

УДК 796.011.3

Проведение занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп

Калинкина Елена Владимировна, старший преподаватель
кафедры физического воспитания

Гумеров Руслан Ринатович, студент, 1 курс,

факультет «Информационные системы и технологии»

Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций и Информатики, Россия, г. Самара

Аннотация. Современное развитие общества характеризуется общим спадом здоровья населения и студентов, в частности. Весомая часть молодых людей относится к медицинской группе, из чего вытекает пренебрежение к физической активности среди студентов. Наличие хронического заболевания и отсутствие мотивации к двигательной активности приводит к еще большему ухудшению здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, студенты, занятие физической культурой.

Annotation. The modern development of society is characterized by a general decline in the health of the population and students in particular. A significant part of young people belongs to the medical group, which implies a neglect of physical activity among students. The presence of a chronic disease and the lack of motivation for physical activity leads to even worse health.

Keywords: special medical group, students, physical education classes.

Качество здоровья современного студента является полноценным гарантом комфортной и интересной жизни, предпосылкой к профессиональной самореализации и к созданию здоровой семьи. Здоровье студентов в современных условиях характеризуется крайне низким уровнем. Увеличивается количество не только врожденных, но и приобретенных заболеваний. Это связано преимущественно с «сидячим» образом жизни обучающихся, низкой физической активностью (гиподинамией) и потреблением вредной пищи и напитков. Недостаточность и ограниченность двигательной активности, способствует возникновению и острому течению таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, инфаркт миокарда, вегетососудистая дистония, ожирение и целый ряд других заболеваний. Усугубляет ситуацию нерегулярный режим питания с употреблением вредной пищи, неправильный режим сна и отдыха, а также постоянно ухудшающаяся экологическая ситуация, особенно в больших промышленных городах. Результат исследований некоторых ВУЗов по распределению студентов 1-го курса по функциональным группам здоровья на 2019-2020 учебный год показал, что только 38% из них относится к первой функциональной группе (практически здоровые). Учитывая данные статистики, а также складывающиеся аспекты социальной и экологической проблематики, важную роль играет физическое развитие молодых людей, которое способствует повышению уровня здоровья и является профилактикой некоторых заболеваний.

Физическая культура является обязательным предметом во всех учебных заведениях. Данная дисциплина входит в образовательный стандарт всех государственных ВУЗов. Физическое воспитание способствует необходимому функциональному и двигательному развитию молодого поколения. Студентам, с выявленными нарушениями здоровья, относящиеся к специальной медицинской группе,

также необходимо заниматься физической культурой. Правильно подобранные упражнения, адаптированная система занятий способствует эффективной мобилизации важных свойств организма, а также формированию комплекса волевых качеств, нужных для преодоления различных трудностей, стрессов, психоэмоциональных напряжений. Таким образом, значимость физической культуры проявляется в укреплении и поддержания здоровья всех категорий студентов. По состоянию здоровья студенты делятся на следующие группы:

- Основная группа - полностью или практически здоровые студенты, способные выполнять все задания и упражнения в полном объеме. Студенты основной медицинской группы могут быть допущены к сдаче общепринятых государственных или международных физических нормативов.

- Подготовительная группа - это группа обучающихся, которые имеют незначительные ограничения по выполнению упражнений. Эти ограничения связаны с хроническими заболеваниями, не заключающих в себе особой опасности.

- Специальная медицинская группа - это группа студентов, к которой требуется особый индивидуальный подход, так как некоторые упражнения для них запрещены, или их выполнение ограничено по состоянию здоровья.

Группа «А» - студенты с проблемами по здоровью, которые можно исправить, проведя оздоровительные работы;

Группа «Б» - студенты с врожденными или приобретенными болезнями, которые на текущий момент нет возможности вылечить.

Актуальность создания специальных медицинских групп определяется тем, что ежегодно увеличивается число студентов с различными заболеваниями, при которых они не могут полноценно заниматься физической культурой, но при этом занятие спортом для них не является противопоказанием.

