УДК 796.03

Савченко С.В.,
кандидат педагогических наук, доцент
Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии
Россия, г. Стерлитамак
Лукьянцева А.Д.,
студент
Стерлитамакский филиал уфимского университета науки и технологии
Россия, г. Стерлитамак

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА С УЧАЩИМИСЯ И СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: *Статья посвящена учащимся студентам, отнесёнными к специальной медицинской группе. В данной статье рассматриваются такие вопросы как: формы занятий, разновидность современных оздоровительных систем и виды занятий.*

Ключевые слова: *медицинская группа, специальная медицинская группа, учебные занятия, урочные формы, неурочные формы.*

Annotation: *The article is devoted to students who belong to a special medical group. This article discusses such issues as: forms of classes, a variety of modern wellness systems and types of classes.*

Key words: *medical group, special medical group, training sessions, fixed forms, non-fixed forms.*

Существуют три медицинских группы, которые распределяются студенты на основании полученных данных о здоровье и развитии: основную, подготовительную и специальную.

В основную группу относят тех, кто не имеет каких-либо отклонений в состоянии своего здоровья и имеют хорошее физическое развитие.

В подготовительную группу относятся лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные. Занятия проводятся в соответствии с учебной программой, но с постепенным освоением комплекса двигательных умений и навыков. Если здоровье улучшается, то после медицинского осмотра учащегося переводят в основную медицинскую группу.

В специальную медицинскую группу относят тех, кто имеет определённые отклонения в состоянии здоровья в постоянном или временном характере. Такие занятия будут проводится по специальной учебной программе.

Студенты, у которых есть в состоянии здоровья физические отклонения в течении учебного года должны заниматься физическим воспитанием, которое осуществляется по специальным формам:

1. Учебные занятия;
2. Самостоятельные занятия студентов;
3. Физические упражнения в режиме дня: утренняя гимнастика, физкультурные паузы, производственная физическая культура;
4. Массовые, оздоровительные, физкультурные и туристические мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время, в зимние и летние каникулы.

Урочные формы - это те занятия, которые проводятся преподавателем с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

Уроки, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях.

Неурочные формы - это занятия, которые проводятся специалистами и самими занимающимися (самостоятельно) с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности. К ним относят:

1) малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика физкультпауза, физкультминутка), используются для оперативного управления физическим состоянием в силу своей кратковременности;

2) крупные формы занятий, т.е. занятия относительно продолжительные, одно и многопредметные по содержанию (занятия аэробикой, шейпингом, калланетикой, атлетической гимнастикой и др.). Направлены на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3) соревновательные формы занятий, т.е. формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.

4) спортивно-тренировочные занятия, проводимые тренерами, с направленностью на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Схема урока с учащимися специальной медицинской группе состоит из 3 частей: вводно - подготовительной, основной и заключительной.

- вводно-подготовительная часть начинается с опроса самочувствия учащихся, измерения ЧСС. Эта часть длится до 20 мин. и состоит главным образом из общеразвивающих упражнений (15-18 упр.), которые проводятся в медленном и среднем темпе, охватывают основные группы мышц.

- в основной части урока проводится обучение одному из основных видов движения. В этой части осваиваются новые физические упражнения и

двигательные навыки, развиваются основные физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость.

- заключительная часть длится до 5 мин. и включает медленную ходьбу, упражнения на расслабление и дыхание, игры малой подвижности, упражнения постепенного снижения физической нагрузки.

Существуют и современные оздоровительные системы, которые с успехом используются в специальных медицинских группах. К ним относят:

Фитнес- один из наиболее популярных видов физических нагрузок. Программа на основе фитнеса для обучающихся специальной медицинской группы должна быть направлена на развитие скорости, выносливости и координации движений. Занятия с элементами фитнеса укрепляют здоровье обучающихся, способствуют развитию основных двигательных навыков, повышают иммунитет, улучшают обменные процессы в организме, работу внутренних органов, дыхательной и сердечнососудистой систем, корректируют осанку и улучшают гибкость позвоночника, а также способствуют воспитанию нравственно-волевых качеств и проявлению интереса к занятиям среди студентов

Степ аэробика –эффективный стиль в аэробике. Используется с осторожностью, так как предполагает значительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Любые движения можно дополнять поворотами, упражнениями для рук, работой корпуса. Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

Фитнес-йога одна из эффективных тренировочных программ. Примеры некоторых упражнений, этапы и техника их исполнения, терапевтический эффект и значение в поддержании тонуса.

Содержание занятий фитнес-йогой для специальной медицинской группы, состоящая из последовательных этапов, а также включающая

специальные дыхательные, силовые, статические и координационные упражнения, способствует улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем.

Делая вывод к выше сказанному, можно отметить, что физические нагрузки должны быть выбраны аккуратно, исходя из индивидуальных особенностей организма. Главная цель при занятии физической культуры у студентов специальных медицинских групп - укрепление здоровья. Физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.

Список использованных источников:

1. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, ГОСКОМ РФ по физической культуре и спорту, РАО от 16.07.2002 г.№ 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».

2. Рекомендации Министерства образования РФ от 31. 10. 2003г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

3. Залетаев И.П. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы. (Физическая культура в школе 2005 г. №5.)

4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура, М., Издательский центр «Академия». 2006.

5. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. СПб., Издательство «Речь» , 2001.