

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

На сучасному етапі спостерігається зростання кількості студентів, які мають загальні відхилення в стані фізичного розвитку, фізичної підготовленості та як фактор зниження рівня здоров'я в цілому. Як відомо, кількість студентів ЗВО України за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, це становить близько 14-16%, разом зі зменшенням їх інтересу до занять фізичного виховання у закладах вищої освіти.

До складу спеціальних медичних груп, які за розкладом виходять на навчальні заняття з фізичного виховання, не повинні бути більшими ніж 15 осіб. Для ефективності занять виключно важливим є правильний підбір студентів в групах. Найкраще, якщо група складається зі студентів, однорідних за діагнозом перенесеного захворювання. Разом з тим важливо враховувати, що ще більш важливою умовою правильного комплектування навчальних груп є приблизно однаковий рівень функціональних можливостей студентів. Ось чому допускається зарахування в групу для спільних занять студентів, які перенесли різні захворювання за умови подібного рівня їх готовності до виконання навантажень.

При виконанні загальнорозвиваючих вправ особливу увагу слід звертати на глибоке і рівномірне дихання. Не рекомендується виконання вправ, що вимагають великих м'язових зусиль і ускладнюють дихання. Рухи доцільно чередувати спеціальними дихальними вправами в такому поєднанні: одне дихальне і два звичайних вправи в перші два місяці занять (1: 2), потім в наступні два місяці 1: 3 і на п'ятому-шостому місяцях 1: 4 [3].

За допомогою загальнорозвиваючих вправ у підготовчій частині заняття вдається забезпечити почергове (за принципом «розсіювання» навантаження) включення всіх великих м'язових груп в діяльність. При цьому навантаження повинно зростати без різких підйомів.

Спеціальні дихальні вправи, які були виконані після найбільш обтяжливих фізичних навантажень, дозволяють зменшити ступінь функціональної напруги, яке відчувається організмом.

Основна частина заняття складає 15-18 хв. і відводиться для навчання і тренування. У ній освоюють нові фізичні вправи і рухові навички, здійснюють розвиток рухових якостей і забезпечують вирішення основних завдань фізичного виховання на кожному конкретному етапі занять.

Фізіологічна крива заняття повинна мати найбільший підйом у другій половині основної частини. Для цього навчальний матеріал в ній розподіляють таким чином, щоб початковий період основної частини був

заповнений більш легкими фізичними вправами. Як правило, в цій частині заняття проводять навчання одній новій вправі. На кожному занятті також повторюють кілька вправ, засвоєних на попередніх заняттях.

Дуже важливо уникати втоми, викликані повторенням одноманітних рухів. З цією метою необхідно, як і в підготовчій частині заняття, «розсіювати» навантаження на різні м'язові групи. При навчанні певного рухового навичку, коли принцип «розсіювання» неможливо здійснити, не порушуючи процес освоєння вправи, доцільно застосувати рухові перемикання у вигляді короткочасних (8-15 с.) інтенсивних рухів.

Передбачене програмою з фізичного виховання закладів вищої освіти освоєння гімнастики, легкої атлетики, волейболу, баскетболу, лижної підготовки забезпечується головним чином за рахунок основної частини занять. Для зручності освоєння матеріалу з окремих розділів фізичної підготовки доцільно використовувати з цією метою не тільки основну, а й підготовчу частину занять.

Проводячи заняття по кожному з розділів фізичної підготовки, необхідно на освоюваному матеріалі забезпечити не тільки оволодіння елементарними рухами цього виду спорту, а й формування різних рухових якостей і здібностей. Інакше кажучи, заняття з легкої атлетики повинні допомогти студенту освоїти не тільки основні рухи цього виду спорту (різні види ходьби і бігу техніку стрибків і метань), але і розвиток рухових якостей витривалості, сили і швидкості.

При цьому важливо мати на увазі, що фізичні вправи в залежності від їх особливостей можуть надавати різний вплив на організм. Існують вправи, які дозволяють розвинути вузькоспеціалізовані рухові якості. Так, наприклад, стрибки в висоту розвивають швидкість і силу, гнучкість, специфічну координацію рухів, але не витривалість – для її розвитку необхідна тривала спортивна підготовка, що дозволяє застосовувати багатогодинні тренування протягом дня, однак навіть спортсмени високого класу розвивають якість витривалості головним чином за рахунок інших вправ, а не стрибків. Це необхідно враховувати в заняттях зі студентами спеціальних медичних груп, прагнучи уникнути вузькоспеціалізованого розвитку рухових якостей, що досягається за рахунок застосування вправ різної інтенсивності (мала – для розвитку витривалості і велика – для розвитку сили і швидкості і т. д.).

