

КОМПЛЕКСНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Чуб А. В., к.пед.н., доцент

Запорізький державний університет

Практика фізичного виховання показує, що з удосконаленням спортивної бази університету значно покращується як сам процес фізичного виховання, так і відношення студентів до цього процесу. Викладачі кафедри особливу увагу приділяють студентам з ослабленим здоров'ям, які за результатами медичного огляду відносяться до спеціальної медичної групи. Таких студентів в університеті на кожному курсі від 20 до 30 відсотків, а якщо додати 8 – 10 відсотків зовсім звільнених від занять фізичною культурою, то виникає дуже тривожна картина не тільки стану здоров'я, а й рівня фізичної підготовленості молоді, що поступає в університет. Програма занять з фізичного виховання спрямована на виконання “Державних тестів фізичної підготовленості населення України”, в тому числі, студентів університету. Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи, мають багато хронічних захворювань, більшість з них мають недостатню фізичну підготовленість.

Як відомо, формування фізичних якостей найбільш активно проходить у шкільні, юнацькі роки. У стінах університету студентам з ослабленим здоров'ям треба приділяти значно більше уваги, як щодо режиму навчального дня, так і до їх здоров'я. В останні п'ять років практичні заняття з фізичного виховання направлені на підвищення розвитку силової і швидкісно-силової підготовки студентів. У підготовчій частині занять виконуються комплекси вправ під музичний супровід, спрямованих на розвиток м'язів тулубу, гнучкості, координації. В основній частині виконуються вправи, спрямовані на розвиток силових та швидкісно-силових якостей. Проводяться спортивні ігри, де формуються тактичні навички, підвищується фізична працездатність. Дворазовий на тиждень цикл занять протягом навчального року регулярно переміщується з гімнастичного залу в ігровий, або в тренажерний; із залів “аеробіки” і загальної фізичної підготовки – в тренажерний та ігровий.

На жіночих потоках заняття проводяться під музичний супровід, що надає фізичному вихованню значно активнішу форму. Виявляються персональні можливості студентів. Найбільший інтерес проявляється до занять у гімнастичному і тренажерному залах, де виявляються в широкому діапазоні індивідуальні можливості кожного студента. Даються спеціальні вправи корегуючої гімнастики і вправи на розвиток основних м'язів тулубу. Тестування фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи з 1997 по 2001 роки показує, що найбільш якісний прогрес в показниках фізичної підготовленості спостерігається в жіночих групах. У чоловічих значно кращі показники в силових тестах.

Таблиця 1 Виконання тестів на оцінку студентками спеціальних медичних груп ЗДУ у 2000 році

| Курс | Кількість студентів | Стрибок у довжину з місця | | Згинання і розгинання рук в упорі | | Піднімання тулубу в положенні сидячи | |
|------|---------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------|------------|--------------------------------------|------------|
| | | Добре | Задовільно | Добре | Задовільно | Добре | Задовільно |
| 1 | 43 | 21 % | 79 % | 40 % | 60 % | 35 % | 65 % |
| 2 | 58 | 30 % | 70 % | 31 % | 69 % | 50 % | 50 % |
| 3 | 36 | 20 % | 80 % | 70 % | 30 % | 40 % | 60 % |
| 4 | 38 | 20 % | 80 % | 45 % | 55 % | 42 % | 58 % |

Оскільки для студентів спеціальної медичної групи практичні вимоги до виконання норм з фізичного виховання, особливо в змагальних умовах, значно послаблені і не можуть порівнюватися з вимогами до студентів основної медичної групи, ми проводимо роботу з удосконалення залікових норм для студентів з ослабленим здоров'ям. Як показано в таблиці, якісне зростання показників розвитку фізичних якостей помітно з року в рік. Особливо покращуються силові якості; швидкісно-силові (стрибок у довжину) на старших курсах значно погіршується. Така ж картина і в бігових видах програми. Потрібно приділяти більше уваги біговим та ігровим вправам.