

## **Система організації різних форм роботи з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи**

**Журба О.В., вчитель фізичної культури  
Мариупольська загальноосвітня школа I-III ступенів №24**

*У даній статті розглядаються актуальні питання вивчення стану здоров'я сучасної студентської молоді, яка навчається у ЗВО. Також, у статті виявлені найбільш оптимальні шляхи організації та змісту занять з фізичної культури досліджуваних студентів віднесених до спеціальної медичної групи (СМГ) на базі Мариупольського приазовського технічного університету.*

*Ми встановили, що в сучасному процесі фізичного виховання студентів віднесених до СМГ, необхідно використовувати всі основні і додаткові форми організації фізичних навантажень. З цією метою, необхідно залучати студентів як до фізичних навантажень, так і проводити роз'яснювальні заняття які сприяють їх повноцінному відновленню, профілактиці шкідливих звичок, раціоналізації режиму дня, співвідношенню робочої діяльності й відпочинку та ін.*

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, методика і організація занять, система фізичних вправ, стан здоров'я сучасної молоді, спеціальна медична група, фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, функціональний стан.

## **Система организации разных форм работы по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы**

**Журба А., учитель физической культуры  
Мариупольская общеобразовательная школа I-III ступеней №24**

*В данной статье рассматриваются актуальные вопросы изучения здоровья современной студенческой молодежи обучающейся в ЗВО, а также выявлены наиболее оптимальные пути организации и содержания занятий по физической культуре исследуемых студентов отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ) на базе Мариупольского приазовского технического университета.*

*Мы установили, что в современном процессе физического воспитания студентов отнесенных к СМГ, необходимо использовать все основные и дополнительные формы организации физических нагрузок. С этой целью, необходимо приобщать студентов как к физическим нагрузкам, так и проводить с ними разъяснительные занятия которые способствуют их полноценному восстановлению, профилактике вредных привычек, рационализации режима дня, соотношению рабочей деятельности и отдыха и др.*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, методика и организация занятий, система физических упражнений, состояние здоровья современной молодёжи, специальная медицинская группа, физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, функциональное состояние.

## **The system of organization different working forms at physical education by students of the special medical group**

**Tzurba A., Physical Education teacher  
Mariupol secondary school № 24**

*This article explores some current issues of modern health study of students in institutions of higher education , as well as identify the most optimal ways of organization and content of physical training of students studied in the special medical group (SMG) based on the Mariupol Technical University.*

*We have established that in the modern process of physical education of students referred to the special medical group, it is necessary to use all the basic and additional forms of organizing physical activities. The students' age is the final formation of the body, its functions and systems. And adequate physical activity can increase the functional reserves, the compensation of disturbed functions. Nosology stands out the following things: diseases of the cardiovascular, respiratory, digestive, urinary systems, musculoskeletal system, organs of vision. However, anyone can tell which group of diseases more, is not possible.*

*Based on the data of medical examination, in accordance with the condition of their health, level of physical development and physical training, students are divided into three medical groups: basic, preparatory and special. The main group are students without disabilities. The preparatory group shall be recruited from students who have slight deviations in health or insufficient level of physical development and physical training. Students with various health deviations are enrolled in a special medical group. So, it is necessary to attach the students how to physical exercise and spend time with them raising sessions which promotes their full restoration, prevention of harmful habits, rationalization of the mode of the day and rationalize the mode of the day , and others.*

*Physical education for students with deviations in health status includes, as essential minimum of theoretical, practical, including the advisory and methodological training. The course of students of special medical group focuses on the means for elimination of variations in health status and physical development.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, methods and organization of activities, the system of physical exercises, health of modern youth, the special medical team, physical culture, physical education, physical development, functional condition.*

**Постановка проблеми.** Останнім часом все більшу увагу фахівців привертає фізичне виховання студентів з ослабленим здоров'ям, яка пояснюється перш за все тим, що з кожним роком зростає число студентів, віднесених за станом здоров'я до СМГ з фізичної культури.

Необхідність створення СМГ обумовлена тим, що в останні роки у студентів все частіше спостерігаються різні відхилення і порушення в стані здоров'я, при яких вони не можуть займатися в основній групі у максимальному фізичному навантаженні.

