

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Павлюк Ірина

Національний університет харчових технологій

Актуальність. Світовою наукою та вітчизняними фахівцями підтверджено, що систематичні заняття фізичними вправами поліпшують здоров'я, підвищується специфічна та неспецифічна стійкість і працездатності. При цьому здоров'я слід розглядати як широке соціально-біологічне поняття, яке включає в себе не тільки структуру і функцію різних органів та систем, а й рівень розвитку функціональних резервів, діапазон компенсаторно-приспосувальних реакцій, які визначають успішну адаптацію організму до різних умов навколишнього середовища.

Процес навчання у ВНЗ напружена праця, що виконується в умовах дефіциту часу та зниження рухової активності. Певною мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я студентів це збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом[2,3].

Кожен студент має сам дбати про своє здоров'я. Першим важливим елементом піклування про здоров'я є відсліджування власного самопочуття. Важливе місце займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Серед студентської молоді наявність серйозних відхилень у стані здоров'я спостерігається у 20,6% (за даними М.М.Бобиревої), а саме: вони мають незадовільний стан здоров'я, низький рівень фізичного розвитку, надлишкову вагу [1].

Таким чином, все вище викладене підтверджує необхідність мотивування студентів до занять фізичною культурою, та формування спеціальної медичної групи зі студентів які мають значні проблеми зі здоров'ям для зміцнення їх фізичного стану.

Мета. Аналіз фізичного виховання студентів які займаються у спеціальних медичних групах.

Результати досліджень. До спеціальної медичної групи необхідно приймають студентів, які мають незначні відхилення у стані здоров'я, відповідно до переліку показань для призначення медичної групи.

В групі необхідно створити комфортні умов для ослаблених студентів за допомогою диференційованого підходу при здійсненні освітнього процесу з урахуванням особливостей їх розвитку та стану здоров'я, у виконанні медико-психологічних рекомендацій; формування у студентів навичок здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя з точки зору медиків - це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також найважливіша складова - доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах[3].

Фізична освіта у навчальних закладах дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості, рухові навички, забезпечує фізичну підготовку студентської молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

Фізичне виховання студентів СМГ у ВУЗі проводиться впродовж всіх курсі навчання (окрім випускного курсу) в наступних формах:

- учбові заняття:
- практичні;
- теоретичні;
- додаткові (індивідуальні, групові);
- позаурочні заняття:
 - самостійні виконання комплексів ЛФК стосовно конкретного захворювання, як в режимі дня, так і у вільний від занять час;
 - фізкультурно-оздоровчі заходи, спортивні свята, конкурси, турпоходи і ін.

Для роботи в спеціальній медичній групі викладач повинен знати анатомічні та фізіологічні особливості студентів; проводити систематичне поглиблене вивчення контингенту групи, з метою виявлення їх індивідуальних можливостей та визначення напрямків розвиваючої роботи, фіксувати динаміку розвитку учнів; знати методики проведення лікувальної фізкультури для хворих з різними захворюваннями; знати показання та протипоказання до проведення лікувальної фізкультури; знати санітарно-гігієнічні норми при проведенні занять і правила техніки безпеки та охорони праці; вести облік освоєння студентами загальноосвітніх програм; вести систематичне спостереження за реакцією учнів на запропоновані навантаження за зовнішніми ознаками втоми; визначати фізіологічну криву уроку з урахуванням самопочуття студентів у процесі занять.

Робота в СМГ має бути спрямована на:

- зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, загартування організму;
- розширення діапазону функціональних можливостей основних фізіологічних систем організму, що відповідають за енергозабезпечення;
- підвищення захисних сил організму;
- роз'яснення значення здорового способу життя принципів гігієни, правильного режиму праці і відпочинку, раціонального харчування, перебування на повітрі;
- освоєння основних рухових навчальних дій;
- виховання морально-вольових якостей і інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою.

Таким чином, охорону здоров'я студента слід розглядати як комплексну соціально-педагогічну проблему, яку можливо розв'язати лише під патронатом, опираючись на громадську думку та за рахунок цілеспрямованих заходів з боку педагогічної системи.

Висновок. Завдання фізичної освіти - навчити студентів користуватися набутими знаннями, щоб використовувати засвоєні вміння і навички в практичній діяльності. Окрім виконання специфічної функції, фізична освіта сприяє більш ефективному вирішенню функцій освіти, а також її видів: розумової, політичної, професійної тощо. Таким чином, фізична освіта як вид освіти - спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всесторонній фізичний розвиток студентської молоді, їх специфіку підготовки до виконання соціальних обов'язків у суспільстві.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Бобырева М. М. Алматы, 2008. – 27 с.
2. Заплатина О.А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец.13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» /О.А. Заплатина. – Кемерово, 2007. – 24 с.
3. <http://uk.wikipedia.org/wiki>