

Дашкина Д.А.

Студентка Стерлитамакского филиала

Башкирского Государственного университета

Научный руководитель: Савченко С.В., к.п.н, доцент

г. Стерлитамак, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в данной статье автор поднимает вопрос об организации работы по физической культуре в специальных медицинских группах вуза, поскольку организация и методика учебного процесса физического воспитания этих студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания.*

***Ключевые слова:** медицинская группа, физическое воспитание, студенты, физическая культура*

***Abstract:** In this article, the author raises the question of the organization of work on physical culture in special medical groups at the University, since the organization and methodology of the educational process on physical education of such students has its own characteristics and deserves great attention.*

***Key words:** medical group, education, students, physical education, medicine.*

Адаптация студентов к интеллектуальным, физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, которую необходимо решать в университете на протяжении всех лет обучения.

Общее ухудшение самочувствия студентов должно привести к комплексному системному способу укрепления здоровья, основанному на глубокой дифференциации, выборе лечебно-педагогических технологий, форм организации учебного процесса, дозировке учебных нагрузок с учетом расчетов многих факторов [3, с.65].

Важная роль в решении этой проблемы принадлежит физическому воспитанию. Физическое воспитание - неотъемлемая часть физической культуры. Физическая культура помогает сформировать предпосылки для успешного решения двигательных проблем в различных видах деятельности, как спортивных, так и профессиональных.

Медицинские группы - группы студентов государственных программ физического воспитания, отобранные на основе данных о здоровье и физическом развитии.

В специальную медицинскую группу входят люди, имеющие значительные постоянные или временные проблемы со здоровьем, обучающиеся по обычной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физкультурой по государственным программам в общих группах.

С учетом медицинских показаний, данных о физическом развитии и подготовленности в отделении специального образования принято набирать группы обучающихся, количество которых не должно превышать 15-20 человек на преподавателя [5, с.58].

Перед созданием специальных медицинских групп ставится несколько задач. Во-первых, определить роль физического воспитания в тренировочном процессе. Во-вторых, изучить основные понятия и методы реабилитации студентов с различными нарушениями здоровья. В-третьих, использовать набор навыков и инструментов для поддержания и укрепления здоровья.

Посещение уроков физического воспитания студентами специальной медицинской группы осуществляется в обычном порядке, каждому студенту ставятся индивидуальные задания. Педагог, работая со студентами специальной медицинской группы, стремится улучшить функциональное состояние студентов и использует технику легких дозированных упражнений. В процессе физического воспитания необходимо повышать физическую выносливость студентов. Кроме того, улучшается физическая форма и требуется регулярная физическая культура. Многочисленные исследования показывают, что отсутствие физической активности приводит к снижению адаптивных навыков

студентов и снижению уровня их физической выносливости. Кроме того, отсутствие физической активности замедляет обмен веществ, увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивает риск ожирения и частично подавляет умственные способности. Как упоминалось выше, в специальные медицинские бригады входят студенты с различными выявленными проблемами со здоровьем. Эти группы набираются ежегодно по результатам медицинского обследования.

Три основных принципа лежат в основе упражнений и использования укрепляющих средств для студентов специальной медицинской группы.

Первый принцип - лечебное, профилактическое и оздоровительное использование физической культуры. Пронизывает все особенности методики и организации занятий. Поэтому занятия со студентами специальной группы содержат много элементов лечебной физической культуры. Преподаватель физкультуры, работающий с этими группами, должен знать специфику воздействия физических упражнений на больной организм, уметь выбирать указанные при данном заболевании средства и методы физической культуры, а также оценивать эффективность их воздействия на организм [4].

