Ледовская Н.К.

ГБОУ СГПИ, Ставрополь

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация:* в данной работе рассматривается понятие адаптивной физической культуры, а также изучается, какое воздействие она может оказать на физическое воспитание студентов специальных медицинских групп.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, физическое воспитание, физические упражнения, средства адаптивной физической культуры.

*Аbstract:* in this paper, the concept of adaptive physical culture is considered, and it is also studied what impact it can have on the physical education of students of special medical groups.

*Keywords:* adaptive physical culture, physical education, physical exercises, means of adaptive physical culture.

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается значительная часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе.

Для проведения занятий по физической культуре все студенты ОГУ распределяются по учебным группам: основная, специальная медицинская и освобожденные от занятий физической культуры по состоянию здоровья. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола и состояния здоровья (медицинского заключения). На основе этих показателей каждый студент попадает в одну из трех групп для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждая группа имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

Учебный процесс в СМГ имеет определенную специфику и преимущественно направлен:

- на укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

Эффективность физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, всецело определяется методикой и организацией занятий. От применения средств и методов физического воспитания в занятиях, использования их, зависит оздоровительный результат, а также профессионально-прикладной эффект уровня развития двигательных навыков и качеств, необходимых для совершенного овладения студентами будущей профессиональной деятельности.

Три основных принципа лежат в основе занятий физическими упражнениями и использования средств закаливания студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Первый принцип заключается в оздоровительной, лечебно-профилактической направленности использования средств физической культуры. Он пронизывает все особенности методики и организации занятий. Именно поэтому занятия со студентами специальной группы содержат немало элементов лечебной физической культуры.

Преподаватель физического воспитания, работающий с этими группами, должен знать особенности влияния физических упражнений на больной организм, уметь выбрать показанные для определенного заболевания средства и методы физической культуры, оценить эффективность их влияния на организм. На разных этапах занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, преподаватель решает различные задачи.

Вначале, на первом этапе, ему предстоит обеспечить быстрейшее восстановление нарушенных заболеванием функций, для чего, в свою очередь, необходимо повысить приспособительные возможности организма студента к восприятию физических упражнений за счет привычных форм двигательной активности. Затем, на фоне достигнутых результатов, оказывается возможным приступить к осторожной тренировке нарушенных в ходе заболевания функций, обеспечивая тем самым восстановление общей работоспособности организма.

На заключительных этапах занятий решаются задачи развития профессионально важных двигательных качеств, обеспечивающих в своей совокупности высокий уровень специальной работоспособности студентов.

Эффективная реализация принципа оздоровительной направленности физического воспитания должна обеспечить практически во всех случаях, после любого из перенесенных заболеваний, полное функциональное восстановление организма и хорошую подготовленность студентов к предстоящей трудовой деятельности. Правильно, на научной основе организованный процесс физического воспитания способен обеспечить полную компенсацию имеющихся нарушений.

Второй принцип физического воспитания студентов специальной медицинской группы состоит в дифференцированном подходе к использованию средств физической культуры в зависимости от характера в выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Таким образом, использование качественно различных физических упражнений, отличающихся от других динамической структурой двигательного акта (топография, последовательность и характер деятельности включающихся мышечных групп), может стать фактором целенаправленного регулирования степени напряжения, приходящегося на различные функциональные системы организма.

Третий принцип, который должен соблюдаться в процессе физического воспитания студентов специальной группы, заключается в профессионально-прикладной направленности проводимых занятий. Проводя занятия по физическому воспитанию со студентами, перенесшими ранее заболевание, преподаватель должен не только обеспечить быстрейшее восстановление поврежденных органов и систем, тем самым оказывая лечебное и профилактическое действие на организм, но и помочь студенту в процессе занятий физическими упражнениями приобрести необходимые для хорошего освоения профессии двигательные навыки, при помощи методов физической тренировки отшлифовать их, подготовить центральную нервную систему и другие функциональные системы организма к тому, чтобы они смогли обеспечить высокую трудоспособность будущего специалиста.

Для того чтобы правильно понимать особенности различных средств физического воспитания, необходимо различать процесс физического воспитания студентов специальных медицинской группы и студентов основной группы. В специальной медицинской группе при помощи специальных физических упражнений (подводящих), а также использования определенных методических приемов (от более лёгких к более сложным) процесс физического воспитания удается подчинить задачам восстановления здоровья юношей и девушек, обеспечивая при этом специфические эффекты. Таким образом, процесс физического воспитания студентов таких групп отличается облегчённым выполнением обычных упражнений. В занятиях со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, используют весь спектр средств физического воспитания – это систематические занятия физическими упражнениями, естественные факторы и рациональный гигиенически обоснованный режим.

Для студентов спец.мед.группы важно подобрать методику проведения занятий и эффективность этих занятий, используя все средства, методы и формы адаптивного физического воспитания. К средствам адаптивного физического воспитания относят двигательный режим, включающий прогулки, ближний туризм, физические упражнения, танцы, подвижные игры, закаливание.

#### *Научный руководитель* – канд. пед. наук, доц. Кафедры [физического воспитания и адаптивной физической культуры](https://sspi.ru/?alias=213) – *Кульчицкий Владимир Емельянович*

**Список использованных источников**

1. Адаптация к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1992. – 64 с.

2. Адаптивная физическая культура / под ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: [б.и.], 2001. – 118 с.

3. Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровье: учебное пособие / Э.Г. Булич, – М.: Знание, 1981. – 49 с.

4. Булич, Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: методическое пособие / Э.Г. Булич, – М.: Высшая школа, 1986. -98 с.

5. Готовцев, П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой: курс лекций / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М.: ФИС, 1984. – 88 с.

6. Демко, А.Г. Врачебный контроль в спорте: монография / А.Г. Демко, – Л.: Медицина, 1988. – 74 с.

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