

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК НАЙВАЖЛИВІШИЙ КОМПОНЕНТ ЦІЛІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Церетелі В.О, Ширяєва С.В., Юрченко В.Б.

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»  
Україна, г. Харків, viktoriya.tsereteli@gmail.com*

**Анотація.** Дослідження спрямоване на вплив фізичної культури на розвиток особистості у студентів спеціальної медичної групи.

**Ключові слова:** фізична культура, спеціальна медична група, функціональна підготовленість, рухова активність.

**Вступ.** У вищих навчальних закладах «Фізична культура» представлена як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості. Будучи компонентом загальної культури, психофізичного становлення і професійної підготовки студента протягом всього періоду навчання. Свої освітні та розвиваючі функції фізична культура найбільш повно здійснює в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання, який покладається на основні дидактичні принципи. Особливої уваги потребує фізичне виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я. Це пов'язано з тим, що з кожним роком зростає число студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи з фізичної культури. За деякими даними, чисельність студентів з ослабленим здоров'ям в різних регіонах країни коливається від 20 до 40 %.

**Мета дослідження.** Виявлення важливості фізичної культури на розвиток особистості студентів спеціальної медичної групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основними завдання фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальної медичної групи є:

- зміцнення здоров'я, ліквідація або стійка компенсація порушень, викликаних захворюванням;
- поліпшення показників фізичного і моторного розвитку;
- освоєння життєво важливих рухових умінь, навичок і якостей;
- поступова адаптація організму до фізичних навантажень, розширення діапазону функціональних можливостей організму;
- загартовування організму, підвищення його захисних сил і опірності;
- виховання свідомого і активного ставлення до цінності здоров'я та здорового способу життя;
- виховання навичку регулярного виконання оздоровчих вправ, рекомендованих учню з урахуванням особливостей наявного у нього захворювання;
- навчання способам самоконтролю при виконанні фізичних навантажень;
- освоєння правил особистої гігієни, раціонального режиму праці та відпочинку, повноцінного і раціонального харчування.

Переважна більшість наших співгромадян недостатньо освічені та виховані в галузі фізичної культури. Вони добровільно позбавляють себе необхідної рухової активності, цієї біологічної потреби організму, такої, як потреба в їжі ті сні.

Офіційна статистика говорить про те, що більше половини дошкільнят мають відхилення в стані здоров'я; тільки 10 % випускників загальноосвітніх шкіл зізнаються здоровими; більш ніж у 50 % студентів повністю відсутня прояв рухової активності в період навчальної діяльності, а під час екзаменаційної сесії — 39–46 % від рівня їх рухової активності під час канікул. А саме рівень фізичної завантаження під час канікул відображає справжню потребу молодих людей у рухах. Тобто дефіцит руху у більшості студентів протягом 80 % часу навчального року становить від 30 до 60 %. Таким чином, до дисципліни «Фізична культура» необхідно ставитися як до фундаменту майбутніх успіхів у навчальному, а потім і в професійній праці.

На різних етапах занять зі студентами викладач вирішує різні завдання. Спочатку, на першому етапі, йому належить забезпечити якнайшвидше відновлення порушених захворюванням функцій, для чого в свою чергу необхідно підвищити можливості організму студентів до сприйняття фізичних вправ за рахунок звичних форм рухової активності. Потім, на досягнутому результаті, можна приступати до доступного тренування порушених функцій організму, забезпечуючи тим самим відновлення загальної працездатності. На заключних етапах занять вирішуються завдання розвитку професійно важливих рухових якостей, що забезпечують у своїй сукупності високий рівень спеціальної працездатності.

Основним критерієм для включення студента в спеціальну медичну групу є встановлення діагнозу з обов'язковим зазначенням ступеня порушення функцій організму. Однак, при комплектуванні спеціальних медичних груп лікар і викладач фізичної культури, крім діагнозу захворювання і даних про функціональний стан учнів, повинні також знати рівень їх фізичної підготовленості, який визначається за допомогою рухових тестів. Як тестів допустимо використовувати тільки ті вправи, які з урахуванням форми і тяжкості захворювання не протипоказані навчаються.

Особливої уваги потребують студенти, які мають відхилення в стані здоров'я. Організація і методика заняття має свої особливості. Багато студентів спеціальної медичної групи раніше були звільнені від занять фізичної культури або отримували малі фізичні навантаження і тому рівень фізичної та функціональної підготовленості у них дуже низький.

**Висновки.** Одним з основних умов, що забезпечують здоров'я, є раціональна рухова активність. Рухові дії є потужними факторами, що підвищують адаптаційні можливості організму, що розширюють функціональні резерви. Важливим завданням для студента спеціальної медичної групи є мотивації виховання — ціннісного ставлення до фізичної культури, формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні. В ВУЗі це завдання вирішується за рахунок занять, підготовкою і написанням рефератів, шляхом проведення масових оздоровчих заходів. Якщо мотиви сформувалися, то визначається мета занять, це може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів.

### **Список джерел інформації.**

1. Tsereteli V.O. (2013). Osoblyvosti provedennja zanjat' z fizychnogo vyhovannja zi studentamy special'noi' medychnoi' grupy. Tezisy i stat'i mezhdunarodnoj jelektronnoj nauchno-prakticheskoj konferencii «Aktual'nye problemy fizicheskogo vospitanija i sporta, zdorovogo obraza zhizni i professional'no-prikladnoj fizicheskoj podgotovki», 5.
2. Tsereteli V.O., Tsereteli D.N., Onischenko B.O. (2014). Sostojanie pedagogicheskikh innovacionnyh processov v otrasli fizicheskaja kul'tura i sport. Suchasni tehnologii' v galuzi fizychnogo vyhovannja, sportu ta valeologii': El. zbirn.nauk.prac' VIII mizhn. nauk. – metod. konf. Akademija VV MVS Ukraїny, 5.
3. Jaremenko O., Balakireva O., Vakulenko O. (2009). Formuvannja zdorovogo sposobu zhittja molodi. Problemi i perspektivi. K.: Ukraїns'kij institut social'nih doslidzhen', 374.

## **ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ГРУППАХ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ягодин В. В., Бородулина М. С., Мирошникова Л. Ф.,  
Мусина О. И., Улитин Н. В.**

*Уральский федеральный университет, Россия, г. Екатеринбург  
valeryyagodin@gmail.com; m.s.borodulina@urfu.ru; lf.miroshnikova@urfu.ru;  
olga.musina@urfu.ru; n.v.ulitin@urfu.ru*

**Аннотация.** Исследование направлено на изучение отношения студентов, занимающихся физической культурой на академических занятиях в группах общей физической подготовки, к этим занятиям в плане их значимости и соответствия своим вкусам и пристрастиям.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физические упражнения, специализация, мотивы, мотивация.

**Введение.** Современная отечественная педагогическая парадигма предполагает гуманизацию и либерализацию образовательно-воспитательного процесса. В аспекте вузовского физического воспитания это означает, в частности, предоставление каждому студенту возможности выбора вида физических упражнений на академических занятиях физической культурой в соответствии с их индивидуальными возможностями, вкусами и запросами.

Большинство студентов стремится специализироваться в каком-либо определенном виде спорта (например, в баскетболе или в плавании) или физических упражнений (например, в атлетической гимнастике или в шейпинге). Менее всего