

УДК 378.016:796.

Холопова А. М., Холопова А. В.

### ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

*У статті розглядається особливості організації навчальних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. Проведено аналіз наукових досліджень співвідношення засобів і змісту занять фізичним вихованням і методів дозування фізичних навантажень. Проблема фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям на сьогоднішній день займає провідне місце в освітній діяльності вищих навчальних закладів. Аналіз літературних джерел показав, що основним принципом в методиці фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними.*

**Ключові слова:** освітній процес, спеціальні медичні групи, рівень фізичної підготовленості.

**Постановка проблеми.** Проблема фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям на сьогоднішній день займає провідне місце в освітній діяльності вищих навчальних закладів. За даними Мінздраву України в країні біля 90% школярів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70% здорового населення – низький та нижче середнього рівня фізичного здоров'я, в тому числі у віці 16-19 років – 61%, 20-29 років – 67,2%. Тільки протягом останніх п'яти років на 41% збільшилась кількість учнів і студентської молоді, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

У ВНЗ фізичне виховання представлено як навчальна дисципліна, що має величезний потенціал для поліпшення здоров'я, фізичної підготовленості, фізичної реабілітації, фізичної рекреації студентів спеціальних медичних груп, розвитку їх фізичних якостей і функціональних можливостей, розширення їхніх знань про фізичний розвиток, фізичну підготовленість людини та фізичне навантаження. Але на теперішній час, недостатньо вивчені питання комплектування навчальних груп, визначення статусу студента спеціальної медичної групи, системи модульного контролю за фізичною підготовленістю і функціональним станом організму. Також не вивчені методи побудови діагностичної технології фізіологічних і педагогічних засобів моделювання рівнів фізичних навантажень і режимів їх регламентації. Саме тому проблема пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, актуальна і по теперішній час.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Низка науковців вивчає проблему пошуку раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи. А саме: Іваночко О. – організацію та методики навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ, Вржесневський І., Давиденко О. вивчають теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною, Долженко Л. – оптимізацію фізичного виховання у ВНЗ з урахування рівня фізичного здоров'я. Пономарева В. працює над оздоровчою програмою для студентів спеціальної медичної групи. Магльований А., Сафронова Г., Галайтатий Г., Белова Л. – досліджує працездатність студентів: оцінка, корекція, управління та структурно-функціональну організацію оздоровлення студентів з відхиленням у стані здоров'я. У наукових роботах, присвячених фізичному вихованню студентів з відхиленням у стані здоров'я, велике значення мають дослідження засобів фізичного розвитку організму і методів дозування фізичних навантажень: Леонова В., Дуржинська О., Ковбой Н. – нові технології у фізичному вихованні: фізичні навантаження для студентів з вадами зі сторони серцево-судинної системи. Мізеров М.М. – ефективність фізичних навантажень на підставі оцінки аеробних можливостей і фізичного стану організму студентів спеціального медичного відділення.

**Мета статті** – аналіз наукових досліджень та пошук раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання для оздоровлення студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Науковці мають різні думки стосовно співвідношення засобів і змісту занять фізичним вихованням: Дубогай О., Завацький В., Короп Ю. стверджують, що доцільно

використовувати засоби і методи, визначені програмою з фізичного виховання для студентів вищої школи, Антошук Р., Ільницькій В. у своїй роботі пропонують застосовувати в заняттях виключно вправи загальної фізичної підготовки, але з невеликим фізичним навантаженням, Спіфанов В. вважає, що на заняттях в спеціальній медичній групі повинні використовуватись засоби лікувальної фізичної культури, яка є однією із форм фізичного виховання і має лікувально-профілактичну спрямованість. На думку Долженко Л., головним критерієм у виборі засобів оптимального навантаження, повинен бути не діагноз, а функціональні можливості, ступінь тренуваності та компенсаційних можливостей організму [3].

Фізичне навантаження автори пропонують дозувати за фізіологічною кривою за частотою серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні. Захарова Л., Леонова В., Дуржинськ О., Ковбой Н. пропонують дозувати фізичне навантаження за показниками фізіологічної кривої з максимальною частотою серцевих скорочень (МхЧСС) 120-150 уд./хв. За даними Боднар І. на початку півріччя рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 уд./хв., поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині заняття і ЧСС до 140 – 150 уд./хв. до кінця семестру. Однак, запропоновані МхЧСС не взаємопов'язані з іншими важливими фізіологічними параметрами, які характеризують функціональний стан організму студентів спеціальної медичної групи, що не дає можливості будувати оптимальне керування фізичним навантаженням.

