

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Буйнова К.Е.

*Буйнова Ксения Евгеньевна – студент,
кафедра физического воспитания, ЛФК, восстановительной и спортивной медицины, факультет лечебного дела,
Ханты-Мансийская государственная медицинская академия,
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация: в данной статье рассматриваются методики обучения студентов, относящихся к специальной медицинской группе, обосновывается значимость физической нагрузки для студентов данной категории.
Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, студенты.

PHYSICAL CULTURE FOR THE STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Buynova K.E.

*Buynova Kseniya Evgenievna – Student,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL TRAINING, REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE, FACULTY
GENERAL MEDICINE,
KHANTY-MANSIYSK STATE MEDICAL ACADEMY,
KHANTY-MANSIYSK*

Abstract: this article discusses the methods of teaching students belonging to a special medical group, substantiates the importance of physical activity for students of this category.
Keywords: sports, physical culture, health, students.

УДК 378.036

В настоящее время актуальной остается проблема физического воспитания учащихся с различными нарушениями здоровья. Нередко такие студенты освобождаются от занятий по физической культуре, при этом именно они больше всего нуждаются в благотворном воздействии различных средств физической культуры на организм. Для таких студентов должны быть организованы занятия в специальных медицинских группах физкультуры, которые проводить гораздо сложнее, чем со здоровыми, и требуют от педагогов и медицинских работников гораздо большего. Специально подобранные комплексы упражнений, регулярно используемые в сочетании с элементами гимнастики, легкой атлетики, спорта и подвижных игр, плавания и т.д., способствуют усиленному и целенаправленному управлению здоровьем, повышению умственной и физической работоспособности, восстановлению нарушенных функций организма, формированию необходимого уровня знаний, навыков и здорового образа жизни. Для оптимизации учебного процесса на занятиях по физической культуре все учащиеся по состоянию здоровья делятся на 4 группы: основная, подготовительная, специальная и теоретическая.

Основная группа выполняет все задачи и упражнения в полном объеме, предусмотренные государственным стандартом и программой физической культуры; подготовительная - имеет мало ограничений по составу упражнений, связанных с имеющимся хроническим заболеванием в стадии ремиссии; специальная - требует особого и детального подхода к тренировочным задачам, так как им не рекомендуются или полностью запрещены ряд упражнений по состоянию здоровья.

В последней группе можно выделить две подгруппы:

- * Участвует в общей программе, но не сдает нормативы и не выполняет ряд упражнений.
- * Занятия по программе лечебной физической культуры (ЛФК), рекомендованные врачом ЛФК и проводимые под наблюдением учителя физической культуры.

Но самый эффективный и интересный метод обучения - реабилитационно-оздоровительная физкультура.

Оздоровительная и реабилитационная физическая культура - это специально направленное использование физических упражнений как средства лечения заболеваний и восстановления нарушенных или утраченных функций организма из-за болезней, травм, переутомления и других причин. Общая идея лечения физическими упражнениями основана на факте восстановления организма, за счет улучшения кровообращения и подачи кислорода в больные и здоровые ткани, повышения мышечного тонуса, уменьшения жировых запасов и т. д.

В оздоровительной и реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль методологических принципов, таких как принцип индивидуализации и постепенное увеличение нагрузок. Управление благосостояния и реабилитации в основном представлено в трех формах:

- * группа ЛФК в диспансерах, больницах;
- * группы здоровья в физкультурных коллективах, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;
- * самостоятельные уроки.

Современная лечебная физкультура включает в себя достаточно обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения лечебно-восстановительного направления).

Основными задачами физической реабилитации в специальных медицинских группах являются:

- * укрепление здоровья;
- * сокращение и ликвидация последствий перенесенных заболеваний;
- * устранение функциональных аномалий и недостатков в физическом развитии;
- * содействие правильному физическому развитию и закаливанию тела;
- * повышенная физическая активность ослабленных болезнью органов и систем;
- * освоение основных моторных навыков;
- * формирование правильной осанки и, при необходимости, ее коррекции;
- * обучение правильному дыханию.

Занятия со специальными группами проводятся по специально разработанной программе:

1. Тренировки - 2 раза в неделю по 45 минут, состоящие из трех частей, в каждой из которых решаются поставленные задачи.

2. Подготовительная часть длится до 20 мин и она состоит из общеразвивающих упражнений, выполняемых в медленном и среднем темпе, чередующихся с дыхательными упражнениями.

Как правило, многие ученики страдают гипоксией, и поэтому необходимо сначала научить их правильному и рациональному дыханию, это очень важная задача. Начинать изучать рациональное дыхание нужно с первых уроков, с простейших упражнений и заданий: вдыхать через нос и выдыхать через рот; вдыхать и выдыхать через нос и т. д. Каждое физическое упражнение выполняется свободно, без задержки дыхания.

В тех случаях, когда это неизбежно, после окончания упражнения необходимо давать 2-3 дыхательных упражнения с количеством повторений не более 3-5 раз. Подбираются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивных нагрузок.

В основной части урока, продолжительностью 20-22 минуты, учащиеся осваивают основные двигательные навыки скорости, ловкости, гибкости, скоростных и силовых качеств, выносливости в умеренной силовой зоне с постепенным увеличением объема и интенсивности, в соответствии с адаптивной и функциональной способностью организма.

Таким образом, занятия физической культурой для студентов со специальной медицинской группой здоровья имеют особую значимость, так как помогает справиться с рутинными трудностями со здоровьем, а также поддерживает здоровье студентов.

Список литературы / References

1. *Гужаловский А.А.* Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для инст. Физ. культ / А.А. Гужаловский // ФиС, 2004.
2. *Епифанов В.А.* Лечебная физическая культура. М.: Мед-пресс, 2014. 236 с.
3. *Беляев Н.Ю.* Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Новосибирск: СибАК, 2019.- 24 с.
4. *Семенова М.А.* Оздоровительная физическая культура. М.: Просвещение, 2014. 33 с.
5. *Яшина Ю.Е., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В.* Занятия физической культурой со студентами специальных медицинских групп // Международный студенческий научный вестник, 2015. № 5-4. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13896/> (дата обращения: 31.05.2022).