

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

ЕРОХОВА Светлана Александровна

студент

ИВАНОВА Александра Евгеньевна

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Россия

В статье рассмотрены вопросы актуальности (важность в настоящее время) занятий физической культуры в спецмедгруппе. Указываются цели и задачи занятий спортом, дифференциация нагрузок с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Ключевые слова: физическая культура, специальная медицинская группа, состояние здоровья.

Физическая культура является отдельной учебной дисциплиной, задача которой заключается в формировании общей и профессиональной культуры будущего специалиста. Это достигается за счет создания фундамента для всестороннего физического развития, формирования двигательных умений и навыков, воздействия на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании. Ухудшение здоровья напрямую влияет на качество жизни обучающихся, уменьшается их работоспособность и физические возможности, снижается эффективность умственной деятельности и общего ведения жизнедеятельности [3, с. 329-321].

Заниматься физкультурой необходимо для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, в том числе тем студентам, которые имеют ограничения для занятий спортом.

Для таких студентов требуется подбирать ряд упражнений, основываясь на медицинском диагнозе и заключениях врачей.

Студенты высших учебных заведений комплектуются в группы в соответствии с учетом состояния здоровья и рекомендаций медицинских специалистов:

– в основную группу включаются полностью или практически здоровые студенты, которые не имеют ограничений для занятий физкультурой и спортом;

– в подготовительную группу входят студенты, которые имеют незначительные отклонения здоровья, для которых безопасно выполнять определенные физические нагрузки;

– в специальную медицинскую группу включаются студенты с ослабленным здоро-

вьем, у которых есть хронические заболевания, при которых запрещены длительные и серьезные физические нагрузки, но рекомендуются выполнение физических упражнений.

«Обучающиеся с ослабленным здоровьем в рамках организации комплекса оздоровительных мероприятий подразделяются на 3 СМГ. К группе «А» относятся студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы. Групп «Б» включает в себя студентов, у которых имеются заболевания органов пищеварения, печени, эндокринной и мочеполовой системы. И последняя группа «В» – это обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата» [4, с. 166].

Комплектация групп студентов производится в соответствии с итогами медицинского обследования и заключения терапевта. Обследования проводятся ежегодно в студенческой поликлинике. На основании заключения врача назначаются специальные упражнения.

«При составлении плана каждого занятия преподаватель должен уметь определять и применять на практике наиболее эффективные средства и методы физического воспитания, соответствующие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности студентов. Что касается воспитания обучающихся специальных медицинских групп, основная задача здесь – восстановление функций организма, утраченных в результате перенесенной болезни, а также повышение способности организма справляться с неблагоприятными условиями окружающей сре-

ды, развитие моторных навыков и качеств, требуемых для получения компетенций, необходимых для профессиональной деятельности» [2, с. 327].

Для участников специальной медицинской группы актуальны лечебные и реабилитационные упражнения, которые могут способствовать восстановлению утраченных функций тела и выздоровлению.

При этом следует учитывать, что в специальную медицинскую группу входят студенты с различными нарушениями здоровья, разными хроническими заболеваниями, не имеющие возможности выполнять определенные упражнения. Преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности членов группы, чтобы темп занятий и нагрузка подходила каждому. Кроме того, следует контролировать нагрузку занимающихся и реакцию на нее.

Не рекомендуется включать в комплекс занятий для студентов специальной медицинской группы упражнения с большим весом и гантелями в положении стоя, упражнения на скорость и силу, предполагающие существенные физические нагрузки. Дифференциация нагрузок должна производиться в зависимости от состояния занимающегося. Так студентам, имеющим проблемы зрительного аппарата, не рекомендуется выполнять прыжки, наклоны, вращения туловища.

Также, «в процессе физических тренировок естественным образом происходит потеря жидкости организмом. Судя по данным

исследования, снижение уровня влаги в организме может негативно сказаться на работоспособности» [1, с. 61]. Чтобы избежать перегрузок студентов и достичь максимальной пользы от лечебной физкультуры, необходимо не только следить за темпом нагрузки и состоянием здоровья, но и за общим состоянием организма.

Исходя из этого, «можно определить следующие цели физического воспитания студентов, причисленных к специальной медицинской группе:

- создание базы ценностных ориентиров на соблюдение физического режима и здорового образа жизни;

- закрепление системы практических навыков по развитию и совершенствованию физической подготовки;

- получение личностного опыта физических тренировок, направленных на улучшение общефизического состояния и здоровья;

- формирование базы для обоснованного применения физических тренировок в дальнейшей жизни» [2, с. 327].

Занятия физкультурой для студентов специальной медицинской группы необходимы для нормализации и стабилизации моторно-двигательных процессов. Упражнения помогают восстанавливать утраченные функции, сохранять и укреплять здоровье, адаптировать организм. Вслед за улучшением физического состояния в баланс приходит и психоэмоциональное состояние студентов, в итоге повышается эффективность обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Иванов, А.Д.* Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета, Нижневартовск, 06-07 апреля 2021 года. Том Ч. 6.. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 61-64. – EDN FIYOIW..
2. *Ильницкая Т.А.* Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения / Т.А. Ильницкая, Т.В. Ковалева // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции, Краснодар, 14 марта – 04 2019 года / отв. за вып. Д.С. Лилякова. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2019. – С. 326-328. – EDN HIRPMC.
3. *Клименко А.А.* Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе / А.А. Клименко, З.В. Кузнецова // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 329-331.

4. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, Т.В. Ковалева, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4(194). – С. 165-169. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p165-169. – EDN GAQBNL.

THE RELEVANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE SPECIAL MEDICAL GROUP

EROKHOVA Svetlana Alexandrovna
student

IVANOVA Alexandra Evgenievna
student

Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
Krasnodar, Russia

The article deals with the issues of relevance (importance now) of physical education classes in a special medical group. The goals and objectives of doing sports, the differentiation of loads, taking into account the individual characteristics of students, are indicated.

Keywords: physical culture, special medical group, state of health.