

*Крылов В.М.,  
К.П.Н., доцент*

*СФ БашГУ  
Россия, г. Стерлитамак*

*Егоров П.С.,  
студент*

*3 курс, факультет «Юридический»*

*СФ БашГУ  
Россия, г. Стерлитамак*

## **МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

***Аннотация:** Данная статья посвящена физическому воспитанию студентов, определенных в специальную медицинскую группу.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, медицинская группа, занятия физической культурой, здоровье.*

***Annotation:** This article is devoted to the physical education of students identified in a special medical group.*

***Key words:** Physical education, medical group, physical education, health.*

Одной из главнейших проблем развития общества является состояние здоровья населения. Особое внимание уделяется программам, которые ориентированы на охрану и укрепление здоровья. В связи с этим, возникает потребность повышения качества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме для студентов. Наиболее важным аспектом является совершенствование организации практических занятий по физической культуре в специальных медицинских группах, так как довольно кризисное положение складывается среди учащейся молодежи: к окончанию школы относительно

здоровыми являются примерно 10% юношей и девушек, к окончанию высших учебных заведений их число сокращается до 5%.

До начала обучения на первом курсе все абитуриенты проходят медицинский осмотр. Подобная практика позволяет определить физическую подготовку каждого из будущих студентов и, соответственно, установить определенную медицинскую группу.

Существует три вида медицинских групп: основная, подготовительная и специальная. В данной статье мы рассмотрим специальную медицинскую группу.

В рамках специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре можно выделить две подгруппы.

Подгруппа «А» - студенты, чьи отклонения здоровья носят постоянный или временный характер. В большинстве случаев, такие отклонения возникают после различных травм и перенесенных заболеваний. Для студентов с подобной проблемой необходимо ограничение объема и интенсивности физических нагрузок. Но в то же время, существуют допустимые нормативы, которые позволяют выполнять специализированную учебную программу по физической культуре. К таким заболеваниям можно отнести: лёгочные патологии, туберкулёз легких, гипертоническая болезнь первой стадии, бронхиальная астма. Конечно, зачастую, студенты, имеющие отклонения здоровья со стороны сердечно-сосудистой системы полностью освобождаются от занятий физической культурой. Это обусловлено тем, что функции их органов ослаблены, в следствии чего физическое развитие недостаточно для выполнения упражнений.

К подгруппе «Б» относятся студенты, имеющие более значительные отклонения в состоянии здоровья. В перечень таких отклонений входят хронические заболевания, которые требуют максимального ограничения объема и интенсивности физических нагрузок. Так же, может потребоваться выполнение физических упражнений лечебного, либо оздоровительного характера. Учебная программа составляется с учетом характера и тяжести заболеваний. Физические упражнения проводятся под наблюдением преподавателя. К перечню

заболеваний, из-за которых студентов определяют в подгруппу «Б» можно выделить рецидивирующий тонзиллит, нарушение жирового и водно-солевого обмена, нарушения функций мочеполовой системы.

В ходе проведения занятий, состояние здоровья может изменяться. В зависимости от того, ухудшилось оно или улучшилось – студент может быть переведен в другую подгруппу или вовсе освобожден от занятий физической культурой.

Во многих вузах при составлении учебной программы учитывается и такая группа здоровья, при которой студенту категорически запрещены любые физические нагрузки. Например, в нашем вузе (СФ БашГУ), студенты, относящиеся к такой категории, имеют возможность проявить свои знания и навыки в теоретической работе. То есть, написание различных работ, непосредственно связанных собственным отклонением здоровья.

Целью занятий физической культурой при специальной группе является профилактика и устранение функциональных недостатков в физическом развитии. Наиболее распространенными задачами также являются формирование правильной осанки, повышение адаптационных способностей организма, воспитание в потребности здорового образа жизни, которое включает в себя правильное питание, рациональный режим и оздоровительно-двигательная активность).

Проанализировав организацию учебных планов занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, мы можем выделить следующие задачи для проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах:

1. Укрепление здоровья и физического развития в целом;
2. Увеличение защитных сил организма, повышающих его сопротивляемость к различным заболеваниям;
3. Воспитание качеств, способствующих к самостоятельным занятиям физической культурой вне учебных занятий;
4. Разъяснение значения здорового образа жизни.

В связи с вышеуказанными задачами основными энергетическими режимами занятий по физическому воспитанию являются аэробный и смешанный режимы. Подобные формы комбинированных занятий по физической культуре, которые построены на соединении различных средств и видов подготовки, ориентированные на требования государственной учебной программы и особенности состояния здоровья студентов являются эффективным компонентом организации физического воспитания в специальных медицинских группах.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что существует необходимость регулярных профилактических осмотров студентов, которые позволяют выявить отклонения здоровья и дальнейшем проследить их изменения.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. «Физическая активность человека». Киев, 1978. – 175с.
2. Васильева В.Е. «Лечебная физическая культура». М.: Физкультура и спорт, 1970. – 115с.
3. Булич Э.Г. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах». М.: Высшая школа, 1986. – 225с.
4. Евсеев С.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры». Т.1. М.: Советский спорт. 2002. – 448с.
5. Ильинична И.В. «Физическая культура студента». М.: Гардарики, 2000. – 448с.
6. Коц Я.М. «Спортивная физиология». М.: Физкультура и спорт, 1986. – 23с.