важкої і напруженої розумової праці, що виконується студентом в умовах дефіциту часу майже за різко зниженої рухової активності.

Робота спеціального медичного відділення повинна базуватися на основі оздоровчої спрямованості, виховувати в студентів різнобічну фізичну підготовку, заповнювати прогалини в їхньому фізичному розвитку шляхом комплексного застосування арсеналу засобів і методів фізичного виховання з урахуванням у кожному окремому випадку індивідуальних особливостей студентів. Найкращий результат досягається за допомогою проведення занять з оптимальними навантаженнями, оскільки максимальні навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях або фізичній неповноцінності, необхідно спрямувати їхню свідомість на всебічну активність як у праці, так і в побуті.

Важливим і невирішеним дотепер питанням є врахування ефективності занять та засвоєння програмного матеріалу, розробка єдиних для студентів СМГ ВНЗ контрольних нормативів тестування, які розробляються з урахуванням виконання їх на оцінку в балах. Проте під час складання заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку. Особливо старанні, бажаючи отримати високий бал, перенапружуються фізично, що явно протипоказано для цього контингенту студентів [Кузнецова, 2005].

Наприклад, такі вимоги, як складання і виконання комплексу індивідуальної гімнастики (з обов'язковим урахуванням показань та протипоказань), проведення його у групі, техніка та методика виконання окремих елементів та вправ, участь у суддівстві спортивних змагань тощо, можна виконувати абсолютно всім студентам СМГ. Тобто, можливо, ненормативні контрольні вправи або тести й педагогічні спостереження дозволять визначити ефективність занять і ставлення студента до предмета.

Концепція державної політики у сфері фізичної культури та спорту для студентської молоді, зокрема для студентів СМГ, повинна полягати в переході від обов'язкової масової одноманітності до оздоровчого та профілактичного ефектів, свідомого розуміння потреби вести здоровий спосіб життя. На відміну від існуючих положень основою системи фізичного виховання студентів СМГ повинно стати виховання орієнтації на профілактику захворювань і реабілітацію після них засобами фізичної культури і масового спорту, а не прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Висновки. Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян. Протягом

останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилося 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.

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

ЛІТЕРАТУРА

- Верблюдов, 2006* – Верблюдов І. Б. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2006. – С. 23-26.
- Іваночко, 2007* – Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.3. – С. 100-104.
- Кузнецова, 2005* – Кузнецова О. В. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості / О. В. Кузнецова. – Луцьк : Луцький ДУФК, 2005. – 22 с.
- Марченко, 2010* – Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
- Турчина, 2009* – Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. Ю. Турчина; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

REFERENCES

- Verbliudov, 2006* – Verbliudov I. B. Deiakі aspekty indyvidualnoi trenuvanno-ozdorovchoi roboty u vuzakh / I. B. Verbliudov // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologhichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – Kharkiv : KhDADM, 2006. – S.23-26.
- Ivanochko, 2007* – Ivanochko O. Orhanizatsiia ta metodyka navchalnykh zaniat spetsialnogo medychnoho viddilennia u VNZ / O. Ivanochko // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu. – L., 2007. – Vyp. 11. – T.3. – S.100-104.
- Kuznetsova, 2005* – Kuznetsova O. V. Fizychna i rozumova pratsezdatsnist studentiv z nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti / O. V. Kuznetsova. – Lutsk : Lutskiy DUFK, 2005. – 22s.
- Marchenko, 2010* – Marchenko O. Iu. Formuvannia tsinnisnykh katehorii osobystoi fizychnoi kultury u studentskoi molodi : avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / O. Iu. Marchenko; Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kultury i sportu. – Dnipropetrovsk, 2010. – 20 s.
- Turchyna, 2009* – Turchyna S. Iu. Pedagoghichni osoblyvosti modelei fizychnoho vykhovannia studentiv vuziv na riznykh kursakh navchannia : avtoref. dys. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.02 / S. Iu. Turchyna; Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. – K., 2009. – 23 s.

Надійшла до друку 16.07.2014.