Формирование специальных групп в высшем учебном заведении происходит по результатам медицинского осмотра. То есть у каждого студента специальной медицинской группы есть индивидуальные физические нагрузки, рекомендованные врачом. Исходя из этих рекомендаций, преподаватель формирует комплекс занятий для обучающихся. Поскольку студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, имеют какие-либо отклонения от нормы по состоянию здоровья, то целью занятий физической культурой не является достижение высоких спортивных результатов. К ключевым целям специальной медицинской группы можно отнести:

- Укрепление здоровья;
- Исправление отклонений в организме или компенсация их последствий;
- Развитие устойчивости к заболеваниям;
- Развитие физических качеств;
- Повышение работоспособности;
- Адаптация к повышающимся нагрузкам;
- Обучение специальным упражнениям с учетом заболевания;
- Развитие навыков самостоятельных занятий: дозирование нагрузки, интенсивности и так далее;
- Выработывания интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

При разработке программы работы со студентами специальной медицинской группы, целесообразно строить занятие по физической культуре используя комплексный подход. Это происходит таким образом: большую часть занятия (около 60 %) проводит преподаватель, контролируя базовую подготовку для студентов; оставшуюся часть занятия (около 40%) студент выстраивает сам, согласно разработанному индивидуальному плану врача или преподавателя. Такая организация занятий является наиболее эффективной и помогает достичь положительных результатов в ключевых целях медицинской группы.

Чтобы подобрать правильную физическую нагрузку и оптимальную программу занятий для студентов специальной медицинской группы, необходимо тестирование.

Тестирование проводится в специализированном медицинском учреждении специалистом в данной области. И должны выявлять следующие параметры:

- Физическое состояние: рост, вес, объем легких, пульс;
- Показатели качеств движения: зрительная реакция, координация в пространстве, гибкость;
- Возможности кардио системы: подъем по ступеням, приседания.

Согласно данным полученным в ходе тестирования, преподаватель физической культуры формирует комплекс упражнений в зависимости от заболевания

каждого студента. Занятия со студентами необходимо формировать индивидуально. В течении занятия необходим контроль за основными показателями здоровья, а также контроль за внешними проявлениями утомляемости или плохого самочувствия, например, изменение цвета лица, нарушение координации, затруднения при дыхании, высокий пульс и так далее. Нагрузки должны чередоваться и дозироваться в зависимости от подготовки студента и его возможностей. Также необходимо с течением времени добавлять новые упражнения и повышать объем выполнения старых видов заданий. Это связано с тем, что организм адаптируется к новым занятиям. В последующем, количество и интенсивность нагрузок можно увеличить, если это соответствует рекомендациям специалиста.

Каждое заболевание отличается спецификой физического отклонения, которое требует соблюдения противопоказаний и рекомендаций к занятиям физической культурой. При соблюдении этих рекомендаций и обеспечении максимально комфортных условий для занятий спортом студентом специальной медицинской группы будут достигнуты максимальные результаты. При различных заболеваниях рекомендованы следующие виды физической культуры:

Заболевания легких, сердца, проблемы с лишним весом- легкая физическая культура на улице, велоспорт, лыжный спорт, плавание, спортивная ходьба.

Заболевания эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы: ходьба, бег, велоспорт, ходьба на лыжах.

Проблемы зрительного аппарата и координации движений: противопоказаны различные напряжения, прыжки, наклоны; допускаются: занятия на гибкость, упражнения в положении сидя, лежа.

Таким образом, для укрепления здоровья обучающихся необходима тщательная работа со студентами специальных медицинских групп.

При работе со студентами специальных медицинских групп важен индивидуальный подход, который основывается на особенностях здоровья и возможностях организма. Это способствует повышению результативности занятий. Занятия спортом со студентами специальных медицинских групп помогают поддерживать или восстанавливать функции организма, поддерживать и укреплять здоровье, повышать иммунитет, адаптировать организм к некоторым заболеваниям и нормализовать работу внутренних органов. То есть адекватное применение физических нагрузок положительно сказывается на здоровье студента специальной медицинской группы. В настоящее время необходимо повышать уровень физического развития среди молодежи, так как недостаточная физическая активность лишь усугубит уже существующие проблемы и добавит большое количество новых проблем со здоровьем.

Литература:

1. Н.Ю. Борисова, Т.Н. Галкина, Я.Е. Якимова Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Актуальные вопросы современной педагогики - 2016 [электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9798/> - с. 248-251
2. Т.А. Путилина, В.В. Мнюян Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе / Таврический научный обозреватель –2017 г. - № 10 (27) Часть 2. Спецвыпуск [электронный ресурс] URL: <http://tavr.science/stat/2017/10/TNO-27-2.pdf> - с. 66-71



www.esa-conference.ru

3. С.П. Шепель, Т.И. Макаренко, Е.Ю. Внукова, Е.Г. Михальченко Особенности занятий со студентами специальной медицинской группы в рамках учебных занятий / Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт - 2018- выпуск №1 [электронный ресурс] URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 - с. 107-113

4. Р.С. Клям, Ю.С. Жданова Анализ результатов медицинского осмотра студентов первого курса УГЛТУ - 2020 [электронный ресурс] URL: http://elar.usfeu.ru/bitstream/123456789/9628/1/ntm-20_247.pdf