

**Волжакова Валентина Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Государственный аграрный

университет Северного Зауралья»

г. Тюмень, Тюменская область

## **ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Аннотация: в связи с ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи и ростом числа студентов, занимающихся физической культурой в специальной медицинской группе, преподавателям кафедр физического воспитания следует повысить внимание в решение данной проблемы. В данной статье предложены рекомендации по организации занятий по физической культуре со студентами в специальной медицинской группе.*

*Ключевые слова: состояние здоровья, студенты, оздоровительная направленность физической культуры, специальная медицинская группа, медицинское наблюдение, педагогическое наблюдение.*

В последние годы проблема здоровья человека обострилась, особенно наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья среди молодежи, поступающих в вузы.

Нами был проведен анализ состояния здоровья по результатам медицинских осмотров студентов первых курсов ГАУ Северного Зауралья, за последние пять лет (таблица 1).

Таблица 1

Учебный год	Медицинские осмотры (в %)			
	Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа	Освобожденные
2012–2013	78,8	3,6	6,2	9,5
2013–2014	77,3	5,8	8,8	11,8
2014–2015	75,5	6,1	10,3	14,3
2015–2016	69,8	7,8	12,8	14,9

Из таблицы мы видим, что идет процесс неуклонного снижения уровня здоровья студентов-первокурсников, будущих специалистов агропромышленного комплекса.

Число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе растет, увеличивается и процент освобожденных от практических занятий по физической культуре, по причине серьезных отклонений в состояние здоровья (в том числе инвалидность). Многие из них и в школе не посещали уроки физической культуры. Такие студенты, как правило, не имеют достаточного физического развития и физической подготовленности. У многих из них нет даже определенного психологического настроя на занятия физическими упражнениями. В то же время большой объем и интенсивность учебной нагрузки в ВУЗе предъявляет высокие требования к психофизиологическому и физическому потенциалу молодых людей. Зачастую такие же требования предъявляются выпускникам на производстве.

Таким образом, высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора, в особенности для молодых людей, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системой физического воспитания.

В примерной программе по физической культуре для ВУЗов говорится, что практический учебный материал для группы специального учебного отделения... «разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента», он ... «имеет корректирующую и оздоровительную направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами».

В настоящее время идет постоянный процесс совершенствования программ по физическому воспитанию учащихся, разрабатываются её новые виды, имеющие спортивную, оздоровительную и образовательную направленности.

Занятия по физической культуре реализуется посредством планирования и организации учебного процесса, которые могут иметь разнообразные основания и подходы. В данное время физическое воспитание студентов специальной медицинской группы на занятиях организуется различными способами. В практике работы высшей школы нашли большее применение блочный и рассредоточенный методы распределения программного материала по предмету «Физическая культура». В то же время, недостаточная обоснованность уровня эффективности этих вариантов построения учебного процесса не дает в полном объеме определить степень организации занятий по физической культуре студентов, относящихся к специальной медицинской группе [1; 4].

*Целью нашего исследования* стал анализ применения современных методик оздоровительной направленности на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

*Методами исследования* стали анализ и обобщение научно-методической литературы; медицинское и педагогическое наблюдение.

*Результаты исследования.* Среди организационно-методических форм практических оздоровительных занятий в специальной медицинской группе нами были выделены: занятия с использованием специального спортивного инвентаря, с различным видом отягощений и других приспособлений (фитбол, скакалки, набивные мячи, гантели, гимнастические палки и др.); плавание, аквааэробика и игры на воде.

Использование на занятиях физической культурой оздоровительной гимнастики с фитболами, игры на воде и выполнение упражнений с элементами аквааэробики позволяет разнообразить занятия, внести эмоциональный разряд, вызвать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Фитбол (большой гимнастический мяч) – это эффективный тренажер для самых разных проблемных зон. Главная функция фитбола – разгрузить суставы,

когда это необходимо. Гимнастика на мяче, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника (что доказано медицинскими исследованиями).

При выполнении упражнений на мяче, наряду с мышцами, которые участвуют в «обычных» двигательных действиях, задействуются глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложнокоординированные движения.

Занятия плаванием расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечнососудистой, дыхательной и других систем, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды [3, с. 116].

На начальном этапе обучения плаванию, используется комплекс упражнений с целью формирования основных ощущений, в условиях водной (непривычной) среды, устранение страха перед водой.

Чтобы уменьшить страх перед водой, используем простейшие прыжки в воду: сококи в воду вниз ногами с разной высоты; прыжки ногами вниз с тумбочки на дальность, спады головой вниз, сидя на бортике голова между рук и другие упражнения [2, с. 118].

Аквааэробика – это выполнение упражнений в воде. Занятия аквааэробикой способствуют повышению двигательной активности, развитию и укреплению всех групп мышц, улучшению подвижности суставов. Занятия благотворно влияют на функционирование сердечной мышцы, увеличивают её силу и объем. Вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему (снимает стресс, повышает работоспособность и настроение), а также оказывает закаливающее воздействие на организм.

Даже студенты, не умеющие плавать, могут заниматься аквааэробикой, так как занятия проходят на глубине по грудь.

Большое внимание уделяется и играм на воде, что способствует повышению эмоциональности занятий. Игры создают атмосферу здорового соревнования, заставляя не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память и двигательный опыт.

*Выводы.* Таким образом, мы пришли к выводу, что использование на занятиях физической культурой различных методик оздоровительной направленности, способствует повышению защитных функций организма, положительно влияет на физическую и умственную работоспособность, обеспечивает адекватность реагирования и адаптацию в процессе активной деятельности и в целом улучшает состояние организма студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.

### ***Список литературы***

1. Кувалдина, В.Н. Вредные привычки как один из ведущих факторов, негативно влияющих на качество жизни студентов аграрного вуза // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – 2014. – С. 58–61.
2. Масунова, О.В. Повышение эффективности преподавания физической культуры в вузе // Интеллектуальный и научный потенциал XXI века // Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016.
3. Масунова, О.В. Плавание в структуре физической подготовки студентов специальной медицинской группы // Научный журнал. Альманах мировой науки: Сб. науч. тр. – 2016. – №9–2 (12). – С. 116–118.
4. Семизоров, Е.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность студенческой молодежи в Государственном аграрном университете Северного Зауралья // Физическая культура и спорт в системе непрерывного образования: современное состояние и перспективы развития: Региональная научно-практическая конференция. Республика Казахстан. – 2014.