

### *Список литературы*

1. Болезни нервной системы: Руководство для врачей: В 2-х т. – Т. 2 / под ред. Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана. М.: Медицина. 2003. 744 с.
2. Триумфов А.В. Топическая диагностика заболеваний нервной системы: учеб.пособие. М.: МЕДпресс-информ. 2000–2004. 304 с.
3. Чебыкина С. М. Коррекция функционального состояния центральной нервной системы студентов вуза средствами физической культуры. Автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук. Москва. 2006. 27 с.

**Батенева Ю.О., Бородина М.П., Котельников С.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Особенности организации занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы**

Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования к физической подготовленности и состоянию здоровья учащихся. Учебный процесс физического образования в связи с этим направлен на укрепление здоровья, развитие физических качеств и на повышение уровня физической работоспособности студентов.

Все учащиеся ВУЗа в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности студентов делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения студентов по медицинским группам преподаватель осуществляет дифференцированный подход к обучающимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

Главное, что отличает занятия физическими упражнениями здоровых подростков и юношей от занятий в специальных группах – применение специальных методов занятий. Основой для правильной организации процесса физического воспитания учащихся специальных медицинских групп является врачебно-педагогический контроль. Прежде чем начинать занятия специальных

медицинских групп, преподаватель обязан познакомиться с диагнозом и результатами врачебного обследования учащихся. Наиболее важно для преподавателя заключение врача, в котором указывается основной диагноз и оценка функционального состояния организма.

Для студентов с ослабленным здоровьем особенно важно доброжелательное, тактичное отношение к ним преподавателя, то, что мы называем личностно-ориентируемым обучением. Подлинную заинтересованность преподавателя в успехах его воспитанников быстро улавливают учащиеся, а это, в свою очередь обеспечивает необходимый для плодотворной работы контакт между педагогом и учеником. Сам студент вне процесса физического воспитания может не знать своих возможностей, либо иметь о них искаженное представление. При умелой организации учебного процесса у студентов возникает потребность получить поддержку, совет или разъяснение от преподавателя всякий раз, когда ему что-либо не удастся или же, напротив, удастся выполнить то, что раньше не получалось.

Учебные занятия, помимо соответствия их методическим правилам, должны быть интересными. В физическом воспитании студентов специальных медицинских групп это условие имеет первостепенное значение, так как организм молодых людей, перенесший заболевание, ограничен в свободе своей жизнедеятельности, причем чаще всего осознание ограниченности своих возможностей создает дополнительные «барьеры», мешающие занятиям физическими упражнениями. Интересное, эмоционально окрашенное занятие с посильными заданиями для студентов дает большие результаты при решении воспитательных, оздоровительных и образовательных задач, чем правильно организованное, но скучное занятие. Специальная медицинская группа делится на две подгруппы:

1. подгруппа «А» – студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, которые после проведения с ними лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу;

2. подгруппа «В» – студенты с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями.

Контингент учащихся нуждающихся в освобождении от занятий по физической культуре по состоянию здоровья осуществляют участковые терапевты подросткового кабинета поликлиники.

В программный курс обучения специальной медицинской группы включаются теоретические и практические занятия, а также профессионально-прикладная физическая подготовка и специальные упражнения для устранения отклонений состояния здоровья и в физическом развитии.

Основными задачами физического воспитания студентов специальных медицинских группах являются:

- укрепление здоровья, устранения нарушений, вызванных заболеваниями, в лучшем случае и их ликвидация;

- содействие правильному физкультурному развитию, повышение иммунитета организма и заболевания, закаливанию;

- освоение жизненно важных двигательных умений и навыков, улучшение уровня физического развития, повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных заболеванием;

- адаптация организма и физическим нагрузкам;

- овладения навыками специальных упражнений, воздействующих на организм, с учетом имеющихся заболеваний;

- обучение и реализация на практике способов дозировки и самоконтроля нагрузки;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важно что бы занятия со студентами, имеющими отклонения здоровья, проводились систематически на протяжении всего периода обучения. Занятия могут проводиться как в учебной форме, так и в самостоятельной. Кроме того, необходимо включать физические упражнения в режим дня, такие как физкультпаузы, физкультминутки, утренняя гигиеническая гимнастика, а так

же массовые, оздоровительные, физкультурные, туристические мероприятия в свободное от учебы время.

