

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Єфремова А.Я.

Українська державна академія залізничного транспорту

Зниження рівня здоров'я студентської молоді з кожним роком стає все більш актуальним і вимагає ретельного планування і вдосконалення проведення занять фізичною культурою, як одного з визнаних і загальнодоступних у всьому світі ефективних засобів для зміцнення і підтримки здоров'я людини.

Науково-технічний прогрес і інтенсивний, постійно зростаючий потік різного роду інформації піддає молодь великому розумовому і фізичному навантаженню, змушує жити в умовах стресу і дефіциту часу.

Однією з першорядних проблем нашого буття – є проблема здоров'я нації, у першу чергу молоді. Проте незадовільний стан екології, стреси, малорухомий спосіб життя все частіше призводять до значного погіршення здоров'я та фізичного стану молодих людей. З кожним роком науковці і медичні працівники спостерігають збільшення числа студентів з порушеннями у стані здоров'я. Щорік до ВНЗ поступає до 30% студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальних медичних груп [5]. Понад 50% всієї студентської молоді мають незадовільну фізичну підготовку та різні захворювання. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні відхилення у стані здоров'я не призивається кожний четвертий юнак. З кожним роком відбувається все більше погіршення здоров'я студентської молоді. Ці статистичні дані підтверджують щорічні медичні обстеження студентів у ВНЗ.

Слід враховувати, що молодь потрапляє до вищої школи із певною фізичною підготовленістю, на жаль, незадовільною. Сприяють цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори, а також шкідливі звички, недостатньо рухова активність, невідповідність молоді дбати про свій фізичний стан, розбіжність програм з фізичного виховання у школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в Україні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток, проте від організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ залежить багато – чи поліпшать своє здоров'я студенти, чи навпаки.

Тому однією з головних особливостей сучасної освіти вищих навчальних закладів має бути комплексний, принципово новий, підхід до рішення даної проблеми за рахунок переходу на більш якісний рівень покращення всіх форм занять фізичною культурою.

Метою даної роботи було дослідження науково-методичних джерел і науково-теоретичне обґрунтування найбільш ефективних шляхів з організації навчально-виховного процесу зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

Фізична культура є важливою частиною загальної культури людини та невід'ємною складовою життя. Вона займає одне з головних місць у навчанні, побуті та роботі кожної людини. Через заняття фізичною культурою відбувається не тільки засвоєння своєї природної краси, але і людської культури, гармонізація з самим собою, навколишнім світом, природою і соціумом.

Стан здоров'я молоді є найважливішим фактором здорового потенціалу нації, тому збереження і підтримка здоров'я студентів сьогодні має пріоритетне значення.

Багато дослідників вважають, що однією з причин погіршення стану здоров'я студентської молоді, є нездатність адаптуватися до нових умов життєдіяльності та протистояти новим чинникам, які викликані змінами соціального та фінансового характеру.

За результатами анкетування, проведеного серед студентів перших курсів ряду вищих навчальних закладів, було встановлено, що лише 8% студентів рахує себе практично здоровими. Медичні обстеження студентів різних ВНЗ свідчать про те, що 75% студентів мають хронічні захворювання:

остеохондроз, сколіоз, плоскостопість, різні захворювання зорових органів, нервово-психічні розлади і алергічні захворювання. Наголошується тенденція до зростання такого захворювання як ожиріння.

За даними фахівців, до найбільш поширених захворювань відносяться порушення шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної і дихальної систем, а також останнім часом зросло число захворювань з порушеннями опорно-рухового апарату, міопією та захворюваннями нервової системи [1].

Близько 80% студентів страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальній реактивності організму і зростанням захворюваності. До причин, що викликають погіршення стану здоров'я молоді, відносять і поширеність серед молоді паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків. Свій відпочинок і дозвілля молоді пов'язує з відвідинами барів, нічних клубів і т. і. Все це говорить про низький рівень культури здоров'я молоді, про безвідповідальне відношення до свого здоров'я.

Малорухливий спосіб життя сучасної студентської молоді, не дотримання режиму праці і відпочинку, шкідливі звички, нервово-емоційна напруга, не вміння долати навчальні, емоційні, побутові і фізичні навантаження, чинити опір стресовим ситуаціям провокує збої в молодому організмі та веде до погіршення стану здоров'я, а надалі до виникнення вищезазначених захворювань.

Тому, особлива роль у зміцненні і підтримці здоров'я студентської молоді відводиться заняттям фізичною культурою в спеціальних медичних групах, головною метою яких є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, придбання знань по веденню здорового способу життя, корекція наявних порушень у відхиленні від норм здоров'я.

До особливостей занять у спеціальних медичних групах відносять:

- поступове нарощування фізичних навантажень;
- використання індивідуально-диференційного підбору і дозування вправ залежно від рівня функціональної і фізичної підготовленості студентів та індивідуальних протипоказань;

-проведення систематичного лікарсько-педагогічного контролю і самоконтролю студентів за реакцією організму на навантаження по ЧСС під час занять фізичними вправами;

-проведення кожного подальшого заняття тільки за умови повного відновлення.

Методика проведення занять фізичною культурою в спеціальних медичних групах і підбір фізичних вправ мають деякі особливості. Так, основна частина заняття в цих групах коротша, а підготовча і заключна частини приблизно у два рази довші, ніж в основному і підготовчому відділеннях заняття.

Організація заняття в спеціальній медичній групі, підбір засобів фізичної підготовки здійснюються залежно від характеру і особливостей структурних, що викликані захворюванням, і функціональних змін, а також рекреації серцево-судинної системи студентів на фізичне навантаження.

