

*Павлова Варвара Николаевна,  
студентка*

*4 курс, лечебный факультет, «Пермский государственный медицинский  
университет им. ак. Е.А. Вагнера*

*Россия, г. Пермь*

*Алиева Элнура Сакин кызы,  
студентка*

*5 курс, педиатрический факультет, «Пермский государственный  
медицинский университет им. ак. Е.А. Вагнера*

*Россия, г. Пермь*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ МЕДИЦИНСКОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

***Аннотация:** Описана специфика и принципы методики занятий физическими упражнениями в высших учебных медицинских организациях.*

***Ключевые слова:** физическая культура, медицинские учреждения.*

***Annotation:** The article describes the specifics and principles of methods of physical exercises in higher educational medical organizations.*

***Key words:** physical education, medical institutions.*

Успешная учеба в высшем учебном заведении требует от молодых людей не только определенного объема школьные знания, хорошей памяти, усидчивости, стремления познать новое, но хорошего здоровья. В отношении медицинских работников эти требования значительно возрастают так как их труд принадлежит к числу наиболее сложных и ответственных видов деятельности.

В настоящее время прослеживается тенденция низкой физической подготовленности студентов первых курсов, что является следствием некачественного учебного процесса по физическому воспитанию школьников и недостаточного внимания со стороны родителей к физическому воспитанию детей и подростков. Для многих из них учеба в высшем учебном заведении является сверхтяжким трудом. Целью физического воспитания в программе обучения высших учебных заведений является формирование будущих квалифицированных специалистов и профессионалов. В связи с вышесказанным большая роль в физической подготовке студентов ложится на кафедру физической культуры и спорта университета. [1]

В России конец XX и начало XXI века связаны с коренными изменениями социально-политической формации общества, развитию новых социально-экономических отношений. Реформы, осуществлявшиеся в стране в достаточно короткий промежуток времени, привели к трансформации целого ряда социальных структур, институтов, норм, жизненных ценностей и установок людей. Среди многих факторов, способствующих высокой заболеваемости и смертности населения, отмечают низкую долю национального дохода, выделяемого на образование, физическую культуру и спорт. Это обостренно отразилось на физическом, психическом и нравственном здоровье людей, их благополучии. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной образовательного цикла. [2]

В работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, преподаватели физического воспитания должны соблюдать три основных принципа методики занятий физическими упражнениями.

*Первый* принцип заключается в оздоровительной, лечебно-профилактической направленности использования средств физической культуры.

Для студентов медицинской группы этот принцип является главенствующим, ему подчинен выбор средств физической культуры, он пронизывает все особенности методики и организации занятий и объясняется большим объемом оздоровительных задач.

*Второй* принцип физического воспитания студентов медицинской группы состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера и выраженных структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

*Третий* принцип, который должен соблюдаться в процессе физического воспитания студентов медицинской группы, заключается в профессионально-прикладной направленности проводимых занятий.

Проводя занятия по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы, перенесшими ранее заболевания, преподаватели физического воспитания помогают студенческой молодежи приобрести необходимые для хорошего освоения профессии двигательные навыки, при помощи методов физической тренировки отшлифовать их, подготовить центральную нервную систему и другие функциональные системы организма. [3]

На разных этапах занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, преподаватели физического воспитания решают различные задачи.

На первом этапе они обеспечивают быстрее восстановление нарушенных заболеванием функций, повышают приспособительные возможности организма студентов к восприятию физических упражнений за счет привычных форм двигательной активности.

На заключительных этапах занятий решаются задачи развития профессионально важных двигательных качеств, обеспечивающих в своей совокупности высокий уровень специальной работоспособности студентов.

В работе со студентами медицинской группы преподаватели должны придерживаться общепринятой структуры построения занятия, а содержание практических занятий по физической культуре должно быть различно с учетом времени их проведения в течение дня и соответствовать основным задачам, решаемым в каждой его части, а также программе физической культуры для средних специальных учебных заведений.

Последовательность упражнений, используемых в подготовительной части занятия, заключается в начальном участии мелких и средних мышечных групп, а затем постепенном включении «нагрузочных» упражнений, связанных с участием в работе мышц спины, живота и ног.

Характерным для этой части занятия является большое количество одновременных движений в нескольких суставах, доступных по координации. Упражнения, сочетающие работу мышц ног и плечевого пояса, больше всего стимулируют обмен веществ и кровообращение, активизируют работу ЦНС.

Главной задачей основной части занятия является тренировка опорно-двигательного аппарата, кардио-респираторной системы и развитие основных физических качеств. Основная часть занятия насыщена более сложными – специальными упражнениями, в выполнении которых участвуют многие мышечные группы, большая часть мышечной массы тела.

Задачей заключительной части занятия является выведение организма студента из состояния повышенной двигательной деятельности и подготовка к последующей умственной деятельности и поэтому в ней выполняются упражнения с мячами – ловля, передачи, броски в цель, удары по мячу ногой или рукой, игровые упражнения с мячом, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

При выполнении упражнений в этой части занятия преподаватели физического воспитания уделяют внимание нормализации психоэмоциональной сферы студента, снимают возникшее в ходе занятия утомление, улучшают способность к вниманию и концентрации, координации и ориентации двигательных действий студента[4].

Таким образом, определяя содержание каждого занятия, преподаватели физического воспитания подбирают и используют наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности студентов, и при этом учитывают медицинские противопоказания и педагогические рекомендации.

#### **Список литературы:**

1) Вагабова А.И. Физическая культура и спорт в медицинском университете: проблемы и пути их решения // Студенческий: электрон. научн. журн. 2019. № 23(67). URL: <https://sibac.info/journal/student/67/146811> (дата обращения: 29.04.2020).

2) Гилев Г.А. Как повысить эффективность физподготовки / Г.А. Гилев // Вузовский Вестник. Российская информационно-аналитическая газета. - 2015. - № 23 (239). - С. 6.

3) Сетяева Н.Н. Физическое воспитание в специальных медицинских группах педагогического вуза / Н.Н. Сетяева // Теория и практика физической культуры. — 2010. - № 2. — С. 34- 38.

4) Тимошина И.Н. Показания и противопоказания по содержанию занятий по физической культуре в специальной медицинской группе / И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. — 2007. — № 4. — С. 65 - 68.