**Литвинчук О.М.**

**ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІЗ ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ’ЯМ ДЛЯ ЗАНЯТЬ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися стан здоров’я і фізична підготовленість студентської молоді.

З метою зміцнення здоров’я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартовуванню організму, підвищення розумової і фізичної працездатності, формування основних рухових умінь і навичок, необхідних для виховання компетентності студентів у потребі займатися фізичною культурою протягом усього життя, були створені спеціальні медичні групи (СМГ) для студентів з ослабленим здоров’ям.

До спеціальної медичної групи відносяться студенти, котрі мають відхилення у стані здоров’я тимчасового або постійного характеру, які не є перешкодою для занять фізичною культурою, але потребують обмеження фізичних навантажень.

Формуючи інформаційну компетентність студентів із ослабленим здоров’ям, потрібно реалізовувати наступні основні завдання в роботі спеціальної медичної групи:

1. підвищення інтелектуальної і фізичної працездатності;
2. зміцнення здоров’я як основи фізичного розвитку;
3. знайомство з методами усунення можливих функціональних змін в організмі під впливом довготривалої хвороби (формування постави, загартовування, самомасажу, різновидів дихання тощо);
4. засвоєння основних життєво важливих рухових умінь, передбачених програмою з фізичної культури;
5. формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя;
6. лікарський контроль та самоконтроль.

Студенти із ослабленим станом здоров’я повинні бути інфрмаційно компетентні щодо занять в СМГ. У програмі спецмедгрупи передбачені обмеження виконання фізичних вправ на силу, швидкість, витривалість, виконання елементів акробатики. Знижені адаптаційно – захисні можливості організму студентів спецмедгрупи потребують тимчасового виключення деяких фізичних вправ за медичними показниками, але з обов’язковим включенням їх у подальше вивчення при суворому дотриманні дозування. Фізичні вправи прикладного і професійного спрямування не виключаються, а обов’язково проводяться з урахуванням пристосування організму до подібних навантажень. Студенти повинні бути обізнані з елементами конролю стану здоров’я за показниками пульсу і дихання та володіти елементами самоконтролю самопочуття за показниками пульсу і дихання під час самостійних занять.

Одна з помилок, яка найчастіше зустрічається у роботі спецмедгруп - не сформованість інформаційної компетентності студентів щодо занять, недостатнє приділення уваги розвитку найбільш важливих рухових умінь і навичок, спрямованих на відновлення організму після перенесених захворювань, фізичного і розумового перевтомлення.

Фізичне навантаження для студентів за показниками з ослабленим здоров’ям базується на загально методичних принципах: свідомості (покликаний сформувати у студентів світогляд здорового способу життя), активності (участь у фізкультурно – оздоровчих заходах), індивідуалізації (врахування віку, статі, загального стану здоров’я, характеру основного і супутнього захворювань), доступності (доступність засобів і методів за видами, структурою, формами), послідовності (полягає у процесі зростання функціональних спроможностей), систематичності (послідовність дії фізичних вправ, чергування навантажень і відпочинку), міцності (створення точних уявлень про фізичні вправи), наочності (зразкова демонстрація викладачем фізичних вправ).