Заклучна частина заняття (тривалість 5 хв.) включає вправи на розслаблення і дихання. Основне завдання заключної частини – сприяти відновленню зрушень функціонального стану організму студентів, викликаних фізичними навантаженнями основної частини. З цією метою рекомендують включати в заключну частину заняття вправи для тих м'язових груп, які не брали участі в рухах, що використовувалися студентами. Інтенсивність цих вправ, що забезпечують активний відпочинок стомлених м'язових груп, повинна бути нижче, ніж вправ основної частини заняття.

З метою контролю за правильним розподілом навантаження

з першого заняття студентів навчають вимірювати частоту серцевих скорочень, яку за сигналом викладача вони визначають протягом 10-секундного інтервалу часу. Такий підрахунок здійснюється 4 рази на кожному занятті: до заняття, в середині його – після найбільш стомлюючої вправи основної частини, безпосередньо (в перші 10 с.) після заняття і через 5 хв. відновлюваного періоду [2].

Навчальні заняття – основна умова для освоєння дисципліни «Фізичне виховання» в обсязі відповідної програми. Навчальна програма з дисципліни передбачає для студентів спеціальної медичної групи освоєння залікових вимог з теоретичного розділу.

Ось ці вимоги:

- мати знання за темою «Фізична культура і спорт»;
- знати і виконувати правила особистої і соціальної гігієни;
- вміти пояснювати значення і виконувати комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;
- здати залік з теоретичного розділу;
- мати знання з професійно-прикладної фізичної підготовки стосовно до профілю освоюваної спеціальності.

Практичні розділи програми з фізичного виховання для студентів основної, підготовчої та спеціальної медичних груп істотно розрізняються. Студенти, віднесені до спеціальних медичних груп за станом свого здоров'я, від виконання будь-яких практичних нормативів звільнені.

Однак, розглядаючи здачу практичних нормативів як необов'язкову, здійснювану з позиції можливості, а не необхідності, брати до уваги вкрай бажаною. Ось чому потрібно забезпечити знання нормативів, не тільки як умови підготовки до здачі заліку з теоретичного розділу, але і як орієнтиру для поступового поліпшення фізичної підготовленості студентів. Особливе значення в цьому відношенні мають вимоги до тижневого рухового режиму. Важливо роз'яснити студентам, що практично кожен з них – за умови систематичних занять фізичними вправами в поєднанні з загартовуванням і на основі раціонального, гігієнічно обґрунтованого режиму – зможе поступово освоїти рекомендовані обсяги фізичних навантажень тижневого рухового режиму [1].

До числа обов'язкових для студентів спеціальних медичних груп вимог щодо практичного розділу віднесені:

- з розділу гімнастики – вміння виконати стройові вправи, вправи на поставу, основні рухи руками, ногами, тулубом, танцювальні кроки, акробатичні елементи, рівноваги, опорні стрибки, вміння піднімати і переносити невеликі тяжкості, вправи на гімнастичних приладах і з предметами;
- з розділу легкої атлетики – вміння продемонструвати техніку бігу на короткі, середні дистанції, способів метання гранати або штовхання ядра, стрибків у висоту або довжину;
- з розділу лижної підготовки – вміння показати техніку володіння окремими способами пересування на лижах, підйомів і спусків з гір,

поворотів на місці і при пересуванні (за завданням викладача);

- з розділу плавання – освоєння з водою, вміння правильно виконувати рухи руками, ногами, триматися на воді і проплисти за завданням викладача відрізок дистанції вивченим способом, вміння поєднувати рухи рук, ніг з диханням при вивченні техніки плавання одним із способів [4].

Обов'язковою для студентів спеціальних медичних груп також є вміння за завданням викладача підготувати і практично провести заняття по комплексу ранкової гігієнічної, а також виробничої гімнастики (фізкультурна пауза при фізичній роботі і фізкультминутка при розумовій роботі). Студенти також повинні навчитися виконувати вправи з професійно-прикладної фізичної підготовки (якщо вони їм не протипоказані).

Список використаних джерел:

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Л. : Настир'я, 1995. 220 с.

2. Краснов В. П. Основи оздоровчого тренування : Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К. : Аграрна освіта, 2005. 56 с.

3. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація : підручник. К. : Олан, 2005. 608 с.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навчальний посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.