

Начиная с 1990 года, общая заболеваемость населения России растет. Такой рост связан отчасти с неизбежным следствием старения населения, отчасти — ухудшения состояния здоровья, о котором можно судить по данным, относящимся к определенным возрастно-половым группам населения и отдельным группам заболеваний. Уровень заболеваемости в значительной степени зависит также от полноты охвата населения медицинским наблюдением и, соответственно, полноты выявления случаев заболеваний. Также с 1990 по 1996 год в 2,2 раза увеличилась заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, в 1,6 раза выросла заболеваемость болезнями мочеполовой системы, эндокринными заболеваниями и нарушениями обмена веществ [2]. На 31,8 % возросли заболевания нервной системы и органов чувств. За последние 7 лет обращаемость по поводу онкологической патологии выросла на 27 %. На 25 % увеличилась обращаемость по поводу сердечно-сосудистых заболеваний [2]. Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. 24 марта президент России Владимир Путин подписал указ о старте проекта по возрождению системы ГТО: «При этом решено сохранить старое название — «Готов к труду и обороне!» как дань традициям нашей национальной истории».

Библиографический список

1. Интерфакс, Путин подписал указ о возрождении норм ГТО [Электронный ресурс], — <http://www.interfax.ru/> — статья в интернете
2. Росстат, Здравоохранение [Электронный ресурс], — <http://www.gks.ru/>
3. Материалы Международной научно-практической конференции: Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития — Чебоксары. — 2014

Соловьева Д. В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: в российском образовании наметилась перспектива развития системы мер по сохранению и укреплению здоровья детей. Одним из новых направлений в педагогической деятельности учителя и методиста физкультуры является адаптивное физическое воспитание изучающее аспекты физического воспитания (АФВ) детей и подростков, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общепринятой системы физического воспитания. В основу АФВ положена совокупность медико-психолого-педагогических установок, направленных на восстановление здоровья и адаптацию (приспособление) детей с ослабленным здоровьем к условиям современной жизни.

Ключевые слова: Методика — это некий готовый «рецепт», алгоритм, процедура для проведения каких-либо нацеленных действий.

Учащиеся, со специальной медицинской группой – это учащиеся, у которых есть отклонения нормального состояния здоровья и имеют ограничения в физической нагрузке.

В последнее время учебные заведения сталкиваются с проблемой преподавания физкультуры учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий. Необходима дифференциация ученического состава в зависимости от состояния здоровья школьников. Существуют три группы:

- основная - обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья;
- подготовительная - дети с недостаточным физическим развитием или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья;
- специальная мед. группа (СМГ) – дети, которые на основании мед. заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

В свою очередь, СМГ условно делится на две подгруппы:

- подгруппа «А» - обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных предприятий могут быть переведены в подготовительную группу;
- подгруппа «В» - обучающиеся с патологическими отклонениями/необратимыми заболеваниями.

Основными задачами физического воспитания учащихся из группы СМГ являются: укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваниями, а иногда и их ликвидация; содействие правильному физ. развитию, закаливанию, повышение сопротивляемости организма; улучшение показателей физического развития, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков; повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; овладение комплексами специальных упражнений, благотворно воздействующих на организм, с учетом имеющегося заболевания; обучение способам самоконтроля и дозировки нагрузки; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.

Проблема еще осложнена тем, что в СМГ собраны дети из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Чем заинтересовать их? Есть два направления:

- проводить занятия в игровом стиле (особенно для младшей группы детей);
- проводить занятия в школьном тренажерном зале с индивидуальным подбором адекватной нагрузки на каждом тренажере, рекомендуемом медицинским предписанием (для уч-ся среднего и старшего возраста).

Неоценимую помощь в контроле за нагрузкой оказывают тренажеры, оснащенные электронным табло. Так, на электробеговой дорожке можно заниматься аэробикой, начиная с дозированной

ходьбы и заканчивая медленным равномерным бегом с определенным скоростным режимом.

Проведение занятий с ослабленными детьми отдельно от здоровых школьников позволяет избежать многих методических и педагогических ошибок, щадить психику ребенка, позволяет использовать дифференцированные нагрузки, контролировать со-

стояние учащихся и их адаптацию к нагрузке. Прежде чем начать занятия в группах СМГ учитель должен провести тестирование по определению уровня физической подготовленности детей. Оно проводится по трем основным направлениям: физическое развитие и соматические показатели (рост, вес, АД, жизненная емкость легких, проба Штанге – задержка дыхания, пульс в покое); функциональные возможности кардиореспираторной системы и основные параметры ее работоспособности (тест Рифье – приседания, PWC 120, 150 – на шагивание на степ-платформу); показатели двигательных качеств (координация, зрительно-двигательная реакция, гибкость).

По результатам тестирования и с учетом особенностей заболевания учитель составляет план занятий, осуществляет подбор специальных упражнений и определяет индивидуальную нагрузку.

После принятия постановления Министерством образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся СМГ по физической культуре» стало возможным выставление оценок этой категории детей, не «привязывая» их к нормативным требованиям, выдвигаемым программой для основной группы обучающихся. Итоговая отметка в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

При выставлении текущей оценки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Стадник В. В., Гуртовая Т. В., Козак И. Г.

Национальный университет «Львовска политехника»
Львов, Украина

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация. Рассмотрен вопрос двигательной активности студентов вузов и ее значения для сохранения и укрепления здоровья студентов. Выделены основные аспекты систематического применения различных физических нагрузок обеспечивающих здоровый образ жизни студенческой молодёжи.

Ключевые слова: студент, двигательная активность, физическое воспитание, здоровье.

Обучение в высшей школе студентов сопровождается значительным интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье студентов настолько велико, что внутренние защитные функции их организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам учёбы являются регулярные занятия физической культурой [3]. Именно поэтому в период адаптации (что является стрессовым состоянием для организма) недавних школьников к условиям пребывания в высшем