

## **ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

*О.А. Кононенко, Г.П. Грибан*

Завданнями навчальних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення є:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартуванню організму. Для виконання цього завдання студенту потрібно забезпечити повноцінний руховий режим. При цьому необхідно правильно визначити та активно використовувати весь арсенал засобів фізичної культури. Для досягнення максимального оздоровчого ефекту треба використовувати суворо диференційовані методи занять. Важливо також враховувати, що організм студентів спеціальної медичної групи потребує рухової активності більше, ніж організм здорових юнаків і дівчат, причому йому потрібна якісно інша рухова активність.

2. Ліквідація залишкових явищ після перенесеного захворювання та підвищення фізичної і розумової працездатності. Найближчою за часом «віддачею» від оздоровчих навчально-тренувальних занять фізичного виховання має бути підвищення розумової і фізичної працездатності, а також ліквідація або зменшення впливу залишкових явищ після захворювання. Правильно організовані заняття фізичними вправами і загартування суттєво підвищують психічну та фізичну працездатність.

3. Підвищення компенсаційних можливостей організму. В основі оздоровчого впливу занять фізичними вправами лежить розвиток таких змін в організмі, які сприяють підвищенню компенсаційних можливостей організму і розгортанню механізмів загальної адаптації та ефективності виконання визначених завдань.

4. Формування та вдосконалення основних рухових умінь та навичок, необхідних для опанування майбутньої професії. Вирішенню цього завдання у вищих навчальних закладах сприяє організація фізичного виховання, яке забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовку всіх студентів. Для студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної групи, професійно-прикладна фізична підготовка має велике значення, значно більше, ніж для здорових їх товаришів, адже юнаки і дівчата, які перенесли серйозні захворювання, не можуть розраховувати на те, що вони пристосуються до вимог своєї трудової діяльності завдяки природним даним організму і процес такого пристосування відбудеться сам по собі. Оволодіння окремими професійно важливими навичками доцільно розпочинати уже з перших оздоровчо-тренувальних занять. Включення до змісту практичних занять фізичних вправ, які мають прикладне значення і використовуються з лікувально-профілактичною метою, підвищує ефективність занять.

5. Формування навичок і виховання звичок особистої і суспільної гігієни та здорового способу життя. Якщо оволодіння фізичними вправами, досягнення високої фізичної працездатності, які вимагають інтенсивного тренування, для студентів спеціального навчального відділення є справою надто складною, то формування навичок і звичок особистої та суспільної гігієни, здорового способу життя є досить доступними для них. Дотримання правил гігієни, розумне і дбайливе ставлення до свого здоров'я для студентів, які перенесли захворювання або мають проблеми зі своїм здоров'ям, особливо важливо. Беззаперечною умовою здорового способу життя є повне уникнення будь-яких впливів, які можуть порушити нормальну життєдіяльність організму.

6. Оволодіння методами самоконтролю за функціональною діяльністю організму під час занять фізичними вправами. Під час занять оздоровчим навчально-тренувальним процесом особливе значення надається самоконтролю. Його метою є оцінювання ефективності оздоровчих навчально-тренувальних занять і, в разі потреби, внесення коректив до змісту занять.

## **МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛІВ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*А.С. Коханчук, Т.Є. Яворська*

Лікувальна гімнастика з використанням фітболів (футбол-гімнастика) являє собою сучасний інноваційний засобом фізичного виховання, що спрямований на профілактику та корекцію порушення постави у дітей дошкільного віку [5].