

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ І ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ІІ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ УКРАЇНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ ДРУКАРСТВА

Ольга Підсадочна, Ольга Столяр, Ольга Мельник

Українська академія друкарства, м.Львів

Постановка проблеми. Останнім часом в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість молодого покоління, зокрема студентської молоді.

У навчальних закладах програма фізичного виховання розрахована на здоровий контингент молоді, тому не вирішує проблеми покращення здоров'я у тих студентів, які за своїм фізичним станом не можуть займатися фізичним вихованням в повному обсязі.

Тому виникає потреба у вирішенні таких проблем як: організація фізичного виховання молоді, які за станом здоров'я і фізичної підготовленості не відповідають тим вимогам, щоб займатися в основній групі; особливості організації і методики проведення занять студентами спеціальних медичних груп, із врахуванням видів захворювань та різного розкладу занять; покращання здоров'я студентів у спеціальних медичних група та підвищення їхньої фізичної підготовленості при двогодинних заняттях на тиждень з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи природна рухова активність студентів неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання, підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу студентів.

Дослідження в галузі медицини і гігієни свідчать про зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений руху та спосіб життя.

Як свідчать соціологічні дослідження та статистичні показники 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я, 50% – незадовільний рівень фізичної підготовленості, а 18 % – не можуть займатися фізичною культурою за станом здоров'я.

Цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання навчальних і поза навчальних форм занять дасть змогу забезпечити

безперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, значною мірою компенсувати недостатність рухової активності і сформуватися гармонійну розвинену особистість.

На особливу увагу заслуговує організація і методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами, що мають послаблене здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи. (СМГ). Корекційно-педагогічний процес фізичного виховання цієї категорії осіб здійснюється з урахуванням віку, статі, фізичного розвитку і рухової активності.

Загальним завданням фізичного виховання студентів із відхиленнями у стані здоров'я мають бути: зміцнення здоров'я, загартовування, формування правильної постави; підвищення працездатності; формування і вдосконалення рухових навиків і вмінь прикладного характеру; розвиток фізичних якостей; формування у студентів навичок здорового способу життя; озброєння студентів основами теоретичних знань про фізичну культуру і спорт, виховання морально-вольових якостей.

Виклад основного матеріалу. Дуже важко вирішувати всі ці завдання, якщо навчальна програма в Українській академії друкарства (УАД) передбачає лише півтори годинне заняття один раз в тиждень. Тому крім вмінь і навичок, які студент отримує на занятті, йому було запропоновано працювати самостійно. Нормативні вимоги, включали в себе п'ять завдань і передбачали: скласти комплекс вправ з різних віхідних положень (стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах); скласти комплекси вправ для дихання, для зміцнення м'язів спини, для зміцнення черевного пресу. Крім того, що студенти вчилися писати конспекти цих комплексів, вимогою також було їх проведення з групою. Студентів заохочували до цікавих і нестандартних вправ.

Також нормативними вимогами було передбачено обов'язкове відвідування студентської науково-теоретичної конференції, яку УАД проводить щороку. Присутність на конференції дає змогу студентам ознайомитись з теоретичними знаннями в сфері фізичного виховання і спорту.

Дуже важко і практично неможливо в умовах навчання в УАД диференціювати студентів за основними захворюваннями. Тому для студентів СМГ заняття були винесені за сітку загального розкладу і займалися незалежно від діагнозу хвороби всі разом. Для правильного розподілу навантаження відповідно індивідуальних можливостей, пропонувалось вести постійний самоконтроль за фізичним станом і

самим контролювати кількість повторень вправ та можливість їх виконання. Такий метод допомагав уникнути ускладнень для студентів, які були набагато слабшими від інших студентів у цій самій групі. В той час як сильніші студенти могли отримати фізичне навантаження відповідне для них. За виконання цих завдань студенти отримували бали згідно принципу Болонської системи. Також бали отримували за відвідування занять. Однак, якщо студент не міг виконати нормативні завдання йому пропонувалось відвідувати заняття 2 – 3 рази на тиждень.

Висновки. Вище надана методика проведення занять діє в УАД вже більше 10 років. Спостереження і дослідження за фізичним станом студентів підтверджують ефективність цієї методики.

В результаті такої організації занять у студентів СМГ поповнилися теоретичні знання в сфері фізичної культури і спорту оволоділи навичками інструкторів з лікувальної фізкультури.]

Таким чином, дана організація і методика проведення занять в СМГ сприяє виконанню тих завдань, які поставлені для СМГ.

Література:

1. Єрьоміна О.Л. Клініко-фізіологічне обґрунтування диференційованих режимів оздоровчих фізичних тренувань: автореф. дис. д. мед. наук: 14.00.12. / Єрьоміна О.Л. – Дніпропетровськ, 1994. –48с.
2. Луцик О.Г. Метаболічні зміни в еритроцитах та функціональний стан гемоглобіну при дії фізичних навантажень: автореф. дис. канд. мед. наук: 14.01.24 / Луцик О.Г. – Дніпропетровськ, 2005. – 20с.
3. Методические разработки практических занятий по лечебной физкультуре в врачебному контроле со студентами V курса лечебного факультета / Отв.ред. Скрипников А. – Полтава, 1991. –126с.
4. Мегель В.В. Диференційований підхід до навчання учнів спеціальної медичної групи на заняттях з фізичної культури. Гімнастика / В.В. Мегель //Безпека життєдіяльності, 2005. –№4. – С.54-57.
5. Морфо-функціональна адаптація організму студентів до фізичних навантажень різного напрямку /Є.А.Ясінський, В.Я.Волинць, Г.А. Крицька // Вісник наукових досліджень. – 2000. –№4 (20). – С.106–108.
6. Стан і перспективи розвитку спортивної медицини та лікувальної фізкультури в Україні /В.Ф.Москаленко, В.А.Піщиков, В.А.Шаповалова, А.І.Пушка //Лікарська справа. – 2000, №5 – С.3–10.