

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

2. Харахайчук А.Є. Використання мультисенсорного підходу при формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання *Інформаційно-методичний вісник викладачів фізичного виховання Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка*. 2021. С. 38–41.

**Олександра ОМЕЛЬЧЕНКО,**

*здобувач фахової передвищої освіти*

*Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

**Науковий керівник: Юлія ПРОКОПЕНКО,**

*керівник фізичного виховання*

*Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія імені А.С. Макаренка”*

*Полтавської обласної ради*

*м. Кременчук, Україна*

## **ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Соціально-економічні зміни останніх років вплинули на стан здоров'я населення нашої країни, в тому числі на стан здоров'я студентів закладів фахової передвищої та вищої освіти, відсоток захворюваності яких з кожним роком зростає, що впливає на їх рухову активність, працездатність та успішність [1, с. 5]. Дефіцит активності в режимі дня студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Несприятливі фактори призводять до щорічного збільшення чисельності студентів віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ).

Одним із модулів програми з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп є спортивні ігри, які, за свідченням фахівців, користуються у здобувачів підвищеною зацікавленістю. Однак методичний супровід даного модуля програми для СМГ залишається не до кінця вивченим.

Таким чином, актуальною є розробка рекомендацій щодо застосування рухливих і елементів спортивних ігор за величиною фізичного навантаження, адекватного нозологічним характеристикам студентів СМГ.

Аналіз наукової та методичної літератури дав змогу виявити незначну кількість досліджень, у яких висвітлені проблеми фізичного виховання студентів СМГ закладів фахової передвищої освіти [3].

Організація і методика проведення навчальних занять з фізичного виховання у ЗФПО, ЗВО зі студентами з ослабленим здоров'ям має свої особливості. Такі студенти зазвичай характеризуються слабкою фізичною підготовленістю, фізичним розвитком і низьким функціональним станом. На першому ж занятті у них виявляється відсутність елементарних навичок виконання простих вправ, окремих ігрових елементів, навичок правильної ходьби. За опитуванням студентів I курсу 30-40% з них за станом здоров'я повністю звільнялися від занять фізичною культурою в школі або займались в спеціальній медичній групі.

Завдання, що вирішуються в процесі занять у спеціальних медичних групах найрізноманітніші. Спрямованість і зміст їх повинні враховувати характер відхилень у стані здоров'я здобувачів, визначати фізичне навантаження з урахуванням показань і протипоказань спеціальних вправ. У цьому відношенні важко переоцінити значення доцільно підібраних ігрових вправ, які сприятливо позначаються на фізичному і розумовому розвитку студентів, нормалізації психоемоційного стану, удосконаленні координації рухів, вихованню у них почуття колективізму й набуттю прикладних навичок.

Включення ігрового матеріалу в урок залежить від ряду факторів, з якими не можна не рахуватися. Домінуючим є завдання, а також умови роботи. Не проводяться, як правило, ігри при організації навчальних занять з елементами

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

гімнастики, легкої атлетики. Однак за своїм характером окремі ігри можуть застосовуватися в підготовчій і заключній частинах уроку для концентрації уваги, організації студентів) та в основній частині уроку (для закріплення важливих рухових навичок і фізичних якостей).

Ігрові уроки, складені цілком з ігрового матеріалу проводити часто недоцільно (навіть при підвищеній зацікавленості студентів до гри), оскільки в цьому випадку виключається вибірковий вплив окремих вправ на організм, застосування яких знаходиться в полі зору викладача.

Щоб пульсова крива пропонованого уроку, що містить ігри та ігрові вправи, відповідала функціональним можливостям студентів, необхідно знати ступінь фізіологічного впливу тієї чи іншої гри на студентів СМГ.

