

СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация. В настоящее время большинство обеспокоены проблемой здоровья и жизнедеятельности с самого раннего возраста человека. Благодаря современным технологиям и научным достижениям разрабатываются основные технологии по сохранению и поддержанию физического воспитания детей и подростков. Текущая общественная обстановка показывает повышенные требования к физической готовности и состоянию здоровья школьников. Преподаватель, в свою очередь, должен уделить внимание на работу с детьми, которые имеют недостаточное здоровья, ограничения в активной жизнедеятельности.

Ключевые слова: физическое здоровье, учащиеся, медицинские ограничения, специальная медицинская группа.

В процессе осовременивания, система образования потерпела огромные изменения, появление профильных классов, увеличение умственной нагрузки, малоподвижный образ жизни отрицательно влияет на физическую подготовку и здоровье школьников любого возраста. Это очень плохо, потому что период обучения в школе приходится на активный рост ребенка, поэтому из-за пассивного, сидячего образа жизни портится здоровье. Из этого выходит то, что процент детей без жалоб на здоровье уменьшается. Плохое здоровье приводит к неспособности полноценных задач педагога на уроках физической культуры, появляются школьники с рекомендацией врачей и, соответственно, с определенной медицинской группой.

Но, как известно, дети, которые имеют особую медицинскую группу, не могут полностью быть освобождены от общих уроков физической культуры – у них есть определенные требования для выполнения, например, постоянное посещение уроков и наличие спортивной формы.

Установление определенной медицинской группы производится на полной проверке состояния здоровья ученика, показателей физической подготовки, все исследования проводятся комиссией врачей и характеристики от учебного заведения. Итоговое заключение подписывает комиссия врачей, например, в которую могут входить хирург, ортопед, невролог, кардиолог и др., также главный врач медицинского учреждения. После получения медицинского заключения и справки ученик должен оповестить преподавателя физической культуры о получении специальной группы. Далее учитель, в совместной работе, с врачом обязан разработать особую программу физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом физического здоровья учащегося.

Все занятия с учениками, которые имеют специальную медицинскую группу, можно разделить на два больших периода:

1. Подготовительный – постепенная подготовка всех систем организма к выполнению физических нагрузок, формирование самоконтроля, мотивации к посещению уроков физкультуры и выполнению указанных учителем упражнений. Стоит отметить, что основное внимание период ориентируется на правильном дыхании во время выполнения упражнений.
2. Основной – не имеет ограничений по времени. Вся длительность зависит от возможностей учащихся к быстрому освоению физических нагрузок, от

состояния здоровья, от устойчивости нервной системы. Этот период характеризуется как самая сильная и трудная по освоению группа состояния здоровья. Включает развитие общих навыков и умений на уроках физической культуры для учащихся с особой медицинской группой.

Основной период включает в программу тренированности все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики, элементы гимнастики, подвижные игры.

Главной принцип при работе с детьми со специальной медицинской группой – разграниченный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Необходимо всегда учитывать область отклонения в здоровье, например, если есть проблемы с органами дыхания полностью противопоказаны нагрузки на дыхание, нельзя задерживать дыхание. Стоит больше давать упражнений на звуковую гимнастику.

Для работы с детьми, у которых присутствуют проблемы в сфере центральной нервной системы стоит обратить внимание на ограничение количества упражнений с перенапряжением, повышению активности (бег, прыжки, кувырки)

Все медицинские рекомендации при работе с детьми определенной группы здоровья описаны в учебных изданиях по лечебной физической культуры.

В программу урока (в заключительную часть урока) можно включить подвижные игры с разным уровнем соблюдения правил. Но не стоит забывать про все особенности нагрузок, постоянный контроль со стороны педагога и врача за техникой безопасности, за психическим и физическим состоянием детей.

Активное завершение занятия лечебной физической культуры может привести к положительному настрою на все виды терапии. Но каждые подвижные игры и задания необходимо выбирать по возрастным особенностям детей и на их направленность.

Во время занятий стоит определить все возможности поддержания здоровья через закаливание, снятия эмоционального и физического напряжения, преодолении стрессов и регулировании нагрузки во время самостоятельных занятий вне уроков в учебном заведении.

Можно проводить консультации по выполнению программ лечебной физической культуры в комфортное и свободное время детей.

Стоит на постоянной основе проходить обследования с лечащим врачом и следовать указаниям не только медикаментозно, но и рекомендациям физических упражнений.

Библиографический список:

1. *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. Текст: непосредственный
2. *Гориневская В. С.* Двигательный режим и здоровье школьников // Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1986. С. 97-105. Текст: электронный

3. *Потанчук А. А.* Осанка и физическое развитие детей. СПб., 2001. 166 с. Текст: непосредственный

Юсупова К.С., Веденина О.А.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД СЕССИИ

Аннотация. Авторами рассматриваются особенности занятий физической упражнениями в периоды сессий или сдачи государственных экзаменов. В статье освещены методы и варианты занятий для поддержания оптимального уровня физической активности и повышения концентрации внимания. Авторы обосновывают вывод о необходимости регулярных перерывов во время подготовки, а также систематичности занятий.

Ключевые слова: занятия физической культурой, экзаменационный период.

Во время учёбы при долгих занятиях часто появляется ощущение потери концентрации, сильной усталости, а также могут затекать мышцы шеи, спины. Всё это очень знакомо нам, студентам, а в период экзаменов и сессии это становится настоящей проблемой. Хочется выучить и повторить всё как можно быстрее и лучше, ничего не забыть. На сон и здоровую еду нет времени, нужно досдавать долги, каждая секунда на счету. Стресс и тревожность достигают пика, настроение скачет. И мыслей о занятиях спортом, разминках или ходьбе не возникает, ведь и так ничего не успеваешь, какие упражнения? Однако, хотя мало кто об этом задумывается, именно физическая активность может помочь справиться с перечисленными проблемами.

На тему концентрации внимания, трудоспособности и продуктивности человека проводились различные эксперименты и исследования, так как эти качества и способности интересуют очень многих и на них полагается почти каждый. Результаты исследований показали, что работоспособность и утомляемость человека напрямую связаны с его здоровьем. Успешность учебной деятельности студентов во многом зависит от физического состояния, поэтому для эффективной подготовки просто необходимы занятия спортом.

Исследования, которые проводились на эту тему, предлагают рассмотреть пять вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов. Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;

2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой: упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;

3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин., по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двухсторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами. Занятия