Однак до теперішнього часу практично не розроблено достатньо обґрунтованої наукової бази для оптимальної побудови занять з фізичної культури зі студентами, які належать до спеціальної медичної групи. Є чимало висловлювань практиків (педагогів і лікарів) про направлення діяльності цих груп. Основні питання, за якими ведуться суперечки, це комплектування навчальних груп та фізичні навантаження на заняттях. Труднощі при підборі оптимальних фізичних навантажень даного контингенту студентів полягає у тому, що вони мають різні функціональні можливості кардіореспіраторної системи, яка лімітує фізичну працездатність організму, і рівний рівень фізичного стану.

Необхідний індивідуально-диференційований підхід у визначенні змісту, навантажень та системи організації форм навчальних занять зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

На сьогоднішній день над проблемами вдосконалення процесу фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям працює багато фахівців (В.М. Корягін, О.З. Блавт, Н.В. Скурихіна, 2016 року; В.А. Кузьмін, Ю.А. Копилов, М.Д. Кудрявцев, Г.Я. Галімов, С.С. Єрмаков, М.В. Ковальова, Н.А. Груздева, 2015; В.Е. Куделко, 2012).

Також провідні фахівці в сфері ФК і спорту активно впроваджують у навчальний процес студентів різні інноваційні технології (О.Г. Лахно, 2015; Ж.Л. Козіна, 2014; К. Прусик, Е. Прусик, С.С. Єрмаков, 2013); використовують сучасні електронні технологічні засоби для вдосконалення тестового контролю силових здібностей студентів СМГ [9, с. 99]; розробляють організаційно-методичний алгоритм дії, який дозволяє поєднувати теоретичну, науково-методичну та практичну підготовку для студентів з різних нозологій [1, с. 159].

Розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді у ЗВО є важливою і необхідною складовою дисципліни "Фізичне виховання". Сучасними фахівцями (Ж.Л. Козіна, О.М. Ольховий, В.А. Темченко, 2016 року; Н. П. Мартинова, 2015) розроблено різні підходи розвитку фізичних якостей студентів основної групи.

Аналіз сучасної спеціальної літератури показав, що діюча система фізичного виховання у ЗВО має суттєві

недоліки, основний з яких є нездатність рішення оздоровчого завдання [7, с. 14].

Актуальним залишатися питання комплектування медичних груп. Вивчивши доступну нам наукову літературу з питань організації та проведення занять з ФК зі студентами, віднесеними до СМГ, ми повинні відзначити, що думка лікарів і педагогів у цій галузі відрізняється, а єдина система поглядів на дану проблему відсутня. Є розбіжності в питаннях комплектування груп, методики проведення занять, дозування фізичного навантаження, у виборі засобів і форм лікувальної фізичної культури застосовуваних на заняттях. Одні автори (Е. Булич, Н.І. Шлик, В.І. Дубровський та ін.) пропонують здійснювати комплектування за певними захворюваннями або групами захворювань, аргументуючи свою позицію тим, що показання та протипоказання до вибору змісту, засобів та методів фізичного виховання істотно розрізняються в залежності від характеру захворювання. Цей прийом дозволяє найбільш повно реалізувати вимоги індивідуального підходу, але, як показує практика, його важко здійснити, у зв'язку з різним ступенем поширеності того чи іншого відхилення у стані здоров'я серед студентів. Тому пропонується здійснювати комплектування з урахуванням фізичної та функціональної підготовленості організму, включаючи в одну групу студентів, які розрізняються за відхиленнями у стані здоров'я.

На думку інших авторів, в основу розподілу студентів на медичні групи, потрібно враховувати не тільки захворювання, але і рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і загальної фізичної працездатності, а також функціональний стан окремих систем організму [6, с. 7].

У літературі існують різні точки зору про взаємозв'язок фізичного розвитку, антропометричних даних з показниками захворюваності та стану здоров'я. Але недостатньо розглядаються засоби і методи організації різних форм роботи з фізичного виховання, необхідні для поліпшення загального стану організму студентів.

**Формулювання мети статті.** Теоретично обґрунтувати систему організації різних форм роботи з фізичного виховання зі студентами СМГ та визначити найбільш оптимальні шляхи організації та змісту занять з фізичної культури досліджуваних студентів на практиці.

