

Вінніченко В., магістрант групи 601-ФС  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
Науковий керівник:  
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту  
Рибалко Л. М.  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Фізична культура є важливим засобом становлення особистості студентів у системі вищої освіти. Вона сприяє формуванню в них фізичних якостей і сили, основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей, а основне – становленню та укоріненню культури здоров'я.

Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я молодого покоління, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Не менш важливою є диференціація фізичного виховання для студентів різних медичних груп. Як показує практика, фізичне виховання у ЗВО не достатньо відповідає потребам часу, коли майже кожний 7 студент належить до спеціальної медичної групи. Деякі викладачі фізичного виховання не достатньо володіють необхідним рівнем знань про особливості організації та методик фізичного виховання спеціальних медичних груп, іноді виявляють пасивність та інертність у застосуванні спеціальних методик чи програм для роботи з студентами спеціальних медичних груп, помилково рахуючи їх лише додатковим навантаженням.

Основним критерієм зарахування студентів до спеціальної медичної групи є визначення діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеня порушення функції організму. Необхідно мати на увазі, що цілий ряд захворювань які характеризуються локальним порушенням функцій, супроводжується загальним розладом, в певній мірі послаблюючи стан всього організму. Але для більшої ефективності добору інтенсивності фізичних навантажень для конкретного студента потрібно, крім діагнозу, під час обстеження визначити ступінь фізичної підготовленості та особливість пристосування організму до фізичних навантажень. Отримані ним дані поряд із дозованими фізичними навантаженнями, з показниками функціональних проб, які проводить лікар, дають змогу правильно оцінити стан здоров'я студентів.

До спеціальної медичної групи відносяться студентів зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не

перешкоджають навчанню в ЗВО, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі студенти навчаються за окремою програмою фізичного виховання для спеціальних медичних груп.

Більшість науковців вважає, що студенти спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися фізичною культурою у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах занять фізичним вихованням, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань) [2, 4, 5].

У навчальній програмі з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи не повинні бути вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Слід враховувати стадію та динаміку патогенезу захворювань студентів даної групи.

Тільки такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях організму студентів, дає можливість набути основних рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Основною формою організації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є індивідуальний підхід паралельно з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше).

Задля зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей студентів спеціальних медичних груп необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Вирішення цього завдання залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента. Як стверджують С. Ф. Цвек і В. С. Язловецький, відсутність єдиного підходу у лікарів до визначення спеціальної медичної групи, або визначення групи для занять фізичним вихованням лише на основі діагнозу перенесеної хвороби без урахування ступеня функціональних порушень, фізичного розвитку та підготовленості призводять до того, що відсоток студентів із відхиленнями у стані здоров'я у ЗВО часто завищений. Нерідко лікарі та спеціалісти зараховують багатьох дітей з незначними порушеннями опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи до групи спеціальної медичної без достатніх підстав. Перестрашування, як і хибно трактований принцип "перш за все не зашкодити" завдає великої шкоди здоров'ю дітей, які часто потребують повної рухової активності для повноцінного фізичного та психічного розвитку, але позбавлені фізичних навантажень, перебуваючи в спеціальній медичній групі [1].

Небажаними для більшості студентів спеціальної медичної групи, які перенесли хвороби, є заборони (так зване «звільнення» від занять фізичними

вправами) або часткове обмеження щодо виконання певних рухових вправ, яке не має достатніх підстав. Необхідно відмітити, що ті фізичні вправи, до яких організм студента погано адаптований, є цінними в умовах обережного, чітко дозованого використання.

Досягненню максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє використання диференційованих (в залежності від наявних функціональних розладів та адаптаційних можливостей) методів занять [4].

З. Г. Булич вважає, що неприпустимі об'єднання студентів спеціальної медичної групи з студентами інших медичних груп, як на весь період занять, так і на початковій чи заключній його частині [2].

Отже, педагогу, викладачу фізичного виховання ВНЗ важливо мати на увазі, що організм студентів, що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухової активності не менше, а частіше всього більше, ніж організм здорових, причому вони потребують спеціальної адаптивної фізичної культури.

### Література

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне удосконалення: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець-Подільський, 1998. ч. 2. 243 с.
2. Булич З. Г. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах. К.: Олімпійська література, 1986. 178 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : «Надстирря», 1995. 240 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олімпійська література, 1999. 188 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи та здоров'я. К.: Здоров'я, 1988. 84 с.

Галета С., студентка групи 202-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ**

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а