

# **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

**Анплева Т.А., Пахомова С. В.  
Оренбургский государственный университет**

Проблема снижения уровня здоровья современной студенческой молодежи занимает особое место в исследованиях последних лет, в которых утверждается, что число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, в последние годы значительно возросло [3]. По результатам медицинских осмотров, проводимых в студенческой поликлинике Оренбургского государственного университета, количество студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, увеличилось на 12 %.

Негативным тенденциям резкого ухудшения состояния здоровья студенчества способствует умственное и психоэмоциональное напряжение, систематическое увеличение интеллектуальных нагрузок в процессе обучения, развитие современных компьютерных технологий с тенденциями к гиподинамии, нерационально организованный образ жизни студентов. Однако, Е.Д. Хомская, И.В. Ефимов, П. Холст отмечают, что увеличение двигательной активности студентов приводит к улучшению способности к мобилизации памяти и эмоциональной устойчивости [5].

Для решения задач физического воспитания (воспитательных, оздоровительных и общеобразовательных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, современные физические упражнения. Занимаясь на свежем воздухе, эффективность выполнения упражнений возрастает, что способствует улучшению самочувствия, повышению работоспособности, закаливанию организма, снижению уровня заболеваемости.

Организация и планирование занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп (СМГ) является актуальной проблемой в виду того, что в последнее время все больше студентов имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, с выраженными структурными и функциональными нарушениями в организме.

Учебно-воспитательная работа по физической культуре со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, имеет некоторые особенности, что предъявляет к специалистам ряд требований по организации практических занятий физической культурой. Анализ научно-методической литературы, опыт работы кафедры физического воспитания по организации занятий физической культурой студентов, отнесенных к СМГ, свидетельствует об актуальности данного исследования. Дать полноценную характеристику и раскрыть содержание занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группой, является целью нашей работы.

В связи с тем, что студенты, занимающиеся в СМГ, характеризуются слабым физическим развитием и низким уровнем функциональной

работоспособности, организовывать практические занятия по физической культуре необходимо при соблюдении ряда определенных принципов:

- принцип индивидуализации, в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и возрастными особенностями студентов;
- принцип непрерывности процесса развития функциональных возможностей студентов СМГ;
- принцип системности воздействий физических упражнений на студентов СМГ и постепенности увеличения нагрузок;
- принцип цикличности физической нагрузки и отдыха;
- принцип многообразия применяемых физических упражнений;
- принцип всестороннего воздействия на организм студентов СМГ;
- принцип личностной-ориентации, обусловленный выбором студентами двигательной деятельности, на основе индивидуальных предпочтений [4].

Физическую подготовку студентов СМГ на практических занятиях составляют ее общая и специальная направленность. Общая физическая подготовка должна основываться, прежде всего, на создании «фундамента» здоровья студентов, направленная на укрепление организма в целом. Специальная подготовка содействует коррекции отклонений в состоянии здоровья студентов СМГ, целенаправленно воздействуя на имеющиеся заболевания [7].

Для сохранения здоровья и увеличения двигательной активности, помимо традиционных методик, возможно включение нетрадиционных средств и методов, с учетом их оздоровительной направленности. Введение раздела «Практическое выполнение методик коррекции заболевания» позволит систематизировать комплекс нетрадиционных оздоровительных средств [6]. На практических занятиях со студентами СМГ целесообразно применение:

- дыхательных упражнений по методике А.Н. Стрельниковой, которые благоприятно воздействуют на сердечнососудистую и дыхательную системы;
- физических упражнений системы «Йога», оказывающее общеукрепляющее и тонизирующее воздействие на весь организм;
- упражнений с элементами специального назначения (локально воздействующие на ту или иную часть организма студентов);
- элементов подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам;
- средства закаливания, массаж и самомассаж.

Во время обострения заболеваний студентов СМГ, необходимо исключить из практических занятий упражнения скоростно-силового характера (прыжки, метания), упражнения с большой амплитудой движений, с резкой сменой направления движения.

Студентам СМГ особенно важно доброжелательное, тактичное отношение к ним преподавателя. Искреннюю заинтересованность преподавателя в успехах воспитанников быстро улавливают учащиеся, а это, в

свою очередь обеспечивает так необходимый для результативной работы контакт между педагогом и студентом.

Чаще всего студент вне процесса физического воспитания может не осознавать своих возможностей, либо иметь о них искаженное представление. При грамотной организации учебного процесса у студентов возникает потребность получить психологическую поддержку, совет или разъяснение от преподавателя в тот момент, когда ему что-либо не удастся.

Практические учебные занятия, помимо соответствия их методическим принципам, должны быть интересными, эмоционально заряженными. В физическом воспитании студентов специальных медицинских групп это условие имеет большое значение, так как молодой организм, перенесший заболевание, ограничен в свободе жизнедеятельности, а осознание ограниченности своих возможностей создает дополнительные трудности, мешающие практическим занятиям. Интересное, эмоционально окрашенное занятие с посильными заданиями для студентов дает большие результаты при решении воспитательных, оздоровительных и образовательных задач, чем правильно организованное, но скучное занятие.

Самостоятельная работа студентов должна включать самоанализ в виде ведения дневника самоконтроля, в котором студенты должны отмечать результаты пульсометрии, особенности самочувствия до и после занятия физической культурой, и самостоятельно оценивать воздействие применяемых нагрузок с положительной или отрицательной стороны.

Характеристика показателей физического состояния студентов СМГ должна осуществляться с учетом нарушений в состоянии здоровья, ориентирована на достижение, каждым студентом этапной цели, используя для этого не конкретное значение показателя в данный момент, а величину его изменения за определенный срок [1].

Грамотно разработанные и рационально построенные практические занятия физической культурой с оздоровительной направленностью, способствуют повышению уровня знаний, умений, навыков, активизации интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, восполнению недостатка двигательной активности, повышению адаптационных возможностей организма, уровня функциональной и физической подготовленности студентов СМГ, формированию осознанного отношения к своим физическим возможностям, самосовершенствованию личности.

#### *Список литературы*

1. Баранов, В.В. *Физкультурная реабилитация студентов с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие* / В.В. Баранов, М.И. Кабышева, Т.А. Глазина; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2014. – 160 с.

2. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. // В.И. Дубовицкий — 2-е изд., стер. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с. ISBN 5-691-00769
3. Физическая культура. Учебник для студентов технических ВУЗов. / Под редакцией В.А. Коваленко — М.: «АСВ», 2000.
4. Хомская Е.Д. Динамические характеристики интеллектуальной деятельности у студентов с различным уровнем двигательной активности [Текст] / Е.Д. Хомская, И.В. Ефимова, П. Холст // Вопросы психологии. 1986. № 5. С. 141-148.
5. Чабан И.П. Аспекты оптимального программирования занятий по физической культуре со студентами специального медицинского отделения [Текст] / И.П. Чабан // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 6. С. 37-42.
6. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] : учебное пособие / под. ред. Л.В. Шапковой. М.: Сов.спорт, 2003. 464 с.
7. Чогвадзе А.В., Рыжак М.М. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 8-10.2. Булич Э. Б. Физическое воспитание в специальной медицинской группе. — М., 1986.