Зокрема, вкрай обережне ставлення до застосування ігрових вправ в принципі спостерігається у викладачів, які проводять заняття зі студентами СМГ з обмеженими можливостями серцево-судинної системи, що в основному пояснюється складністю дозування фізичного навантаження в даному виді діяльності через його високу емоційність. Разом з тим, багато фахівців з лікувальної та оздоровчої фізичної культури наголошують на позитивному впливі занять рухливими і спортивними іграми на загальний стан ССС, вказуючи, що визначальним в таких заняттях є дотримання оптимальних величин фізичного навантаження, що відповідають діапазону 50-75% від ЧСС max.

Як відмічають науковці (Круцевич, Дубогай, Боднар), в процесі фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я ігровий і змагальний методи слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоцій фон і може призвести до небажаних функціональних проявів з боку серцево-судинної та інших систем. Цей метод слід застосовувати тільки в тих групах, в яких контингент постійний, студенти займаються вже тривалий час і самопочуття їх не викликає ніяких побоювань [4].

Орієнтовна інтенсивність фізичних навантажень під час занять фізичною культурою зі студентами СМГ, що відповідає навантаженням з ЧСС 100-120 ск/хв є мало ефективною, оскільки не сприяє удосконаленню фізичних якостей і, як правило, застосовується в період навчання руховим діям, під час вступної і підготовчої частин заняття, а також у перервах між вправами високої інтенсивності. Для студентів підгрупи Б (слабка) протягом усього навчального року рекомендовано виконувати вправи з ЧСС не вище 120-130 ск/хв. За даними багатьох фізіологів при такій ЧСС навантаження сприяють гармонійному функціонуванню усіх систем організму та формуванню життєво-необхідних навичок і вмінь, не висуваючи при цьому підвищених вимог ослабленому організму. Рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 ск/хв. на початку заняття, поступово підвищуючи інтенсивність в основній частині й знижуючи до ЧСС до 140-150 ск/хв на кінець заняття. Навантаження при ЧСС 130-150 ск/хв є оптимальними для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і мають гарний тренувальний ефект.

М'язовим навантаженням помірної потужності з ЧСС 130-140 ск/хв рекомендується відводити 85% часу заняття, вправам великої потужності 140-150 ск./хв – 15%. Враховуючи, що більшість студентів у СМГ страждає гіпоксією і що інтенсивні фізичні навантаження їм недоречні й протипоказані, рухові режими при ЧСС вище 150 ск/хв вважаються недоцільними [2].

Ігри для здобувачів освіти СМГ повинні враховувати ступінь активності нозологічного процесу (тривалість ремісії захворювання тощо), вік, рівень фізичної підготовленості, психічного розвитку, індивідуальні особливості, показники функціонального стану. У зв'язку з цим вибір ігор, їх дозування та індивідуалізація здійснюється з урахуванням психофізичного навантаження: ігри з незначним навантаженням; з помірним навантаженням; з тонізуючим навантаженням; ігри з тренувально-відновлюваним навантаженням.

Структура навантаження в таких іграх повинна відповідати руховому режиму. Науковці відмічають, що ігри першої та другої групи використовуються переважно в умовах стаціонару і пропонуються студентам з

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

недостатньою загально-фізичною підготовкою, наприклад, звільненим від фізичної культури, а також здобувачам, які знаходяться в санаторії.

Ігри з тонізуючим навантаженням (3 групи) доречно використовувати для студентів через 6 місяців після одужання з дозованим бігом, бігом у короткі інтервали часу для виконання того чи іншого завдання гри. Час занять 30 хвилин. Гру повторюють 2-5 разів. Амплітуда - середня, допускається і велика. Спосіб виконання рухів – напівгруповий і груповий (10-15 осіб). Під час ігор третьої групи одночасно вимагається увага і спритність, точність і швидкість реакції, координація складних рухів; використовуються елементи змагань.

Ігри з тренувальним навантаженням (4 групи) розраховані на добре підготовлених здобувачів підготовчої чи основної групи.

Для кращого дозування навантажень, переключення його на різні сфери діяльності студентів, а також для більш чіткого регулювання навантаження, доцільно ігри 3 і 4 групи чергувати і сполучати з іграми 1 і 2.

