

**Заключение.** Анализируя уровень тренированности организма у студенток 1 курсов основного отделения ГомГМУ 2016–2017 и 2018–2019 учебных годов обучения, с помощью пробы Серкина мы можем определить, что общий уровень тренированности студенток 1 курса 2019 учебного года ниже, чем у студенток 1 курса 2016 учебного года. Для повышения тренированности для тренировки кардио-респираторной системы в занятия по физической культуре необходимо включать упражнения аэробного характера (длительный бег, спортивную ходьбу и т.д.) и желательно на открытом воздухе в течение года.

Использованная литература

1. Морман, Д.Л. Хеллер Физиология сердечно-сосудистой системы. – Питер, 2000. – С. 15–20.
2. Новик, Г.В. Оценка уровня тренированности организма с помощью пробы Серкина у студенток 1 курса ГомГМУ / Г.В. Новик, О.П. Азимок, С.А. Ломако // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 26-я итоговая науч. сессия Гомельский гос. медицинский ун-т, Гомель, 3-4 ноября 2016 г. – Гомель, 2017. – С. 545–547.

## ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*А.К. Пакулина*

Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Российская Федерация  
e-mail: Nastzpak@gmail.com

**Актуальность.** Необходимость создания специальных медицинских групп обусловлена тем, что в последние годы у студентов все чаще наблюдаются самые различные отклонения и нарушения в состоянии здоровья, при которых они не могут заниматься в основной группе при максимальной физической нагрузке, а также справляться с ежедневными нагрузками.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественной и творческой активности. Однако студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды.

**Цель:** целью создания специальных медицинских групп является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и подготовке к будущей профессиональной деятельности.

**Материалы и методы:** в специальную медицинскую группу входят – учащиеся, у которых по результатам медицинского обследования диагностированы определенные нарушения в физическом развитии или в здоровье, такие студенты нуждаются в занятиях физическими упражнениями по специальным программам. Для учащихся, отнесенных к этой группе, предусмотрено обязательное посещение уроков физической культуры, где они получают специальные, индивидуальные задания [3].

Перед преподавателем, работающим со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, стоят следующие задачи:

- Улучшить функциональное состояние учащихся, то есть улучшить душевное и физическое состояние посредством лёгких дозируемых физических нагрузок;
- Повысить физическую работоспособность,

- Снять утомление и повысить адаптационные возможности студентов,
- Воспитать потребность в занятиях оздоровительной физкультурой.

Всё это нужно для большей активности, так как пагубно сказывается на студентах гиподинамия (малоподвижность). Она замедляет процесс выздоровления, снижает адаптационные возможности, ухудшает процессы метаболизма, то есть ухудшает процессы обмена веществ и запаса энергии в организме.

Только систематические (3 раза в неделю) занятия физической культурой могут служить фактором профилактическим, нормализовать функциональное состояние учащегося, способствовать его выздоровлению.

Регулярные, дозированные физические нагрузки способствуют нормализации моторных (двигательных) процессов, особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма [2].

Построение программы занятий в специальных медицинских группах.

Специальная медицинская группа состоит из студентов разных академических групп, разного возраста и пола, страдающих различными недугами и психологически не готовых к занятиям физической культурой в основной группе.

Комплектование специальных медицинских групп к предстоящему учебному году должно проводиться на основе учета состояния здоровья до 1 июня по данным медицинского обследования, проводимого в апреле – мае текущего года.

Задача преподавателя оформить индивидуальные карты на студентов, занимающихся в специальной медицинской группе. В карте отражаются диагноз, рекомендации и дозировка физической культуры, индивидуальные комплексы упражнений, а также возможность оценить студентом своё состояние физической готовности на начало и конец года по 5ти бальной шкале, для того чтобы студент мог понять, как он был готов физически на начало года и как повлияли физические нагрузки на его здоровье по истечении учебного года, и помогли ли ему физические упражнения.

Проведение занятий со студентами в специальных медицинских группах позволяет избежать лишних методических и педагогических ошибок, беречь психику подростков, использовать дифференцированные нагрузки и легко контролировать состояние студентов и их адаптацию к нагрузкам. Практический учебный материал для данной категории студентов разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний.

Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности занимающегося, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Подобранные физические упражнения в зависимости от заболевания являются биологическим стимулятором, усиливая защитные реакции организма. Правильно подобранные упражнения оказывают трофическое и компенсаторное действие на организм студента [1].

Упражнения, используемые во время занятий.

Физическая нагрузка специальных медицинских групп ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость.

В зависимости от заболевания включаются следующие виды упражнений: ходьба, бег в сочетании с ходьбой, так как ходьба и бег имеют огромное значение в нормализации обменных процессов, функционального состояния кардиореспираторной системы. В основном в осенний и в весенний период, когда занятий проходят в парке, дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию, а при нарушениях осанки (сколиозах), что наиболее часто встречается у студентов, включаются упражнения на укрепление мышц

живота и туловища (то есть создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Подвижные и спортивные игры, а так же тренинги и интеллектуальные игры которые мы проводим в конце занятия в оставшиеся 20 минут, потому как сложно всю пару выполнять физическую нагрузку, являются хорошим средством физического развития, нормализации эмоционального состояния, совершенствования координации движений. Включая игры в занятия физкультуры, можно значительно снизить умственную нагрузку за счет эмоционального фактора, а если их проводить в парке на свежем воздухе, то эффективность возрастает еще и за счет закаляющего и эмоционального факторов.

• Ходьба как физическое упражнение – ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечнососудистой и дыхательной систем. Если ее регулярно совершать по пересеченной местности (в парке и пр.), то имеет место тренирующий эффект и профилактика заболеваний. Положительные эмоции при этом благоприятно влияют на ЦНС студента имеющего отклонения в состоянии здоровья. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Ходьба должна быть продолжительной (до появления испарины на лбу), но не утомительной.

• Бег – физическое упражнение с большой нагрузкой. Он развивает выносливость, особенно полезен для профилактики заболеваний сердечнососудистой системы, ожирения и др. Его лучше сочетать с ходьбой и дыхательными упражнениями. Ходьбу и бег можно проводить днем или вечером, а во время занятия – в основной и в заключительной частях [4].

На основании создания специальных медицинских групп можно сделать следующие выводы:

1. Лечебная физическая культура – эффективное средство лечения и профилактики различных заболеваний у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Она ведет к улучшению физического состояния повышает самооценку, дает уверенность в себе, что положительно сказывается на эффективности обучения и последующей профессиональной деятельности.

2. Лечебная физическая культура воспитывает сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает гигиенические навыки, приобщает к закаливанию организма естественными факторами природы.

3. Для различных заболеваний используются различные методики занятий и контроля нагрузок.

4. Создание специальных медицинских групп решит проблему занятости студентов во время учебного процесса, то есть студенты с ослабленным здоровьем тоже будут иметь возможность получать определенную физическую нагрузку, а не напрасно прогуливать время, ожидая следующее занятие.

5. Студенты с ослабленным здоровьем будут иметь представление о физической культуре и о лечебной физической культуре, и применять физические упражнения исходя из своего заболевания в дальнейшем в жизни [5].

#### Используемая литература

1. Грачев, О.К. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: МарТ 2011. – 268 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
3. Загrevская, А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 4–8.
4. Правосудов, В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 2009. – 34 с.
5. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Томск, 2003. – 28 с.