

Застосування цих мобільних додатків дало гарні результати. Студенти помітили, що втомлюваність очей стала меншою, відчуття сухості та болю наприкінці доби значно зменшилось, виконувати вправи дуже зручно у будь який час та місце, тому що смартфон завжди поруч. Із зв'язку цим поліпшилась працездатність та ефективність навчання. 10 процентів студентів з експериментальної групи зазначили невелике покращення зору після проходження медичного огляду. Головною вимогою для студентів було неприпинне використання додатків кожної доби та виконання усіх вимог додатку.

Висновки.

Ізраїльські вчені оголосили, що завдяки курсу «мобільної терапії» можна покращити зір, може навіть відпасти потреба носити окуляри. Однак вчені попереджають: програму треба виконувати чітко за графіком, без пропусків, інакше результату не буде [1].

Результати проведеного експерименту показали доцільність впровадження мобільних додатків для зору для студентів спеціальної медичної групи, як самостійні заняття. Викладачі з фізичного виховання можуть рекомендувати та використовувати ці новітні розробки у своїй програмі навчання.

Мобільні пристрої можуть стати рятівниками для зору, а не їхніми ворогами, треба просто навчитися правильно їх використовувати.

Список джерел інформації.

1. zdorov-info.com.ua
2. <https://www.unian.ua/health/country/152529-schoroku-kilkist-slipih-u-sviti-zrosta.html>
3. Колос, В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов : учеб. пособие / В.М. Колос. – Минск : Изд-во БГУИР, 2001. – 154 с.

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНІЙ МЕДИЧНІЙ ГРУПІ

Долгарева М. Г.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
Україна, м. Харків, dolgareva@ukr.net*

Анотація. Дослідження спрямоване на розробку актуальних комплексів вправ для занять в спеціальній медичній групі з метою вдосконалення програми занять з фізичного виховання з цим контингентом студентів.

Ключові слова: спеціальна медична група, кругове тренування.

Вступ. Одним з пріоритетних завдань нашої держави на сьогоднішній час є збереження здоров'я молодого покоління українців. Тому перед закладами вищої освіти постає проблема підтримання здоров'я студентської молоді на рівні,

який міг би забезпечити реалізацію фізичного, психічного, інтелектуального і морально-духовного потенціалу студентів. Нажаль на сьогодні здоров'я населення України відрізняється високим рівнем захворюваності. За останні декілька років захворюваність студентської молоді збільшилася в 1,6 раз. Все більше студентів за станом здоров'я для занять фізичним вихованням розподіляються до спеціальної медичної групи (СМГ). В нашому університеті відсоток таких студентів складає приблизно 10–12 % від загального контингенту. Перед фахівцями з фізичного виховання постає проблема створення оптимальних систем навчання, які б створювали умови для покращення стану здоров'я студентів СМГ та сприяли б їх поверненню до основної групи. Це потребує більш пильної уваги та різнобічного підходу до організації навчального процесу з фізичного виховання в СМГ.

Метою роботи стало вдосконалення проведення занять шляхом складання комплексів фізичних вправ для занять СМГ з застосуванням принципів кругового тренування.

Головне завдання таких занять — зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовки, а також сприяння активної життєдіяльності студентів.

Використання кругового тренування на заняттях може допомагати більш успішному розвитку фізичних якостей та зміцненню органів та систем всього організму. В процесі занять з використанням кругового тренування необхідно велику увагу приділяти точному, строго нормованому дозуванню вправ, які застосовуються на заняттях, правильно осмислювати їх глибоко вникати в їх сутність.

Разом з тим застосування кругового тренування в СМГ може полегшити роботу викладача, розширити його творчі можливості. Складність таких занять полягає в тому, що їх треба заздалегідь продумати та ретельно підготуватись до них, враховуючи місце проведення, наявність інвентарю. Необхідно також попереднє ознайомлення студентів з методикою проведення кругового тренування.