Студентам у період стійкої ремісії захворювання бажано рекомендувати ігри з елементами змагань.

Досить часто в СМГ поряд з елементами спортивних ігор використовують різні види рухливих ігор та естафет низької інтенсивності. Рухливі ігри, у яких, як відомо, немає строго регламентованих міжнародних правил, володіють великою варіативністю включають в основну частину заняття, інтенсивність якої для студентів СМГ повинна залишатися невисокою: частота серцевих скорочень (ЧСС) не вище 150 уд / хв. Крім цього необхідно підібрати вправи, виконання яких не протипоказане студентам з тією чи іншою патологією.

Для цього для занять зі студентами із захворюваннями серцево-судинної, дихальної та нервової (синдромом вегето-судинної дистонії) систем доцільні ігрові вправи де не використовуються стрибки, біг, значне і різке збільшення темпу рухів, що забезпечує допустиму інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС не перевищує 150 уд / хв). Проте після кожної естафети слід включати періоди активного відпочинку: респіраторну гімнастику, вправи на розслаблення і розтягування.

Для студентів СМГ із серцево-судинними захворюваннями рекомендуються рухливі ігри загально фізіологічного впливу, при цьому особливо важливим є дотримання принципу поступового збільшення навантаження. Достатній ефект мають оздоровчі ігри із включенням ритмічної ходьби з плавною амплітудою рухів, а також ігри, які тренують вестибулярний апарат. Враховуючи увесь характер захворювання, рухливі ігри слід поєднувати з вправами на розслаблення м'язів, з дихальними вправами, а також дозованим бігом протягом декількох (1-2) хвилин та відпочинком.

Не останнє місце у здобувачів освіти мають бронхо-легеневі захворювання. З цією категорією використовують вправи ігрового характеру з вимовою під час видиху різних звуків [4, С. 30-32], з метою навчання правильному диханню.

Для студентів СМГ із порушенням органів зору пропонується використовувати спортивні ігри або спеціальні вправи з м'ячем із постійним переключенням зору з близької відстані на далеку, що сприяє покращенню акомодатції (волейбол, баскетбол, теніс, бадмінтон).

Підсумовуючи вище викладене, доцільно відмітити, що ігрові навантаження у фізичному вихованні студентів СМГ необхідно застосовувати з обмеженнями, у зв'язку з їх високою емоційністю та фактором суперництва, що може викликати незадовільні функціональні впливи з боку різних систем організму, і серцево-судинної системи зокрема. Тому ігровий метод слід застосовувати тільки в тих групах, в яких контингент студентів є сталим, заняття тривалими і стан самопочуття здобувачів є задовільним.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах : навч. посіб. Харків : Вид-во Бровін О. В., 2010. 202 с.
2. Ріпак М.О. Методичні основи фізичного виховання в спеціальному навчальному відділенні. Львів, 2014

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

URL: [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5100/1/%D0%BB\\_4.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5100/1/%D0%BB_4.pdf)

3. Семенова Н. В., Магльований А. В. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 2 (30). С. 95–98.

4. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / Боднар І. Р. Львів, 2013. 187 с.

**Вікторія ПРОФАТІЛОВА,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка” Полтавської обласної ради  
м. Кременчук, Україна*

**Науковий керівник: Тетяна АЛЕКСЄЄВА,**

*кандидат географічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини  
Обласного коледжу „Кременчуцька гуманітарно-технологічна  
академія імені А.С. Макаренка” Полтавської обласної ради  
м. Кременчук, Україна*

## **ПРО ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

У теперішній час однією з умов існування людства є його екологічно-орієнтований розвиток, що супроводжується раціональним природокористуванням, утворенням збалансованої рівноваги у системі „людина-природне середовище”, м'якими методами управління природою. Більшість ресурсів, що людина використовує в своєму житті, мають природне походження, тому у неї має бути сформоване розуміння себе як частини природи і єдності з нею. Система екологічних цінностей формується у людини