

# ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Комин В.С.

*Комин Виктор Сергеевич - ассистент,  
кафедра физической культуры,*

*Институт пищевых технологий и дизайна (филиал)*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Нижегородский государственный инженерно-экономический университет, г. Нижний Новгород.*

**Аннотация:** в настоящее время все большее внимание уделяется физическому воспитанию в педагогической деятельности. Именно поэтому в представленной статье проведен анализ особенностей физического воспитания у студентов специальной медицинской группы.

**Ключевые слова:** медицинская группа, воспитание, студенты, физическая культура, медицина.

В связи с частыми случаями выявления у студентов различных проблем со здоровьем обусловлена необходимость создания специальных медицинских групп. Цель создания таких групп на базе учебного заведения сводится к формированию социально-личностных компетенций, необходимых для сохранения и укрепления здоровья наряду с развитием профессиональных навыков. [1]

Существует несколько задач, которые ставятся перед созданием специальных медицинских групп. Во-первых, обозначить роль физического воспитания в процессе профессиональной подготовки. Во-вторых, изучить способы и основы реабилитации студентов при различных отклонениях в здоровье. В-третьих, задействовать для сохранения и укрепления здоровья комплекс навыков и средств. В-четвертых, использовать в физической культуре творческий подход, который позволит достичь профессиональных и жизненных целей. Формирование состава специальной медицинской группы проходит по результатам медицинского осмотра, в состав специальной медицинской группы включаются те студенты, у которых диагностированы различные проблемы со здоровьем, требующие особого подхода к изучению и занятиям физической культурой.

Посещение студентами специальной медицинской группы уроков физической культуры происходит в обычном порядке, каждый студент получает индивидуальные задания. Преподаватель, который работает со студентами специальной медицинской группы, ставит перед собой задачу по улучшению функционального состояния учащихся и использует для этого прием легких дозируемых физических нагрузок. В процессе занятий физической культурой повышается физическая выносливость студентов. Кроме того, улучшаются адаптационные способности и возникает потребность в систематических занятиях физической культурой. Как доказывают многочисленные исследования, гиподинамия приводит к снижению адаптационных способностей студентов и снижению у них уровня физической выносливости. Также при гиподинамии замедляется обмен веществ, повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, повышается риск ожирения и частично угнетаются умственные способности. Как было отмечено выше, в состав специальных медицинских групп входят студенты с различными выявленными проблемами, связанными с состоянием здоровья. Комплектование таких групп осуществляется ежегодно по итогам медицинского осмотра. [2]

На каждого студента оформляются индивидуальные карты, куда вносится важная медицинская информация. Карточка включает диагноз, рекомендации профильных специалистов по физическим нагрузкам. В соответствии с состоянием здоровья каждого отдельного студента планируется программа занятий физической культурой. Разрабатываются специальные комплексы упражнений, также предусматривается шкала для самостоятельной оценки студентом своего уровня физической подготовки. Занятия в специальных медицинских группах проходят с дифференциацией нагрузок, что позволяет избежать педагогических и методических ошибок при организации занятий. При планировании работы со специальной группой студентов педагог знакомится с профильной литературой, он разрабатывает собственную методическую программу и планирует каждое занятие. Учебный материал, который является неотъемлемой частью занятий в составе специальной медицинской группы, нацелен на оздоровительно-профилактическую работу и корректирующую функцию. При реализации учебного плана акцент делается на индивидуальную дифференциацию работы с каждым студентом. [3]

Таким образом, работа с каждым студентом ведется в индивидуальном порядке, здесь учитывается уровень физической и функциональной подготовки. Комплекс индивидуальных упражнений учитывает характер конкретного заболевания у студентов, а его выполнение на уроках физической культуры рассматривается как биологический стимулятор. Также выполнение специальных упражнений позволяет усилить защитные функции организма, правильно подобранные упражнения с учетом заболевания позволяют запустить компенсаторную функцию. Занятия в специальных медицинских группах проходят с ограничением на силу, скорость и выносливость. Как правило, универсальными упражнениями для

занятий в составе специальных медицинских групп выбирается бег и ходьба, бег в сочетании с ходьбой. Выполнение этих упражнений призвано нормализовать обменные процессы в организме. Занятия в составе специальных медицинских групп проходят с учетом периодичности, для студентов ставится задача, связанная с развитием физических способностей. Немаловажную роль играет и обучение самостоятельной работе, так как уроками физической культуры активная жизнедеятельность не ограничивается.

Педагог, который руководит специальной медицинской группой, ставит перед собой важную задачу – выступить в роли наставника и помощника, поскольку многие студенты не обладают специфическими знаниями в области занятий физической культурой при наличии тех или иных проблем со здоровьем. [4]

Поэтому каждое занятие условно делится на три части. Первая часть – это разминочные упражнения, направленные на постепенный переход к выполнению комплекса физических упражнений. Вторая часть – это теория, которая направлена на повышение осведомленности о пользе и особенностях занятий физической культурой при тех или иных проблемах со здоровьем. Третья часть связана с выполнением в индивидуальном порядке комплекса упражнений. Здесь отводится особое место самостоятельным занятиям, так как для познания основ выполнения упражнений необходима самостоятельная практика, позволяющая оценить свое физическое самочувствие после выполнения упражнений. Немаловажным аспектом является обеспечение студентов специальной литературой, которая позволяет углубить свои знания о физической культуре и самостоятельно планировать физические нагрузки.

Педагог при выполнении упражнений отслеживает результаты каждого студента, оказывает физическую поддержку, показывает правильный пример. Его задача – дать мотивацию студентам, которая заключается в том, что при активных физических упражнениях студенты могут рассчитывать на развитие своих физических способностей и навыков организации самостоятельной работы. Оценка результатов занятий физической культурой в составе специальных медицинских групп проходит с участием самих студентов и педагога. Его задача – узнать о том, как оценивает свои результаты сам студент, какого прогресса он достиг за учебный год, как занятия физической культурой повлияли на физические способности, выносливость и иммунитет студента. При выполнении физических упражнений со стороны педагога ведется мониторинг состояния студентов – проверяется пульс, давление и другие показатели. Также в задачи педагога входит контроль посещаемости, организация тестирования и проверка способности студентов заниматься физической культурой самостоятельно. В качестве критерия успешного усвоения материала рассматривается положительная динамика при оценке показателей физического здоровья. [5]

#### **Список литературы**

1. Батырев Э.М., Доронцев А.В. / Оценка сформированное™ навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза// Научно -теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 12 (58) С. 13-17.
2. Доронцев А.В. Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта//. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. ВГАФК. Волгоград 2016 г.
3. Морозова О.В., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е. Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. - Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. - 112 с.
4. Светличкина А.А. / Анализ параметров сердечно- сосудистой системы у спортсменов ДЮСШ Астраханской области, занимающихся греблей на байдарках и каноэ// Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов.2016. № 12 (126). С. 85-86.
5. Таова А.Х. / Особенности лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания// Успехи современной науки и образования. 2016. № 9. Т. 1. С 96-99.