На сьогоднішній день в Україні відсутня єдина державна програма з фізичного виховання для спеціальних медичних груп, тому в кожному ВНЗ це питання вирішується окремо. Розробка програм для цих груп здійснюється кафедрами фізичного виховання і спорту ВНЗ, але не завжди науково обґрунтована. Тому ці заняття володіють малою ефективністю у вирішенні оздоровчих завдань. Досить часто можна спостерігати недолік в розробці практичних рекомендацій по проведенню навчального процесу зі студентами, що мають різні види захворювань. Відсутній необхідний спеціальний спортивний інвентар, діагностична апаратура для здійснення моніторингу за поточним і підсумковим станом тих, що займаються.

Все вищезазначене вказує на існуючі проблеми в організації навчально-виховного процесу зі студентами спеціальних медичних груп, на необхідність пошуку найбільш ефективних підходів до підбору вживаних засобів і методів.

Таким чином, до причин, що викликають відхилення у стані здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація

навчального процесу, зміна місця проживання, умов мешкання і навчання, шкідливі звички, малорухомий спосіб життя.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою, фізичними вправами для тих студентів, які у зв'язку з відхиленнями у здоров'ї або з перенесеними захворюваннями не можуть повною мірою використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Тому однієї з найбільш актуальних проблем вищої школи є проблема якісної організації фізичного виховання даної категорії студентів.

Література.

1. Гавриленко А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя. В 2-х частях. Часть I. - Гродно: ИПК. – 2002.
2. Григорович Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович. – 2-е изд., дораб. и доп. – Минск: Выш. шк., 2009. – 245 с.
3. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания: диссертация на соискание науч. степени кандидата педагогических наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. А. Мелешкова; Кемеровский гос. Университет. – Кемерово, 2005. – 234 с.
4. Поболь В. З. Проблемы организации физического воспитания студентов с нарушениями в состоянии здоровья // Молодежь и наука: реальность и будущее: Материалы IV Международной научно-практической конференции / В. З. Поболь. – Невинномысск, 2011.
5. Оболичков С. Г. Программно-методическое обеспечение занятий с девушками специальной медицинской группы на младших курсах педагогического вуза // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 2. – С. 48.

Информация об авторе:

Єфремова Анжеліка Яковлівна

Українська державна академія залізничного транспорту

СОДЕРЖАНИЕ

Амельченко И.А., Машковская Л.С., Евсеева В.К. Оздоровительный эффект занятий на свежем воздухе в зимний период со студентами специального учебного отделения	4
Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Применение синергетической методологии для оптимизации соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных единоборствах.....	8
Базылюк Т.А. Характеристика аквааэробики как одного из наиболее перспективных средств современного фитнеса.....	11
Бессонов А.Е., Калмыкова Е.А. Радиоэлектронные технологии в восстановительной медицине	16
Буц А.Н., Гугучкина Л.М., Чуча Ю.И. Сферы интересов занятий физической культурой и спортом (цели и мотивы)	19
Вершков А.А., Маркова А.Ю., Марков А.А. Физическое воспитание и спорт на кафедре ФВ и Спорта в СТИ НИТУ «МИСиС».....	23
Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Модельные показатели соревновательной деятельности боксёров-юношей	29
Гиряков Я.В., Иванова М.В. Особенности «я-концепция» спортсмена-танцора	37
Гостищев В.К. Методика первой медицинской помощи при реанимационных мероприятиях	43
Дурыхин Е.В., Клокова Е.А., Копылова М.Н. Некоторые особенности преподавания волейбола в группе спортивного совершенствования.....	50
Евдокимов Е.И., Ельникова М.В., Руденко С.А. Влияние массажа воротниковой зоны на автономную нервную систему студентов.....	54
Егоров Д.Е., Куликова И.В., Кутергин Н.Б. Единоборства в подготовке специалистов инженерного профиля	60
Ефименко Н.П., Ефименко П.Б., Канищева О.П., Дармофал Э.А. Мотивация учебной деятельности	64
Єфремова А.Я. Організація фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я	69
Зайцев В.П., Манучарян С.В., Андреев В.А., Федяй И.А., Юношева М.В. Nordic walking – скандинавская ходьба	74
Зайцева О.А., Манучарян С.В., Федяй И.А., Зайцев В.П. Организация ландшафтных и рекреационных территорий	81
Золочевський В.В., Бондар Т.С. Актуальні питання фізкультурної освіти студентів вищих педагогічних навчальних закладів.....	87
Иванов М.В., Манин О.Ю., Кравцов В.В. Начальная физическая подготовка футбольных арбитров.....	92
Иванов В.И., Рымар Н.П., Емец А.В. Методика формирования физической и психической активности студентов-медиков на первом году обучения в вузе.....	96
Иванова М.В., Гиряков Я.В. Психологические особенности танцевального спорта.....	100
Калинина М.О., Чуча Ю.И. Элементы закаливания и их разнообразие.....	108
Калмыкова Е.А. Информационно-волновая терапия (аппарат КАМЕРТОН®) в комплексном лечении хронического вирусного гепатита С	114
Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Ильницкая Л.В., Селиванов Е.В., Козеев И.В. Пути формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов	119
Козина Ж. Л., Ильницкая А.С., Почернина М.Г., Селиванов Е.В., Козин А.В. Применение интерактивных технологий для совершенствования процесса физического воспитания и спортивной подготовки.....	123