Кругове тренування може сприяти зміцненню та підвищенню опірності організму рецидивам захворювання. Система регулярного застосування принципів кругового тренування з навантаженням, що поступово ускладнюється, та суворою індивідуалізацією її для кожного студента буде сприяти пристосуванню організму до змінюючихся зовнішніх умов.

Основною перевагою використання кругового тренування в групах СМГ в порівнянні з іншими формами полягає в різноманітності засобів, методичних прийомів, а також поступовому та різнобічному впливі на студентів різноманітних фізичних вправ. Такі вправи здатні викликати великий інтерес до занять, а простота їх виконання — достатню активність. З їх допомогою можна виховати самостійність, яка надасть можливість надалі зробити заняття фізичними вправами невід'ємною частиною рухового режиму студентів.

Користі від використання кругового тренування в СМГ можливо домогтися, якщо притримуватись наступних принципів: підібрані вправи повинні відповідати силам і можливостям студентів, мати чітку оздоровчу спрямованість; треба враховувати правильний підбір засобів фізичного виховання; необхідно контролювати дозування, інтенсивність, об'єм виконання вправ залежно від стану здоров'я, фізичної підготовки та статі студентів; потрібно проводити пояснювальну роботу, яка має підвищити інтерес к виконанню вправ на заняттях з використанням кругового тренування.

На заняттях СМГ передозування в круговому тренуванні може призвести до порушень рухового стереотипу, діяльності нервової системи, погіршенню загального обміну речовин організму та його реакції на різне навантаження. Одною з позитивних сторін кругового тренування на заняттях СМГ є перемикання з одного виду фізичних вправ на інший, це дозволяє знімати стомлення і в свою чергу є активним відпочинком для організму в цілому.

В результаті використання принципів кругового тренування в СМГ в процесі заняття у студентів активуються життєво важливі функції організму, нормалізуються нервові та нейрогуморальні регуляції, у зв'язку з чим успішно відновлюються та формуються рухові якості та навички, яких потребує людина в житті.

Результатами роботи з'явилися розроблені комплекси вправ за принципами кругового тренування, з урахуванням захворювань та фізичної підготовки студентів СМГ. Такі комплекси вправ успішно використовувались в навчальному процесі зі студентами спеціальної медичної групи, вносили різноманіття, новизну, підвищували стійкість організму студентів до навантажень і несприятливому впливу зовнішнього середовища. Оригінальність використаних вправ в круговому тренуванні збагатило зміст занять, зробили заняття в цілому більш інтересними та емоційними.

Висновки. Заняття з використанням кругового тренування може бути методом функціональної терапії з широким діапазоном використання при суворому диференціюванні навантажень та дозування для різних захворювань. Вони можуть бути застосовані не тільки як терапевтичний захід, але і як дієвий профілактичний засіб в боротьбі проти рецидивів захворювання. Фізичні вправи в комплексах кругового тренування, які підібрані відповідно з особливостями захворювання, при відповідному режимі їх виконання надають багатогранну фізіологічну дію. Так, активується дихання, кровообіг, обмін речовин, покращується функціональний стан нервової, ендокринної систем, підвищується в цілому функція та працездатність м'язів.

Список використаних джерел.

1. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л.Б. Андрющенко; Волгоград. гос. сельскохозяйств. акад. – Волгоград : [б.и.], 2001. – 164 с.
2. Лечебная физическая культура. Учебник для студентов институтов физической культуры. Под ред. С.Н. Попова. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 256 с.
3. Селинская С.Н., Власов А.А., Рядинская Л.В. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе // Молодой ученый. – 2014. – № 11. – С. 434-438. – URL [https:// moluch.ru/archive/70/11975/](https://moluch.ru/archive/70/11975/) (дата обращения: 10.06.2019).
4. Хвалебо Г.В. Организация занятий в специальной медицинской группе с учетом физического состояния занимающихся / Г.В. Хвалебо, И.А. Сыроваткина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 287-291.
5. Янчик Е.М. Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2001. – № 3. – С. 71.