Второй принцип физического воспитания студентов специальной медицинской группы заключается в дифференцированном подходе к использованию физической культуры в зависимости от характера выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Третий принцип, который необходимо соблюдать в процессе физического воспитания учащихся специальной группы, - это профессионально-прикладная направленность занятий. При проведении занятий физкультурой со студентами, перенесшими предыдущее заболевание, преподаватель должен не только обеспечить более быстрое восстановление поврежденных органов и систем, оказывая тем самым лечебно-профилактическое воздействие на организм, но и помочь ученику в процессе выполнения упражнений усвоить моторика, необходимая для хорошего владения профессией. умения с помощью методов

физической подготовки отшлифовать их, подготовить центральную нервную систему и другие функциональные системы организма, чтобы они могли обеспечить высокую работоспособность будущего специалиста.

При работе со студентами специальной группы используются различные формы физического воспитания, каждая из которых дает характерный результат. Основная форма физического воспитания - тренировка. Занятия физкультурой со студентами следует проводить систематически, не реже двух раз в неделю через равные промежутки времени. Только при соблюдении этого условия и качественном проведении занятий можно добиться положительных результатов [1].

Высокая эффективность обучения достигается правильным выбором методических приемов. При определении содержания каждого урока преподаватель должен уметь выбирать и использовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, соответствующие самочувствию и уровню физической подготовленности учащихся, и при этом учитывать медицинские противопоказания и педагогические рекомендации. Физическая активность в специальных медицинских группах строго и индивидуально регулируется. Двигательная (двигательная) плотность занятий невысока, отдыха между отдельными нагрузками должно хватить для восстановления функций органов и систем. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

Преподаватель физкультуры, работающий с этими группами, должен знать специфику воздействия физических упражнений на больной организм, уметь выбирать средства и методы физического воспитания, рассчитанные на то или иное заболевание, и оценивать эффективность их воздействия на организм.

Поэтому все остальные виды занятий, которыми пользуются студенты специальной медицинской группы, являются органичным продолжением занятий. Они обеспечивают освоение необходимого материала для самостоятельных занятий или дополняют материал, усвоенный на занятиях. Необходимость контроля определяется медико-педагогическими

соображениями. Следовательно, медико-педагогический контроль является обязательным условием правильно организованного процесса физического воспитания студентов специальной группы.

Упражнения - сильнейший физиологический стимул, который стимулирует нормальное функционирование организма и обеспечивает посредством механизма физических тренировок повышение физической работоспособности и защитных сил человеческого тела.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы используются следующие группы упражнений:

1. Динамические, с осторожностью статико-динамические, ограничиваются статические упражнения.

2. Общие упражнения развивающего характера на все группы мышц

3. Упражнения на выносливость интенсивность выполнения упражнений соответствует 50 процентам от максимально возможной, исключается упражнения соревновательного характера.

4. Упражнения на координацию корригирующие упражнения дыхательная гимнастика.

В заключении можно сделать следующий вывод. Физические упражнения - доступные, легко дозированные, индивидуально выбраны, избирательно направленные на формирование адаптационных возможностей, они стимулируют восстановление пораженных мышц, мышечных групп и нарушенных функций как опорно-двигательного аппарата и других функциональных систем. Использование физических упражнений способствуют увеличению уровня физической подготовленности учащихся, к тому же при регулярных и систематических занятиях студентов с отклонениями в состоянии здоровья в теле активизируются обменные процессы веществ и энергии, укрепляются его защитные функции, возрастает выносливость, повышается психоэмоциональная устойчивость.

Список использованных источников:

1. Батырев Э.М., Доронцев А.В. / Оценка сформированноеTM навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза// Научно -теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015. № 12 (58) С. 13-17.

2. Доронцев А.В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта//. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. ВГАФК. Волгоград, 2016.

3. Морозова О.В., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е. Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. - Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. 112 с.

4. Светличкина А.А. / Анализ параметров сердечно- сосудистой системы у спортсменов ДЮСШ Астраханской области, занимающихся греблей на байдарках и каноэ// Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, 2016. № 12 (126). С. 85-86.

5. Таова АХ. / Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания// Успехи современной науки и образования, 2016. № 9. Т. 1. С 96-99.