

Гладышев А.С.

Студент

2 курс, факультет «юридический»

Средне-Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)

Россия, г. Саранск

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

***Аннотация:** в статье рассматриваются основные средства физического воспитания студентов, особенности проведения занятий по физической культуре для студентов, входящих в одну из трех спец. групп.*

***Ключевые слова:** физические упражнения, профилактика, средства, физическая культура.*

***Annotation:** the article discusses the main means of physical education of students, the peculiarities of conducting physical education classes for students included in one of the three specials, groups.*

***Key words:** physical exercises, prevention, means, physical culture.*

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека. На сегодняшний день уже невозможно представить нашу жизнь без спорта. Большинству просто нравится наблюдать за спортивными соревнованиями, болеть за спортсменов, радоваться их победам и вместе с ними переживать поражения. Но, к сожалению, далеко не каждый самостоятельно ежедневно занимается физической культурой, хотя бы на уровне утренней гимнастики. Люди не могут понять до конца, что именно спорт, влившись в поток течения их жизни, сможет не только несколько поменять её ход, но и благотворно повлиять на состояние здоровья не только

физического, но и психологического. Ведь ни для кого не секрет, что физические нагрузки снижают уровень стресса, приводя психологические функции в устойчивое состояние. Здоровье подразумевает под собой полное физическое, духовное и социальное благополучие [3].

Недостаточный уровень двигательной активности, дефицит движений и оказывает негативное влияние на развертывание всех компонентов генетической программы гармоничного развития и жизнедеятельности личности: не только физических (телесных) качеств личности, но и психических, интеллектуальных, эмоциональных, духовно-нравственных свойств личности.

Освобождение подрастающего поколения от физического воспитания с целью развития у детей каких-либо выдающихся способностей приводит как к психофизическому перенапряжению, ослаблению иммунитета, ухудшению здоровья, снижению генетически заложенной продолжительности жизни, к неполному раскрытию тех способностей, за которые родители лишают детей двигательной активности в соответствии с возрастными возможностями [1, с. 10].

Средствами физического воспитания в специальных медицинских группах являются дозированные физические упражнения, а также естественные факторы природы и рациональный, гигиенически обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм, исключая формирование вредных привычек. Основным средством являются физические упражнения.

Основными критериями для включения учащихся в специальную медицинскую группу являются: диагноз, степень нарушения функций организма, уровень физической подготовленности, особенности реакций организма на физическую нагрузку. Кроме того, для объективной оценки состояния здоровья необходимо установить наличие сопутствующих заболеваний и очагов хронической инфекции.

Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания: 1) с заболеваниями внутренних органов: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем; 2) с нарушением зрения и функциональными расстройствами нервной системы (при малочисленности этой группы ее объединяют с первой); 3) с нарушением функции опорно-двигательного аппарата: нарушениями осанки и сколиозами, последствиями травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы. Учащиеся, которые по характеру заболевания и своему состоянию не могут справиться с физической нагрузкой в специальной медицинской группе, направляются на лечебную физическую культуру в поликлинику или во врачебно-физкультурный диспансер [4].

На сегодняшний день разработано большое количество физических упражнений для лиц входящих в специальные медицинские группы.

Для лиц с заболеваниями дыхательной системой, разработан следующий комплекс упражнений:

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.

5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать вдох. 4 – и.п. – выдох.

6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.

7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же.
Дыхание произвольное.

8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.

9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз. Дыхание не задерживать
Для лиц с заболеваниями сердечнососудистой системы, разработан следующий комплекс упражнений:

1. Лежа на спине: 1. Дугами вперед руки вверх – вдох, руки через стороны вниз – выдох.

2. Поднимание согнутых в коленях ног – выдох, опускание прямых ног – вдох.

3. Отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное.

4. Имитация движений ног при езде на велосипеде. Дыхание произвольное.

5. Переход в положение сидя с помощью и без помощи рук.

Стоя: 1. Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться – вдох, и.п. – выдох.

2. Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону – вдох, и.п. – выдох.

3. Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.

4. Руки на пояс, круговые движения туловищем.

5. Руки в стороны – вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей – выдох.

6. Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.

7. Присед, руки вперед – выдох, и.п. – вдох.

8. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием коленей.

Для лиц, страдающих миопией, разработан следующий комплекс упражнений:

1. И.п. - сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 с, затем открыть их на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. - то же. Быстрые моргания в течение 1-2 мин.