З огляду на поставлену мету ми виділяємо наступні завдання:

- визначити стан здоров'я студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства;
- надати характеристику що до організації занять та особливості методики фізичного виховання в спеціальних медичних групах;
- експериментально виявити ефективні шляхи організації та змісту занять з фізичної культури для студентів віднесених до СМГ Маріупольського

приазовського технічного університету.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Здоров'я молоді, особливо студентів, визначає здоров'я нації в цілому, а значить, впливає на потенціал цієї нації в усіх сферах діяльності. Однак медики констатують, що останнім часом загальний стан здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО), як і всієї молоді, погіршився.

Багато студентів вже приходять до ЗВО з цілим набором захворювань. Особливо турбує факт постійного збільшення кількості молодих людей у віці від 16 до 21 року, які відчувають різні відхилення в стані здоров'я. За реальною статистикою в цьому питанні стикаються, по-перше, медики, і, по-друге, викладачі фізичної культури.

За останні 10 років кількість студентів, віднесених до СМГ в різних регіонах країни збільшилася у 2-3 рази і становить 30-40% від практично здорових студентів. У різних ЗВО країни від 23% до 48% студентів мають захворювання і відхилення в стані здоров'я, надмірну масу тіла, невротичні розлади, шкідливі звички. Все це в поєднанні з характерною для більшості студентів низькою руховою активністю, слабким фізичним розвитком, зниженою працездатністю, мінімальними функціональними резервами - створює труднощі в адаптації до навчального процесу [9, 187].

Неухильне зниження рівня здоров'я студентів обумовлено, звичайно ж, впливом на організм численних соціальних, економічних, біологічних чинників, таких як: погіршення якості життя, важка екологічна обстановка та несприятливе соціальне становище.

У студентському віці відбувається остаточне формування організму, його функцій і систем. Ї адекватні фізичні навантаження можуть сприяти збільшенню функціональних резервів, компенсації порушених функцій.

За нозологією, в середовищі студентської молоді виділяються: захворювання серцево-судинної, дихальної, травної, сечостатевої систем, опорно-рухового апарату, органів зору. Однак однозначно сказати, яка група захворювань переважає, не представляється можливим.

У всіх навчальних закладах відома практика розподілу дітей по групах за станом здоров'я для занять фізичною культурою: виділяють основну групу здоров'я, підготовчу і спеціальну медичну. Крім того, в деяких випадках передбачене або повне звільнення учнів від уроків фізичної культури, або заняття в групі ЛФК.

Останнім часом, відсоток молодих людей, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), поступово збільшується. Багато авторів відзначають, що основна медична група складає до 60%, підготовча - 12-30%, спеціальна - 20-45% студентської молоді [5, с. 6].

Важливим питанням вдосконалення методики ЛФК у студентів СМГ є розширення арсеналу засобів і форм ЛФК. За даними різних авторів, система реабілітації студентів СМГ включає заняття ЛФК, самостійні заняття, активний відпочинок, режим дня, оздоровчі заходи в режимі навчального дня, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться у вільний від навчальних занять час, на канікулах (Фізкультурні свята, ігри та розваги, прогулянки, ближній туризм).

Фізична культура для студентів, які мають відхилення в

стані здоров'я у ЗВО включає в якості обов'язкового мінімуму теоретичні, практичні, в тому числі і консультативно-методичні заняття. У зміст курсу студентів спеціального медичного відділення особлива увага приділяється засобам для усунення відхилень у стані здоров'я і фізичного розвитку.

Метою фізичного виховання у ЗВО є формування фізичної культури особистості і здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури для корекції наявних відхилень у стані здоров'я і зміцнення його з урахуванням протипоказань, рекомендацій відповідно до захворювання і функціонального стану кожного студента.

Практичні заняття проводяться з урахуванням працездатності та функціональних можливостей студентів.

Звільнення від занять з фізичної культури за станом здоров'я може носити тільки тимчасовий характер (на період хвороби). Студенти, звільнені від практичних занять на тривалий період займаються в групах додаткового блоку (основний модуль), де опановують теоретичний і методичний матеріал.

Організація і методика навчального процесу з фізичного виховання студентів СМГ має свої особливості і заслуговує великої уваги. При правильній організації занять з фізичного виховання захворюваність студентів знижується, підвищується їх розумова і фізична працездатність, відбувається найбільш швидка адаптація студентів. Ї що важливо, студенти за час обов'язкових занять усвідомлюють значення фізичної культури в їх житті, та після обов'язкового курсу продовжують займатися вже самостійно.

