

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

(Хіврич І.І., викладач)

Бердянський економіко-гуманітарний коледж БДПУ, м.Бердянськ, Україна

Постановка проблеми. Аналіз та узагальнення літературних джерел вказують на щорічне погіршення стану здоров'я сучасної молоді, яка відчуває постійне велике інтелектуальне навантаження та емоційну напруженість, що не супроводжується активною руховою діяльністю. Одним із найважливіших завдань, яке ставиться перед системою фізичного виховання в Україні, є зміцнення здоров'я населення. У середньому контингент студентів спеціального медичного відділення складає близько 30% від загальної кількості (І.П. Чабан, 2003). Найбільше серед юнаків та дівчат прогресують захворювання серцево-судинної системи – їх на чисельність становить 30, 36 % та 25, 00 % всіх відхилень у стані здоров'я, відповідно (В.В. Небесна, О.В. Гаврилін, 2009).

Ступінь досліджуваності проблеми. Було встановлено, що у студентів серцево-судинні порушення проявляються, перш за все, у зниженні загальної працездатності, зменшенні економічності функціонування серцево-судинної системи та зниженні стійкості організму до гіпоксії, виникненні гіпотонічних станів та вегето-судинної нестійкості. Це призводить до хронічного погіршення самопочуття, що, в свою чергу, впливає на інші аспекти життєдіяльності студентів. В умовах вузів для вирішення даної проблеми найбільш доцільно застосовувати навчально-тренувальні заняття з фізичної культури у спеціальній медичній групі (СМГ). Вони повинні мати оздоровчий характер та відрізнятися від занять зі студентами основного медичного відділення за змістом, спрямованістю та інтенсивністю. Таким чином, головною умовою організації занять зі СМГ є дотримання загально-педагогічних принципів, зокрема – доступності та індивідуального підходу, коли параметри тренувального навантаження відповідають стану здоров'я.

Сутність дослідження. Дослідниками була розроблена програма оздоровлення, в яку, окрім класичних засобів (ходьба на відкритому повітрі, ходьба у гору, по сходах, ЗРВ у русі, рухливі ігри та естафети помірної потужності). У результаті спостерігалися позитивні зміни у цілому ряді показників серцево-судинної системи: покращились показники ЧСС у стані спокою, пульсового тиску, проби Штанге, проби Руф'є. Про позитивний вплив статичних і статодинамічних вправ на стан серцево-судинної системи студентів свідчать і інші автори. Так, дослідження В. А. Вишневського (2005), присвячене вивченню впливу різних режимів м'язової діяльності на організм людини, показує, що такі вправи викликають підвищення активності парасимпатичного відділу ВНС.

Висновок. Отже, критичний стан здоров'я студентів і причини, що його викликали, дають підставу зробити висновок про крайню актуальність пошуку дієвих заходів по зміцненню здоров'я студентської молоді нашої країни. Сучасні технології мають найширший арсенал засобів, більшість яких, одночасно з

позитивним впливом на організм через фізичні вправи, покращують психоемоційний стан завдяки музичному супроводу.

**Література**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. –Т.2. – С. 320-354.

2. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.