

Игошев Г.М.

Преподаватель кафедры физической культуры

Верещагин И.В.

Преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия

Министерства здравоохранения РФ»

г.Пермь

Организация занятий физической культурой и двигательный режим студентов специальной медицинской группы

В работе со специальным медицинской группой одним из сложных вопросов является комплектование учебных подгрупп, обусловленное большим диапазоном заболеваний, а также определение физической нагрузки [3].

Под наблюдением находилось 527 студентов (329 девушки и 198 юноши) в возрасте 17-23 года, из них 306 человек Пермского государственного медицинского университета (ПГМУ) и 221 студент Пермской государственной фармацевтической академии (ПГФА).

Было организовано 12 экспериментальных групп по 10-14 человек. На основе программы по физической культуре и наших наблюдений, составлена программа учебных занятий и разработаны контрольные требования на каждый семестр [2].

Для учета результатов проводимой работы использовались данные медицинских осмотров с учетом клинических и лабораторных исследований; данные самоконтроля, физиологических методов (ЧСС, АД, ЭКГ, проба Штанге, ЖЕЛ) на дозированную физическую нагрузку, врачебно-педагогические наблюдения. Всего проведено 3287 исследований [4]. Педагогический контроль осуществлялся по анализу результатов контрольных точек: бег на 20 и 60 метров, прыжки, бросок набивного мяча

из-за головы, толкания ядра, наклоны корпуса. Оценка указанных показателей осуществлялась при сравнении результатов в динамике проводимых нами в каждом семестре.

Занятия с данным контингентом проводились по 4 часа в неделю. Кроме того, в экспериментальных группах были введены самостоятельные занятия с последующим контролем за их проведением через 3-4 занятия. Студенты вели рабочие тетради. В процессе занятия мы распределили их по полу и заболеваниям на 3 группы. Первую группу составляли студенты с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем (без параличей и парезов). Во второй группе занимались студенты с заболеваниями органов пищеварения, почек, печени, мочеполовых органов, с эндокринными нарушениями, близорукостью. В третьей группе находились больные с нарушением опорно-двигательного аппарата, различными деформациями, со сколиозами. В процессе эксперимента нами было установлено, что степень физической подготовки имеет важное значение как для распределения студентов на подгруппы, так и для организации занятия с ними. В связи этим мы разделили студентов каждой из трех подгрупп еще на две (сильную и слабую). Слабая группа выполняла на 20-25% меньше упражнений по сравнению с сильной. Учебная программа для 1,2,3 и 4 курсов была различна, с учетом указанных подгрупп, как и учебно-оздоровительных мероприятий, а также двигательного режима для них. Программа курса на каждом семестре включала 4-6 часов теории и не менее 130-138 часов практики занятий.

В рекомендуемой нами методике занятий лежит: правильный подбор средств для учебных групп, постепенное нарастание физической нагрузки, упражнения для различных мышечных групп, использование в различных вариантах целенаправленной гимнастики, подвижных игр, элементов спортивных игр, акробатики, атлетики, плавания, лыж. Для всех групп были разработаны рабочие программы; рекомендовались УГГ, комплексы лечебной гимнастики, закаливание [1].

Особое внимание мы уделяли оптимальности нагрузки. Наш эксперимент показал, что наиболее целенаправленная плотность занятий для 1 семестра 38-43%, для 2 – 43-50%, в третьем и последующих семестрах 50-60%. Дальнейшее увеличение плотности занятий является нецелесообразным, т.к. это приводило к утомлению занимающихся, появлению жалоб и т.д.

В результате эксперимента функция гемодинамики и внешнего дыхания повысилась у 92% студентов. У 458 человек увеличились по сравнению с исходным на 29-31% антропометрические данные и показатели их физической подготовленности, значительно улучшилось и состояние здоровья.

1. *Еркомайшвили. И.В.* Основы теории физической культуры: курс лекций / И.В. Ерокмайшвили. – Екатеринбург, 2004.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2002.
3. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., переработанное / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ. 2007.
4. Врачебно-педагогические наблюдения. [Электронный ресурс]. URL: <http://36n6.ru/>