Кожне заняття з фізичного виховання є масовою, організованою і систематичною формою навчання і проводиться на базі науково обґрунтованої програми. Навчальні програми є основою державного стандарту фізичного виховання в системі освіти. Вони розробляються на основі затверджених державних стандартів і нормативних документів і визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти умінь, навичок і рухового режиму студентів. Програма розрахована на весь період навчання. Педагоги-фахівці, враховуючи індивідуальні особливості молодих людей, їх рухові можливості, сприяють всебічному і гармонійному фізичному вдосконаленню, формуванню професійних якостей, всіх студентів незалежно від розподілу на медичні групи [1, 2, 4].

В силу об'єктивних причин, заняття з фізичного виховання зі студентами ПДТУ проводяться в академічних групах одночасно зі студентами всіх медичних груп. Провівши опитування, ми з'ясували, що переважна більшість молодих людей, які відносяться до спеціальних медичних груп і груп лікувальної фізкультури, займаються в основних групах. Виняток становлять студенти з серйозними хронічними захворюваннями і строгими медичними протипоказаннями.

Уміння викладача правильно організувати навчально-тренувальний процес, вимагає від нього ретельної підготовки до кожного заняття (планування, інвентар, техніка безпеки) [3, с. 78]. Уважне ставлення до студентів з боку викладача на заняттях з фізичного виховання, сприяє зміцненню і вдосконаленню базових якостей, і хорошому

засвоєнню нових рухових дій. Пропонована нами методика дозволяє ефективно використовувати індивідуальний підхід до студентів з різним ступенем фізичної підготовленості і різними відхиленнями в стані здоров'я.

На початку заняття проводиться усне опитування всіх студентів про стан їх здоров'я і особливо, тих які відносяться до СМГ і груп ЛФК. Залежно від їх кількості планується фізичне навантаження для всієї групи на конкретне заняття.

Підготовча частина (розминка) підвищує температуру тіла, збільшує частоту дихання і частоту серцевих скорочень (ЧСС), підвищує еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль. Якщо у групі переважає більшість студентів основної медичної гурту, можна збільшити кількість бігових вправ з високим ступенем інтенсивності. При цьому студентам з ослабленим здоров'ям пропонується виконувати фізичні вправи із середнім або малим ступенем інтенсивності і в режимі ходьби, а також зниженням кількості повторень виконуваних вправ. Якщо група в більшій мірі складається з молоді з відхиленнями у здоров'ї, більшість фізичних вправ слід проводити в ходьбі і стоячи на місці. Ми рекомендуємо зменшити амплітуду рухів і кількість повторень. Для студентів основної групи рекомендується виконувати вправи з більшою інтенсивністю.

Під час розминки, ми використовуємо вправи з різних гімнастик: бодітонік, фітмікс, йога, бодіслім. Комплекси вправ змінюються кожні 7-8 занять. Нові вправи, навіть досить складні, викликають прямий інтерес у студентів. На їхнє прохання приділяється більше уваги розвитку різних груп м'язів (черевного преса, грудних, м'язів спини та ін.). Контролювати самопочуття пропонується самостійно.

Основна частина заняття вирішує завдання навчально-тренувального процесу. Правильно підібраний спосіб проведення заняття підвищує ефективність процесу навчання. Після засвоєння частин руху, слід об'єднати елементи і закріпити шляхом повторень. Поступово автоматизація руху формує міцний руховий навик. Далі навик можна вдосконалювати в ігровій та змагальній діяльності.

Студентам з більш сильною технічною та фізичною підготовкою не варто давати під час заняття нові вправи. Ми пропонуємо удосконалювати майстерність в тих вправах, які вивчаються всією групою, в той же час, ці студенти можуть надавати допомогу своїм товаришам в засвоєнні тих чи інших рухових дій. Викладач при цьому може ускладнити завдання, не змінюючи його мети.

Заклучна частина заняття з фізичного виховання найкоротша за часом. Для відновлення всіх систем організму використовуються вправи на розтяжку, повільні нахили і спокійне дихання. Осейльки багато молодих людей страждають на міопію, ми пропонуємо деякі вправи для зміцнення очних м'язів, знайомимо студентів із спеціальними комплексами. Студенти основної групи так само виконують такі вправи з задоволенням для профілактики захворювань органів зору та загального розслаблення.