Большое влияние на организм занимающихся, оказывают занятия на свежем воздухе. Здесь предпочтение должно отдаваться циклическим видам спорта, таким как ходьба, бег, сочетание ходьбы и бега, лыжные прогулки. Ограниченный характер носят упражнения на выносливость, скорость, силу. Учитываем характер заболевания, включаются циклические виды спорта, упражнения на дыхания и релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы при нарушениях осанки включаются упражнения на укрепления мышечного корсета туловища. Противопоказаны упражнения с отягощениями.

Состав группы, которая по расписанию выходит на учебные занятия, не должен быть большим. Обычно в такой группе не более 15 человек. Для эффективных занятий исключительно важен правильный подбор студентов в группах. Лучше всего, если группа состоит из студентов с одинаковым диагнозом перенесенного заболевания. Вместе с тем, при комплектовании учебных групп важно учитывать примерно одинаковый уровень функциональных возможностей учащихся. Вот почему допускается зачисление в группу для совместных занятий учащихся, перенесших различные заболевания, при условии сходного уровня их подготовленности к выполнению нагрузок.

На занятиях со специальными группами целесообразно придерживаться общепринятой структуры занятий по физвоспитанию. Однако в его организации и методике проведения есть особенность: занятие состоит не из трех, а из четырех частей, в которые включается не только выполнение общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе, но также подсчет частоты пульса, двигательные упражнения, способствующие улучшению приспособительных возможностей сердечнососудистой системы и условий мышечной деятельности.

Посещаемость занятий имеет исключительное значение для студентов специальных медицинских групп. Только при хорошей посещаемости можно

быть уверенным, что методически правильное, последовательное повышение учебных нагрузок в занятиях по физическому воспитанию не окажется чрезмерным, «форсированным» воздействием. Поэтому именно посещаемость учебных занятий создает важнейшие предпосылки для успеха всей проводимой преподавателем и врачом работы по физическому воспитанию учащихся.

Каждый юноша и девушка должны увидеть в занятиях по физвоспитанию возможность своего совершенствования, тем более ценную для них, что в глубине души они чувствуют себя (очень часто преувеличивая последствия своего заболевания) неполноценным. Опыт работы лучших педагогов свидетельствует о том, что если не только разъяснить, но и позволить каждому студенту ощутить реальную возможность своего физического развития и совершенствования, которое проявляется в том, что они становятся сильнее и выносливее, приобретают гармоничное сложение и красивую фигуру, то молодые люди с увлечением, как никаким другим предметом, начинают заниматься физическим воспитанием.

Для обеспечения хорошей посещаемости занятий, важно знать конкретные причины, которые могут снизить интерес студента к процессу физического воспитания. Как правило, такими причинами являются невысокое качество содержания и организация занятий, а иногда систематическое неудачное выполнение студентами физических упражнений и приемов, действий, что приводит к потере учащимися веры в свои силы. В связи с этим каждый преподаватель физического воспитания должен проявлять заботу о повышении интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Среди методов и приемом, которые способны повысить интерес учащихся к физическому воспитанию, особенного внимания заслуживают:

1. Активизация познавательной деятельности студентов, путем развития у них интереса к занятиям физическим воспитанием и осознанного отношения к изучаемым двигательным действиям.
2. Повышение образовательной ценности учебного занятия.

3. Дифференцированный подход к студентам с различными заболеваниями и отношением к учебным занятиям по физвоспитанию.

4. Использование данных медицинского освидетельствования и антропометрических измерений для показа студентам благоприятных сдвигов, происходящих в их физическом развитии под влиянием занятий

5. Выведение объективной оценки знаний, умений и навыков студентов.

Таким образом, индивидуальные особенности организма, являются основным фактором при подборе физической нагрузки для учащихся, занимающихся специальных медицинских группах, а физическая подготовка определяется из целей и задач занятий физкультурой в специальных медицинских группах.

#### *Список литературы*

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.

2. Пушкарева М. Т. Методика занятий оздоровительной физической культурой при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся 11-12 лет общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук., М.: ВНИИФК, 1995. 32 с.

3. Гориневская В. С. Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М. 1986. С. 97-105.

4. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 166 с.

5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.

6. Гросс Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата. М. 2000. 224 с.

**Белова И.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Физические упражнения как средство оптимизации уровня тревожности школьников**

Актуальность данной темы обусловлена необходимостью оптимизации напряженности и агрессивности у школьников, увеличение роли физической