3. И.п. - стоя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой; 2 поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 - перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него в течение 3-5 с; 4 - опустить руку. Повторить 10-12 раз.

4. И.п. - сидя. 1 - закрыть веки; 2 - массировать их с помощью круговых движений пальца (верхнее веко - от носа к наружному краю глаза, нижнее веко - от наружного края к носу, затем - наоборот). Продолжительность - 1 мин.

5. И.п. - стоя. Голова неподвижна. 1 - отвести полусогнутую правую руку в сторону; 2 - медленно передвигать палец справа налево и следить глазами строго за пальцем; 3 - то же, в обратную сторону. Повторить 10-12 раз.

6. И.п. - сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза; 2 - спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.

7. И.п. - сидя. 1 - смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с; 2 - перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз.

8. И.п. - стоя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза вверх;

2 - опустить их книзу; 3 - повернуть глаза в правую сторону; 4 - повернуть глаза в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

9. И.п. - сидя. Голова неподвижна. 1 - поднять глаза кверху; 2 - сделать ими круговые движения по часовой стрелке; 3 - сделать круговые движения против часовой стрелки. Повторить 3-5 раз.

Для лиц страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата, разработан следующий комплекс упражнений:

1. Исходное положение (и. п.) - стоя или сидя. Наклонить голову вперед до касания подбородком груди, затем отклонить голову назад до предела. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

2. И. п. - прежнее. Наклонить голову сначала влево, а затем вправо каждый раз до касания ухом плеча. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

3. И. п. - стоя, руки на поясе или вдоль туловища. Круговые, вращения головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону. Это упражнение можно выполнять и сидя.

4. И. п. - стоя или сидя. Сцепить руки в замок на затылке и наклонять голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди и помогая себе сцепленными руками. Выполнить 15 раз. Упражнение нужно выполнять так, чтобы почувствовать натяжение мышц поясницы.

5. И. п. - стоя или сидя. Развести руки в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад по 10 раз в каждую сторону.

6. И. п. - лежа на скамье. Раскинуть руки в стороны и постараться отвести их назад-вниз как можно дальше, а затем свести над собой до касания ладоней друг друга. Выполнить 10 раз. Упражнение можно выполнять с помощью напарника. Можно также делать это упражнение стоя. Встать спиной к косяку двери так, чтобы затылок, ягодицы и пятки ног касались косяка и затем также разводите руки в стороны и назад и сводить их вместе перед собой.

7. И. п. - лежа на скамье. Лечь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на краю скамьи, и вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой и вернуть их затем в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

8. И. п. - стоя. Встать на расстояние 80-100 см от стола, положив на него кисти рук, и делать наклоны вперед до предела, возвращаясь затем в исходное положение. Ступни ног при этом должны оставаться на месте. Выполнить 10-15 раз.

9. И. п. - стоя. Сделать 10-15 приседаний. Можно при этом держаться руками за крышку стола или другой хорошо закрепленный и удобный предмет.

Выполнение приведенных выше упражнений, способствует профилактике таких заболеваний, как: миопия, заболевания дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нарушения опорно-двигательного аппарата.

В отличие от физической культуры объектом познания и преобразования, субъектом самосовершенствования в адаптивной физической культуре являются не здоровые, а люди, страдающие какими либо тяжелыми заболеваниями. Все это требует значительной, а иногда и принципиальной трансформации (приспособления, коррекции, или, по-другому, адаптации) задач, принципов, средств, методов базовой дисциплины применительно к столь необычной для физической культуры категории занимающихся. Отсюда и название – «адаптивная физическая культура».

Таким образом, адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов [2, с. 75].

Библиографический список:

1. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / С.И. Филимонова. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 178 с.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 275 с.

3. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом [Электронный ресурс]. URL: <https://partners.mega-talant.com/biblioteka/profilaktika-zabolevaniy-i-ukreplenie-zdorovya-cherez-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-81928.html>

4. Физическая культура в специальных медицинских группах средних и высших учебных заведений [Электронный ресурс]. URL: <https://megaobuchalka.ru/5/1268.html>

ФИО	Тема	Вуз	Должность, ученая степень, ученое звание участника	Контакты (почтовый адрес, телефон, e-mail)
Гладышев Алексей Сергеевич	ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ	Средне- Волжский институт (филиал) ВГУЮ (РПА Минюста России)	Студент	89870147400 leha.gladyshev.01@bk.ru