На нашу думку ефективність фізичного виховання вказаної категорії студентів у великій мірі залежить від правильності комплектування навчальних груп. Це є першим кроком до успішного вирішення завдання з вибору правильного дозування фізичних навантажень на заняттях. Вивчаючи питання про комплектування спеціальних медичних груп, ми дійшли висновку, що у багатьох авторів воно займає одне з важливих місць в організації навчально-виховної роботи студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичному розвитку, але єдиної думки в літературних джерелах ми не виявили.

А саме Боднар І. вказує, що існує два підходи до розподілу осіб на підгрупи: в залежності від характеру захворювання та залежно від важкості функціонального стану [1].

Розподіл залежно від характеру захворювання: підгрупа «А» формується з осіб із серцево-судинними і легеневиими патологіями. У підгрупу «Б» зараховуються особи з хронічним частим тонзилітом, захворюваннями кишково-шлункового тракту та з порушенням функцій сечостатевої системи. В групу «В» об'єднуються особи з вираженими порушеннями опорно-рухового апарату.

Розподіл залежно від функціонального стану: підгрупа «А» (сильна) – особи, які мають відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; особи, що тимчасово відносяться до спеціальної медичної групи для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання. Підгрупа «Б» (слабка) – особи, які мають важкі незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні ураження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, висока ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); з загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату.

Осіб, стан здоров'я яких не дозволяє справитися з навантаженнями спеціальної медичної групи, спрямовують у поліклініку, або лікарсько-фізкультурний диспансер для занять з ЛФК. Таким чином, усі особи з відхиленнями у стані здоров'я займаються фізичними вправами.

Апанасенком Г. зі співавторами була описана методика комплектування третьої лікарської групи в медичному університеті в період перших пошуків форм та методів організації занять фізичними вправами студентів з відхиленнями у стані здоров'я та фізичного розвитку. Студенти вказаної групи були поділені на дві підгрупи «А» та «Б». В підгрупу «А» увійшли студенти, які мали незначні відхилення у стані здоров'я та недостатню фізичну підготовленість. В підгрупу «Б» – ті, які мали більш серйозні протипоказання до занять фізичними вправами. Вони займались у кабінеті лікувальної фізкультури.

Низкою науковців відмічено, що існують проблеми психологічного характеру, коли студенти, які відносяться до спеціальної медичної групи, не усвідомлюють усієї важливості занять фізичними вправами [4, с. 5]. Мотивацією до активного рухового режиму мають бути не лише наявність відхилень в стані здоров'я, але й низка інших чинників [6]. У тому числі і модульний контроль за фізичною підготовленістю і функціональним станом на основі багатобальної рейтингової оцінки. Тести, які забезпечують модульний контроль, стимулюють студентів спеціальної медичної групи досягнути конкретного рівня показників стану організму. Ефективність такого контролю підтверджується порівнянням даних до і після експерименту.

Велика увага приділяється оздоровленню студентів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах, як на основі індивідуальних завдань, так і в комплексі ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядають, як метод профілактики захворювання. В роботах Ареф'єва В., Іванової Г., Піскової Д. самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях Благій А., Віндюка А., Графа Л., Огороднікова С., Третьякова М. пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами.

Все це вимагає створення оптимального рухового режиму протягом навчання у ВНЗ, що сприятиме зміцненню здоров'я і фізичному вдосконаленню майбутніх фахівців. Провідними критеріями ефективності в самостійній підготовці студентів спеціальних медичних груп є:

- а) знання і дотримання основ здорового способу життя;
- б) знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- в) вміння застосовувати різні види і форми рухової активності на практиці;
- г) знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури.

І. Вржесневський та О. Давиденко виділили низку принципів для занять фізичного виховання осіб, яких за станом здоров'я відносять до спеціальної медичної групи. Перший принцип полягає в тому, що спрямованість усіх форм і засобів фізичного виховання з цим контингентом осіб має бути оздоровчою, лікувально-профілактичною. Другий – у диференційованому підході до використання дозованого фізичного навантаження. Як і на заняттях з фізичного виховання в основній медичній групі, фізичні навантаження диференціюють залежно від віку, статі і рівня фізичної підготовленості, рухового досвіду тощо. Диференційований підхід у фізичному вихованні спеціальної медичної групи окрім цього реалізується залежно від характеру і виразності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Третій – обов'язкове емоційне та естетичне оформлення занять. Доброзичливе ставлення викладача, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення і достатнє освітлення спортивного залу тощо сприятиме позитивного ставлення студенток до заняття фізичним вихованням [2].

