

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Формакидова Марина Олеговна

студентка

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель кафедры физкультуры и валеологии

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф.

Решетнева, г. Красноярск

Аннотация. В статье описана работа специальных медицинских групп, представлены основные задачи, цель, общие положения и содержание работы специальных медицинских групп в системе физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, вуз, занятия, медицина.

В наше время низкий уровень здоровья и невысокая двигательная деятельность молодёжи в студенческие годы – это одна из основных проблем. С данной трудностью сталкивается абсолютно каждый студент и это вызывает внимание специалистов в медицинской области, педагогике, области физической культуры. Они пытаются понизить масштабность данной проблемы или устранить её вовсе.

Как известно, занятия физической культурой оказывает положительное влияние на человеческий организм. Но в последнее время ощутимого улучшения физического развития и здоровья молодёжи, подростков и детей не выявляется.

Целью появления специальных медицинских групп нужно назвать изучением уровня физического развития, формированием социально-личностных компетенций, которые используют с целью улучшения и охраны здоровья, готовностью к специальности, на которой обучается студент. В наше время занятия физическими упражнениями имеют большое значение для молодых студентов и их здоровья. И из-за этого появляются специальные медицинские группы для студентов с отклонениями по здоровью. Во время выполнения физических упражнений нужно учитывать навыки, особенности, возможности и особенности студентов, как в целом, так и для каждого в индивидуальности [1].

Перед преподавателем, который проводит занятия по физической культуре со студентами из специальных медицинских групп, в которых обучается молодёжь, ограниченная в физической деятельности, стоят такие задачи как:

- 1) Необходимость повышения физической активности и трудоспособности студентов

- 2) Понижение утомляемости и повышение возможностей адаптации студентов к нагрузкам.
- 3) Повышение морального и психического состояния, благодаря рациональному распределению физических нагрузок.
- 4) Воспитание надобности занятий ЛФК (лечебная физкультура).

Рациональные, но систематические нагрузки на организм молодого студента, у которого имеются ограничения по здоровью, оказывают благоприятное влияние на опорно-двигательную систему. Выполнение физических упражнений положительно сказывается на студентах, имеющих заболевания в эндокринной и сердечно-сосудистых системах, восстанавливая пониженные функции организма.

Главным различием занятий студентов, состоящих в специальных медицинских группах и студентов без отклонений по здоровью, является уникальная методика проведения занятий по физической культуре. Грамотная разработка плана занятий физкультурой для студентов, состоящих в специальных медицинских группах, создаётся при помощи врачей-педагогов. Прежде чем начать занятия в таких группах, преподаватель обязан тщательно изучить справки с диагнозами и разрешением заниматься физической культурой от врача.

Что касается длительности занятий, то основное время должно длиться не более 90 минут [2]. Оно делится на два этапа:

- 1) Базовая часть занятий должна занимать не менее 60 процентов времени от всего занятия. Этот этап проводит преподаватель, контролируя состояние молодых студентов.
- 2) Вариативная часть занятий должна занимать не более 40 процентов времени от всего занятия. На данном этапе студентам разрешается заниматься по личному плану, соответствуя их физическим возможностям.

При изучении всех индивидуальных особенностей студентов для организации специальных медицинских групп для молодых студентов с отклонениями по здоровью можно сделать такие выводы [3]:

- 1) Лечебная физическая культура считается сильным профилактическим методом и хорошим средством для лечения разных типов болезней у студентов, числящихся в специальных медицинских группах. Благодаря занятиям физической культурой, происходит значительное улучшение физического и эмоционального состояния. ЛФК хорошо отражается на учебной успеваемости молодых студентов.
- 2) В зависимости от степени отклонений по здоровью, используются правильно подобранные методики проведения тренировок и ведётся тщательный контроль.
- 3) Благодаря лечебной физической культуре студенты, помимо выполнения физических упражнений, приучают себя к правилам личной гигиены.

- 4) Молодые студенты, состоящие в специальных медицинских группах, получают базовые знания по физической культуре, после чего они будут использовать свои навыки для поддержания здоровья и для его улучшения.
- 5) Создание специальных медицинских групп является разрешением проблемы занятости у молодых студентов. Если бы для студентов с ограничениями по здоровью не создавали специальные медицинские группы, то они бы впустую тратили время на ожидание следующего занятия.

Для улучшения учебного процесса студентов из специальных медицинских групп разделяют на три подгруппы: подготовительная, теоретическая и специальная.

- 1) В подготовительной подгруппе находятся студенты с незначительными ограничениями по здоровью, следовательно, они выполняют упражнения с уровнем сложности почти достигающим уровня сложности основной подгруппы. К таким людям относятся те, у кого имеются хронические болезни на стадии ремиссии.
- 2) В специальной подгруппе находятся студенты, которым противопоказаны или вообще запрещены, в связи с их состоянием здоровья, определённые виды упражнений. К таким обучающимся необходим индивидуальный подход, и они должны находиться под тщательным контролем преподавателя.
- 3) Теоретическая подгруппа подразделяется на два типа: те, кто занимается по программе основной подгруппы, но не сдают при этом нормативы и не выполняют определённые виды упражнений и те, кому лишь нужно заниматься по программе лечебной физической культуры под жёстким контролем педагога.

Во время ведения практического занятия по физической культуре за студентами ведётся тщательный контроль, который определяет состояние здоровья студента по внешним признакам тяжести выполнения, например, резкое покраснение лица и рук, обильное потоотделение, частота дыхания, искривление осанки, уровень координации, внимательность.

Таким образом, преподаватель должен иметь большой багаж знаний, чтобы проводить занятия для студентов из специальных медицинских групп. Он обязан учитывать абсолютно все индивидуальные качества и недостатки молодёжи, что считается основным принципом для подбора физических упражнений. Перед началом занятий преподавателю необходимо провести обязательный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Предупредить обучающихся, что при ощущении себя в плохом самочувствии им незамедлительно нужно сообщить руководителю занятий. Проверить усвоение данного инструктажа студентами из специальных медицинских групп. При видимом ухудшении состояния здоровья педагог обязан провести внешний осмотр студента, проверить наличие симптомов заболевания, чтобы студент не получил осложнение. Измерить у обучающегося

пульс и давление, сверить с давлением здорового человека по установленным нормам. В экстренных ситуациях обратиться к сотрудникам скорой помощи для устранения причин ухудшения здоровья студента.

Список литературы:

1. Зотин В.В., Яцковская Л.Н. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни //сб.ст.всеросс.науч.практ.конф."Теория и практика физической культуры". - Казань,2011. - С.125-127
2. Зотин В.В.,Мельничук А.А. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении//сб.тр.международной науч.практ.конф."Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее". - Курган,2014. - С.45-47
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания. - Санкт-П.: 2002г.