

2. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448с.

3. Торопов В.А. Курс лекций по физической культуре. /Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров // Курс лекций по физической культуре. – Казань: КФУ, 2014. – 329 с.

4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

УДК 796

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
IMPROVING INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING STUDENT**

Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель.

Бородачева Светлана Евгеньевна, старший преподаватель.

*Самарский государственный аграрный университет,
г. Самара, Россия*

Mezentseva Vera Anatolyevna, teacher.

Borodacheva Svetlana Evgenyevna, teacher.

Samara state agrarian University,

Samara, Russia

vera.mezenceva.78@mail.ru

Аннотация. Большое значение имеет формирование у обучающихся стремления к физическому совершенствованию. В высшем учебном заведении нашел свое отражение вопрос о необходимости организации ежедневных занятий всех обучающихся физической культурой на учебно-тренировочных занятиях и в секционное время. Решение этой проблемы во многом зависит от умения обучающихся использовать средства укрепления своего здоровья, поддержания высокой работоспособности, навыков самостоятельных занятий.

Abstract. Of great importance is the formation of students ' desire for physical improvement. In higher education reflected the question of the necessity of the organization of the daily activities of all students in physical education in training sessions and in the breakout time. The solution to this problem largely depends on the ability of students to use the means to strengthen their health, maintain high efficiency, skills of independent studies.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, обучающиеся, специальная медицинская группа.

Index terms: self-study, students, special medical group

Интенсивная перестройка в государственной структуре, появившаяся безработица предъявляют высокие требования к выпускникам высшей школы. Пришло время, когда государство сделало заказ системе образования на здоровых, всесторонне развитых, энергичных специалистов. Но экологическое неблагополучие, плохое здравоохранение, образ жизни и плохая постановка физической культуры в школе отрицательно влияют на физическое развитие и здоровье молодежи [1].

Анализ медицинского обследования и контрольного тестирования позволил установить, что число обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, увеличивается из года в год. В вузы приходит обучаться молодежь со слабым физическим развитием, с серьезными отклонениями в состоянии здоровья, не имеющая навыков занятий физическими упражнениями и спортом.

Для освоения учебной программы по физической культуре и спорту, повышения общефизической подготовки и улучшения состояния здоровья обучающимся специальной медицинской группы необходимо довести двигательный режим до 6-6,5 ч в неделю [2].

Занятия 4-5 раз в неделю способствуют более быстрому формированию и укреплению условно-рефлекторных связей, овладению умениями и навыками, повышению физических возможностей организма. Единственный путь достижения этого – самостоятельные занятия.

Приобщение к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Именно самостоятельные занятия как система организации занятий физическими упражнениями обеспечивают:

- активный отдых – отдых за счет смены видов деятельности (например, смена умственной деятельности физической или наоборот);
- устранение недостатков физического развития;
- поддержание и совершенствование физической подготовленности;
- овладение необходимыми навыками.

В качестве основных форм самостоятельных занятий, обучающихся специальной медицинской группы, могут быть предложены: утренняя гимнастика, физкультминутки, самостоятельные тренировочные занятия. Разнообразные средства физической культуры – бег, ходьба на лыжах, упражнения лечебной физкультуры, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения – позволят проводить занятия более эффективно и эмоционально. Подбор средств зависит от материально-технического обеспечения, погодных условий и состояния здоровья занимающихся. По времени такие занятия должны длиться от 20 до 50 мин. В качестве контроля за самостоятельными занятиями используются самоконтроль, врачебный и педагогический контроль.

На основании многолетних педагогических наблюдений определены пути совершенствования дополнительных занятий:

- формирование навыков самостоятельных занятий;
- индивидуальный подход к самостоятельным занятиям;
- материально-техническое обеспечение занятий;
- методическое обеспечение и контроль за самостоятельными занятиями.

Формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями целесообразно проводить в два этапа и начинать, с определения мотивов. Основными мотивами, инициирующими такие занятия обучающихся самостоятельной медицинской группы, являются:

- коррекция здоровья и развитие основных физических качеств;
- переключение организма с умственного труда на физическую активность и снятие нервно-эмоционального напряжения;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Первый этап, длящийся в течение первого семестра, позволяет решить следующие задачи:

- общего укрепления организма, коррекцию осанки;
- адаптацию к физической нагрузке;
- активизацию функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- вооружения занимающихся теоретическими знаниями и двигательными умениями;
- улучшения эмоционального состояния студентов.

Второй, основной этап имеет свои задачи:

- повышения физической подготовки студентов;
- развития координации и укрепления опорно-двигательного аппарата;
- улучшения функциональных связей основных систем организма [3].

Ежемесячные контрольные занятия отражают динамику функционального состояния и физического развития обучающихся. Педагогические наблюдения и самоконтроль позволяют определить различия физического и физиологического состояния занимающихся и не занимающихся самостоятельно студентов (пульс и частота дыхания у занимающихся ниже, чем у не занимающихся). Это свидетельствуют о меньшей затрате энергии и наиболее высоком совершенстве физиологических процессов у обучающихся, дополнительно занимающихся физическими упражнениями. Таким образом, благодаря самостоятельным занятиям физическими упражнениями улучшается состояние здоровья и физиологические показатели обучающихся, повышается уровень физического развития, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, обучающиеся специальной медицинской группы успешно осваивают учебную программу по физической культуре.

Литература

1. Жукова Е.И. Физическая культура в вузе // Инновационные достижения науки и техники АПК: сборник научных трудов. – Кинель: РИО СГСХА, 2017. – С. 793-797.

2. Мезенцева В.А. Проблемы физического образования студентов в специальных медицинских группах // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза. Саратов, 17-20 сентября 2012 г. – С. 161-163.

3. Бородачева С. Е., Мезенцева В.А. Поддержание и укрепление уровня здоровья студентов самостоятельными занятиями по физической культуре // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2015, № 26. – С. 7-9.

УДК 67.81

РАЗВИТИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ THE DEVELOPMENT OF MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN RUSSIA

*Мелихов Ярослав Петрович, старший преподаватель,
Есенова Диана Сериковна, студентка III курса лечебного факультета,
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург, Россия*

*Melikhov Yaroslav Petrovich, senior teacher,
Esenova Diana Serikovna, a third-year student of the medical faculty,
Orenburg State Medical University,
Orenburg, Russia
dina-diana98@mail.ru*

Аннотация. Статья содержит теоретические данные о проблеме развития лечебной физической культуры в России, методические приемы об использовании физических упражнений с целью лечения и профилактики различных заболеваний.

Abstract. Article contains theoretical data on the problem of the development of medical physical culture in Russia, methodological techniques on the use of physical exercises for the treatment and prevention of various diseases.

Ключевые слова: лечебная физическая культура (ЛФК), физические упражнения, лечение и профилактика заболеваний.

Index terms: medical physical culture, physical exercise, treatment and prevention of diseases.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это один из разделов медицины, который изучает методы лечения и профилактики различных заболеваний с помощью физических упражнений. Так же она применяется с целью реабилитации пациентов, после перенесенных заболеваний и травм различного генеза, для восстановления трудоспособности человека.

Цель: изучить историю развития ЛФК в России.

Задачи:

- Охарактеризовать главные этапы развития ЛФК в России.