

Дашкина Д.А.

Студентка Стерлитамакского филиала

Башкирского Государственного университета

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

г. Стерлитамак, Россия

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КОРРИГИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: в данной статье автор поднимает вопрос об использовании упражнений корригирующей направленности в учебном процессе со студентами специальных медицинских групп, которая представляет собой выбор наилучшего варианта из возможных для достижения наиболее эффективных результатов в лечении нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Ключевые слова: упражнения корригирующей направленности, физкультурно-оздоровительная деятельность, специальные медицинские группы, здоровье

Abstract: in this article, the author raises the question of using corrective exercises in the educational process with students of special medical groups, which is the choice of the best option possible to achieve the most effective results in the treatment of posture disorders and spinal curvature.

Keywords: corrective exercises, physical fitness, special medical groups, health

Специальные исследования показывают, что в высших учебных заведениях государства учится существенная доля студентов с ослабленным здоровьем, обладающих разнообразными хроническими болезнями сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, нарушением опорно-моторного

аппарата. Данные студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе.

В специальную медицинскую группу (СМГ) зачисляются студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья.

В специальной медицинской группе находятся студенты, у которых по итогам медицинского освидетельствования диагностированы конкретные нарушения в физическом развитии, либо в состоянии здоровья, именно такие студенты нуждаются в физических упражнениях по специальным программам. Для обучающихся, отнесенных к данной группе, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают особые, индивидуальные задачи.

Корректирующая зарядка – это разновидность лечебно-оздоровительной гимнастики, которая представляет собой систему специализированных физических упражнений, используемых, в основном, с целью устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника, оказывает общеукрепляющее действие на организм. В период выполнения физических упражнений в организме увеличивается кровоснабжение связок, мышц и, безусловно, костей.

К примеру, для студентов с **многофункциональными нарушениями осанки** важны ежедневные занятия физической культурой (упражнения с гимнастической палкой, мячами, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах в положении лежа, полулежа, особые упражнения у гимнастической стены и др.). Важно исключить упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки с гантелями. В занятие также можно подключить подвижные игры (или элементы спортивных игр), дыхательные и общеразвивающие упражнения, ходьбу, ходьбу в приседе. При систематическом подходе нарушения осанки возможно устранить.

Занятие в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия (до 20 минут) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), попеременно с дыхательными упражнениями.

Далее нагрузка увеличивается равномерно; используются такие упражнения, которые гарантируют подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. В этой части обучения не нужно применять большое количество новых процедур и усиленные нагрузки.

В основной части обучения (20-30 минут) студенты овладевают главными двигательными навыками, получают установленную для них наибольшую физическую нагрузку, ощущают эмоциональное напряжение.

