

УДК 796.011.2

Якупова Айсылу Маратовна,

студент, ФГБОУ «Казанский Государственный Энергетический Университет»,
Российская Федерация, 420066; г. Казань; ул. Красносельская, д.51 а;

Севодин Сергей Васильевич

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания,
ФГБОУ «Казанский Государственный Энергетический Университет»,
Российская Федерация, 420066; г. Казань; ул. Красносельская, д.51 а

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация. В статье рассматриваются особенности студентов, относящихся к специальным медицинским группам, и формирование у них процесса физического воспитания

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, физическое воспитание, физическая культура, спорт

Keywords: student, special medical group, physical education, physical culture, sports

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся является важным и актуальным вопросом на сегодняшний день. Распространенное мнение, что наиболее здоровой частью населения является именно подрастающее поколение. Однако исследования современной медицины показывают, что заболевания различного рода с высокими темпами роста, приводят к ухудшению здоровья именно молодого поколения. Именно по этой причине с каждым годом все больше студентов относят к специальным медицинским группам. Для данной категории обучающихся грамотное формирование процесса обучения так же важно, как и для студентов, не имеющих никаких отклонений в физическом состоянии.

Процесс обучения студентов специальной медицинской группы систематически ничем не отличается от процесса обучения всех осталь-

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

ных студентов. Поэтому для начала рассмотрим систему физического воспитания, которая заключается в следующем[3, с.21]:

– идеологические основы, выраженные в мотивационных установках, принципах и идеях;

– теоретико-методологические основы, являющиеся целостным понятием, объединяющее научные и практические знания о законах, правилах, средствах и методах физического воспитания;

– программно-нормативные основы, программный материал, выбранный и доведенный до системы в соответствии с целевыми установками и принятой концепцией;

– закрепляющие основы, которые реализуются в деятельности различных организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание

Первоначальной задачей является формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Простыми и практичными формами для мотивации и привлечения студентов к изучению потенциала физической культуры являются:

- наглядный процесс обучения с практическим подходом под руководством преподавателя лично-ориентированных, индивидуальных программ оздоровления;

- занятия, основанные на простых техниках, не нуждающиеся в больших энергозатратах организма. Это могут быть упражнения аэробного характера (прогулки пешком, на лыжах и др.);

- самостоятельные занятия физическими упражнениями или системой физических упражнений.

Для того, чтобы вызвать осознанность к занятиям у обучающихся, необходимо привлечь внимание. В организации внимания весьма важную роль играет педагогическое мастерство преподавателя, правильная методика построения занятий.

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Если занимающийся в результате своих личных наблюдений и объяснений преподавателя осознает необходимость и значение выполнения тех или иных упражнений для укрепления своего здоровья, то это будет стимулировать его активность и интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышать их воздействие на организм. Занимающиеся должны точно представлять себе, чем они будут заниматься на занятиях и что они должны усвоить:

- принцип новизны и разнообразности;
- принцип постепенности – последовательное повышение и усложнение упражнений и техник, от самых простых к более сложным;
- принцип повторяемости и систематичности – основан на данных физиологии организма и их изменениях при постоянных и циклических воздействиях для образования навыков двигательной системы;

Немаловажную роль в формировании процесса физ. воспитания у студентов специальных медицинских групп является индивидуальный подход и программа тренировок, упражнений, занятий, соответствующая физическим возможностям студентов.

С учетом того, что к специальной медицинской группе относят студентов с разнообразными отклонениями разных органов, то в зависимости от заболевания можно использовать следующие виды упражнений: ходьба, бег в сочетании с ходьбой. Данные виды упражнений имеют значение и оказывают влияние на нормальную работу обменных процессов, физического состояния кардиосистемы и системы респираторных органов. При обнаружении нарушения осанки, что часто встречается у студентов, в план занятий необходимо включить упражнения для укрепления мышечной работы в области живота и туловища. Это поможет укрепить и выработать правильную осанку.

Студентам, относящимся по медицинским показателям к заболеваниям органов дыхания, необходимы занятия на открытых площадках со

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

свежим воздухом или в хорошо проветриваемых помещениях. В план занятий обязательно должны входить ходьба, бег небольшими походами и в легком темпе, упражнения с инвентарем, которые помогут разрабатывать дыхание при естественных движениях. Во время занятий важно акцентировать внимание на правильном дыхании, а так же отслеживать дыхание с акцентом на выдохе [2, с. 34].

Студентам, относящимся к следующим заболеваниям: гастрит, язва желудка, упражнения на пищеварение оказывают стимулирующее действие, улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Для таких студентов методика упражнений включает ходьбу, бег (их сочетание), упражнения общего развития, дыхательные методики. Обязательны упражнения в положении сидя и лежа и их комбинирование с дыхательными упражнениями [1, с. 139].

Учащимся, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой, предлагается методика занятий в группе. Эффективность занятий повысит проводить их на свежем воздухе. В занятии важен аспект преобладания циклических упражнений (сочетания видов ходьбы и бега и упражнения, направленные на укрепление системы органов дыхания). Важно следить за дыханием студентов, во время выполнения упражнений, они должны дышать через нос. Рекомендательный характер носят упражнения на расслабление, а так же необходимо исключить упражнения, где предусмотрена задержка дыхания [2, с.36].

Таким образом, для каждого отдельного заболевания или же отклонения той или иной системы существует своя индивидуальная методика, система допустимых упражнений и место для проведения занятия.

Формирование физического воспитания это система, которая включает в себя мотивацию, основы практических навыков и теоретических занятий, а так же средств контроля за процессом. Для студентов специальных медицинских групп физ. воспитание имеет особенности, которые

Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

выражены в индивидуальных подходах и изучении планов подготовки и обучения данной группы обучающихся.

Список литературы

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК. – М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
2. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 34 с.
3. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б.. Учебник «Физическая культура студентов специальной медицинской группы». – М.: 2020. – 21 с.