На наш погляд, основним принципом в методиці фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Аналіз літературних джерел показав, що методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень для студентів спеціальної медичної групи на основі вивчення характеристики функціонального стану організму не знайшла відображення в опублікованих роботах. Виходячи з аналізу літературних джерел, зрозуміло, що одні автори пропонують комплектувати групи з врахуванням стану здоров'я, характеру захворювання, ступеня компенсації та тренуваності без врахування статі та курсу, а інші вважають за необхідне враховувати стать, характер захворюваності, функціональні можливості і стан фізичного розвитку [8, с. 9].

**Висновки.** Отже, аналіз літературних джерел показав, що в більшості випадків фізичне виховання розглядається як чинник оздоровлення студентів спеціальних медичних груп. Однак, велика кількість питань залишається ще не вирішеними. Особливо це стосується питання побудови моделей керуючих впливів на рівні внутрішніх і міжсистемних структурно-функціональних зв'язків. Не з'ясованими залишаються питання про рівень індивідуального фізичного навантаження за обсягом, інтенсивністю і потужністю з урахуванням нозологічних форм захворювання, рівня функціонального стану і фізичної підготовленості.

**Перспектива подальшого дослідження.** Вивчення впливу різних режимів занять фізичних вправ на стан здоров'я, розвиток фізичних якостей і компенсаторних механізмів систем дихання і кровообігу студентів спеціальних медичних груп.

### Використані джерела

1. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
2. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою / І. Вржесневський, О. Давиденко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 2–3. – 2002.
3. Долженко Л. Оптимізація фізического воститания в вузе на основе учета уровня физического здоровья / Л. Долженко // Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнар. наук. конгрес. – К., 2000. – С. 362.
4. Канішевський С.М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України. / С. М. Канішевський, Р.Т. Равський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139-145.
5. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55.–С. 168-170.
6. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: Матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв: МДПУ, 2002. – С. 173-179.
7. Магльований А.В. Структурно-функціональна організація оздоровлення студентів з відхиленням у стані здоров'я / А.В. Магльований, О.Б. Дуліба, В.П. Рибак, В.П. Хомишин, М.М. Мізеров. – Львів,

2002 // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 6. – Л., 2002. – Т. 2. – С. 465-469.

8. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 2. – С. 83-84.
9. Пономарева В.В. Оздоровительно-тренировочная програма для студентов специальной медицинской группы / В.В. Пономарева // Тез. докл. II Всесоюзной научной конференции «Физическое воспитание студентов медицинских и фармацевтических институтов в системе подготовки специалистов здравоохранения». – Львов, 1991. – С. 28 -30.

*Kholopova A., Kholopova A.*

#### ORGANIZATION OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS WITH DISABILITIES IN HEALTH

*In this article the analysis of the literature concerning organization of educational classes of the special medical groups is considered. By the purpose – study and analysis of the scientific literature on a problem of research both searches of the rational forms and methods of organization of employment (occupations) on physical education of the students, which are engaged in special medical groups.*

*In university a physical education presented as an academic discipline that has great potential to improve health, physical fitness, physical rehabilitation, physical recreation of students of special medical groups of their physical qualities and functional features, expanding their knowledge of physical development, physical fitness of human and physical activity.*

*The problem of students' physical education with poor health today is a root problem at the educational activities of higher education institutions. Analysis of the literature showed the basic methodology principle of special medical group students' physical training as a method of gradual systematic increase in the level of physical activity and its management. Gradual systematic increase methods in the level of physical activity for special medical group students by studying the characteristics of the functional state was not reflected in the published works. Based on the analysis of the literature, it is supposed that some authors offer complete groups with regard to health, nature of the disease, the compensation level and fitness without taking into consideration gender and class of the group, while others consider the necessity of regarding gender, nature of disease, functionality and physical state development.*

*Physical education is examined as a factor in rehabilitation of special medical groups students. However, a large number of issues remains unresolved. This applies particularly to the question of constructing models of control actions at internal and intersystem structural and functional relationships. Not clarified questions remain about the level of an individual exercise in scope, intensity and power given no so logy forms of diseases of functional status and physical fitness.*

**Key words:** *study process, special medical groups, level of physical preparedness.*

*Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.*