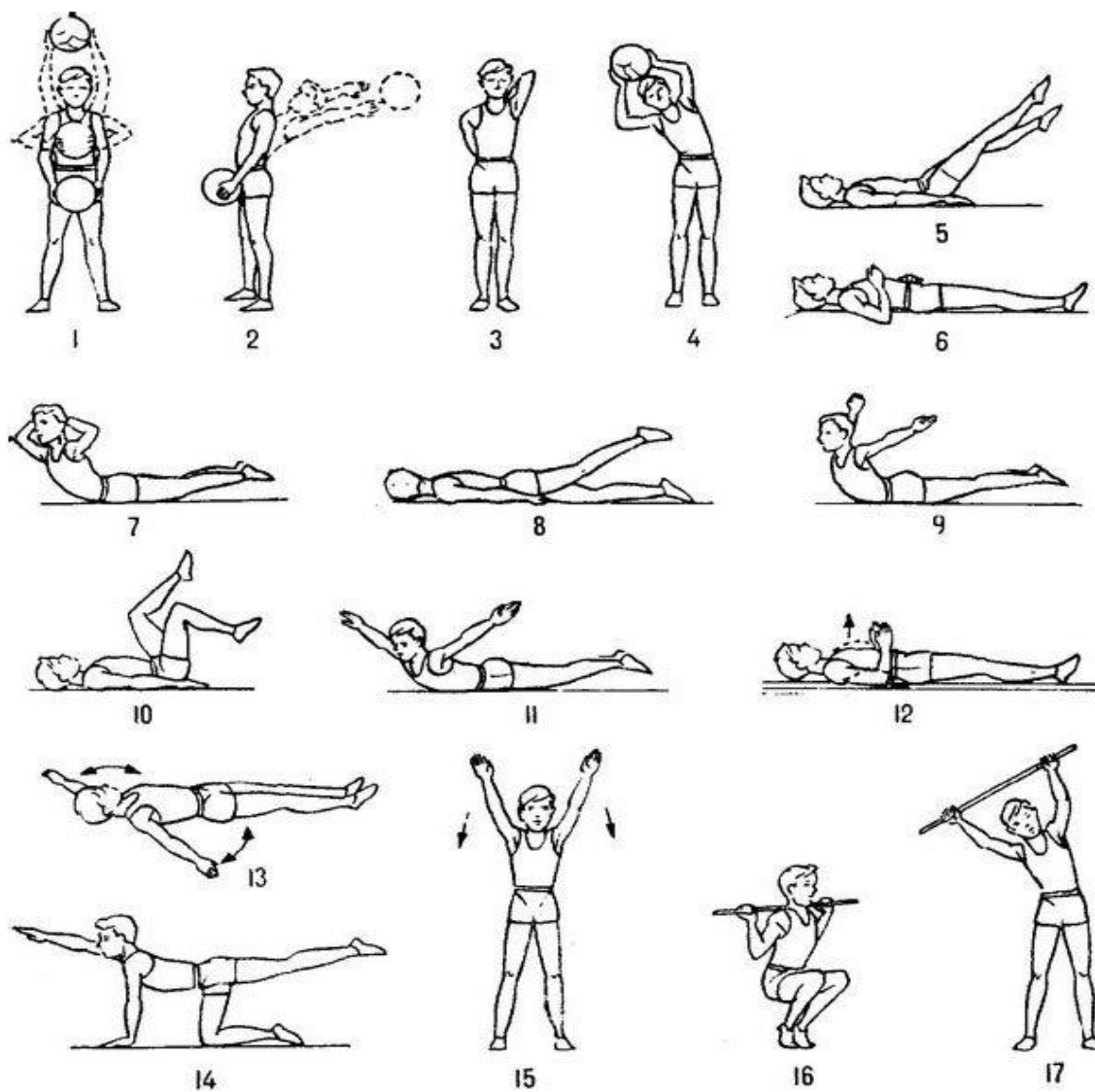


Рисунок 1. Комплекс упражнений корригирующей направленности

Подбор упражнений в этой части занятия предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и координации движений.

В заключительной части занятия (15-20 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.) а так же подвижные игры, элементы спортивных игр, тренинги.

В заключении можно сделать определенный вывод. Использование специальных упражнений по развитию правильной осанки способствуют увеличению уровня физической подготовленности студентов, помогает эффективной организации дифференцированного обучения, считается одним из эффективных путей поддержания и сохранения здоровья студентов с помощью занятий физической культурой. Всё это подтверждает значимость использования упражнений корригирующей направленности. Использование специальных упражнений влияет на состояние здоровья студентов и рекомендуется к использованию на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности, самостоятельно дома.

Список использованных источников:

1. Андрущенко, Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. Волгоград: ВГСХА, 2001. - 164 с.
2. Адырхаев С.Г. Физкультурно-оздоровительное и спортивное сопровождение обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузе // Журнал «Физическое воспитание студентов» - 2013. - № 6. - С. 3-7.
3. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: методическое пособие / Э.Г. Булич, – М.: Высшая школа, 1986. -98 с.

4. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник / под ред. В.И. Дубровского. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 500 – 514.