В ході експериментального дослідження була розроблена і апробована в навчальному процесі методика

проведення занять з фізичної культури, що включає, крім академічних занять, нетрадиційні оздоровчі методики для студентів: дихальна гімнастика «Бодіфлекс», самостійне виконання комплексів фізичних вправ, розроблених з урахуванням наявних у студентів захворювань.

Дихальна гімнастика «Бодіфлекс» заснована на аеробному диханні в поєднанні з ізотонічними, ізометричними позами і вправами на розтягування [3, с. 45]. Підбір засобів і вправ здійснювався на основі інтересу студентів до виконання завдань. Дозування навантаження при виконанні вправ відповідала їх фізичному стану і підготовленості. Постійно здійснювався лікарський контроль і велися педагогічні спостереження.

Про ефективність використовуваної нами методики занять ми судимо по динаміці антропометричних і функціональних показників (динамометрія, сила м'язів верхніх і нижніх кінцівок, показники швидкості, витривалості, степ-тесту, ЧСС, АТ і ЖЄЛ). Результати тестування досліджуваних характеристик за шестимісячний експериментальний період вказують на позитивний вплив методики занять в дослідній групі [1, с. 77].

У дослідній групі результати бігу на 60 м і 500 м покращилися відповідно на 6,8% і 18,4%; сила ручної і станової динамометрії підвищилася на 6,3% і 12,7%; в стрибках у довжину з місця результат покращився на 18,2%; показники степ-тесту підвищилися на 8,9%; ЧСС в спокої знизилася в середньому на 2,6 уд. хв; показники ЖЄЛ досягли рівня 5680 120 мл. Адекватна тенденція відзначається і в інших показниках. Окремі параметри мають достовірні відмінності в порівнянні з вихідними даними. Слід зазначити, що у багатьох студентів дослідної групи істотно зменшилася кількість простудних захворювань, у деяких з них зменшилася надлишкова вага, помітно підвищилася працездатність до виконання на витривалість.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.** У проведеному дослідженні був використаний індивідуальний підхід у груповому занятті. Розроблена методика організації занять дає можливість підвищити ефективність проведення фізичного виховання при одночасній роботі зі студентами всіх медичних груп, знайти правильний варіант планування заняття і розподілу його рухової щільності.

Пропонована нами методика застосування дихальної гімнастики «Бодіфлекс» і комплексів фізичних вправ, розроблених з урахуванням наявних у студентів захворювань, в поєднанні з академічними заняттями, забезпечує ефективний розвиток фізичних якостей і підвищення функціональної працездатності організму студентів спеціальної медичної групи. У перспективі, подальші дослідження пов'язані з удосконаленням методики викладання фізичного виховання студентів з порушеним станом здоров'я у ЗВО під час занять, а також, за розробленою системою контролю самопочуття студентів - визначити методом тестування динаміку антропометричних і функціональних показників студентів СМГ на прикінці навчального року.

**Список використаних джерел:**

1. Ачкасов Е.Е., Руненко С.Д. Врачебный контроль в физической культуре: учеб. пособие. - М.: Триада-Х, 2013. - 130 с.
2. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л.Н. Барыбина, С.А. Семашко, Е.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов / Научный журнал. — Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ. — 2013. — № 5. — С. 9-13.
3. Ермаков С.С. Физическая культура — основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ. — 2014. — 146 с
4. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева // Физическое воспитание студентов. — 2012. — №7. — С. 50-58. 6. Кривенцова І.В. Особливості методики викладання фехтування студентам педагогічного ВНЗ / І.В. Кривенцова, В.Г. Клименченко, І.І. Одокієнко // ТМФВ. — Харків: ОВС. — 2011. — №11. — с. 14-18
5. Кривенцова И.В. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в педагогическом вузе / И.В. Кривенцова, С.С. Ермаков, А.А. Миненок // Вісник ЧНПУ, серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». — Випуск 107, Т.2. Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г.Шевченка. — 2013. — с. 193-196.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, М.М. Безверхня. — К.: Олімп. л-ра. — 2011. — 224 с. 11. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. — М.: Просвещение. — 1994. — 91 с.
7. Носко М.О. Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді / М.О.Носко, С.С.Ермаков, С.В.Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. — Чернігів: ЧДПУ. — 2016. — № 96. — С. 243-247.
8. Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов: учеб. пособие. - М.:Триада-Х, 2012. - 150 с.
9. Футорный С.М. Здоров'я студентів і роль фізичного виховання у його забезпеченні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ. — 2016. — №5. — 230 с.