

действиях каждого члена коллектива, оценивать их, содействует развитию критики и самокритики, уважению достоинств и осуждению недостатков[2].

Оставшиеся 5%, это гармоничное развитие личности, предполагает развитие всех составляющих человека – личностный рост, интеллектуальное и физическое развитие, это гармоничное развитие всех основных сфер жизни человека: карьера и достижения успеха в самореализации, развитие достойных взаимоотношений, традиции и образ жизни, решение всех финансовых и бытовых вопросов. С уверенностью можно сказать, что это совокупность всех человеческих качеств в одном целом, благодаря этому мы можем решать возникающие в жизни проблемы преодолевать и раскрывать свой потенциал

Список литературы

- 1.<http://www.studmed.ru/docs/document39257?view=1> (Дата обращения 2.03.2017)
- 2.<http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s03/e0003093/index.shtml> (Дата обращения 12.03.2017)

МЕТОДИКИ РАБОТЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Федосеева М., Веденина О.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Педагогические и медико-биологические исследования и повседневные наблюдения свидетельствуют о том, что ослабленным, в силу различных причин, детям особенно необходимы правильно организованные занятия физической культурой, поскольку мышечная работа способствует активной мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

С другой стороны, при построении работы с данным контингентом обучающихся необходимо воздерживаться от необоснованного завышения физических нагрузок, выполнения упражнений, вполне подходящих для полностью здоровых учеников, но противопоказанных тем, кто имеет те или иные отклонения применительно к здоровью.

Логично, что занятия для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, существенно отличаются от занятий, проводимых в «общих» группах, что, в свою очередь, влечет необходимость разработки специальных программ, на основании которых строится работа преподавателя, работающего с такой группой.

При этом в связи с особой значимостью роли занятий физической культурой для детей, отнесенных к специальной медицинской группе, в образовательных учреждениях создаются условия для организации занятий не только для младших школьников, но и для учащихся среднего и старшего звена.

При работе с учащимися специальных медицинских групп выполняются следующие задачи:

- улучшение физического развития, здоровья, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение иммунитета;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе;
- обучение элементарным навыкам самоконтроля

Содержание занятий специальной медицинской группы имеет ряд специфических черт. Так, зачастую в программы, в соответствии с которыми проходят занятия в специальных медицинских группах, дополнительно включается раздел «Дыхательные упражнения». Дыхательные упражнения используются в течение всего периода обучения с целью выработки у детей глубокого дыхания, усиления вдоха, а также дыхания в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища. В течение первого года обучения на занятиях дети обучаются разным типам дыхания: грудному, брюшному и смешанному (полному) дыханию.

Большое внимание уделяется проведению занятий на свежем воздухе во время первой и четвёртой четверти, а также в зимнее время, что особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания. Чтобы не было переохлаждения, преподавателю в обязательном порядке необходимо следить за соответствием одежды учащихся температуре воздуха. Кроме того, наряду с недопущением переохлаждения, нельзя допускать и «перегрева» учеников, поскольку и та, и другая крайность могут привести, например, к обострению упоминавшихся хронических заболеваний, имеющих у занимающихся.

Очень интересным и новым является применение в процессе обучения информационных компьютерных технологий. При их использовании нынешние учащиеся обычно очень активно выполняют комплекс упражнений, предложенный учителем. В то же время преподаватель имеет больше времени для того, чтобы видеть, как выполняются упражнения, что позволяет ему своевременно давать свои рекомендации ученикам, исправлять ошибки по ходу выполнения.

Обязательным условием работы специальных медицинских групп является строгое соблюдение всех ограничений, предусмотренных в программе. На занятиях не допускаются упражнения, связанные с продолжительным статическим напряжением, вызывающим длительную задержку дыхания. Ограничены упражнения на скорость, силу и выносливость, уменьшены

дистанции в ходьбе и беге. Полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения.

Очень важным является создание на занятиях благоприятного психологического микроклимата. Для достижения этой цели используется музыка при выполнении уже знакомых учащимся общеразвивающих упражнений, а также в заключительной части занятия – очень приятные мелодии для релаксации. Это создает у детей хороший настрой для дальнейшей деятельности, снимает возбуждение и усталость.

В связи со специфичностью занятий специальных медицинских групп всю систему занятий условно разделяются на два периода:

1) подготовительный период (I четверть) – это постепенная подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физических упражнений, воспитание потребности к занятиям физической культурой, изучение индивидуальных особенностей каждого ребенка, обучение правильному дыханию;

2) основной период (II – IV четверть) – освоение двигательных умений и навыков.

Как результат, учащиеся, которые работают по данной системе, также получают возможность получать долю физических нагрузок, чувствовать себя уверенно на занятиях и получать удовольствие от занятий.

Список литературы

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры.- М.: Просвещение, 1976.

2. Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. - Мн.: «Веды», 2001.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