

*Калина Мария Александровна*

студентка

*Чижик Олеся Николаевна*

преподаватель физической культуры

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП В ВУЗЕ**

*Аннотация: в статье описана работа специальных медицинских групп на примере ФГБОУ ВО «РГУПС», представлены основные задачи, цель, общие положения и содержание работы специальных медицинских групп в системе физического воспитания.*

*Ключевые слова: студенты, медицина, вуз, занятия, физическая культура, здоровье.*

Невысокий уровень здоровья и низкая двигательная активность молодежи во время студенчества – явление не удивительное. Данная проблема привлекает внимание специалистов медицины и физической культуры, психологов, педагогов, которые стремятся устраниить или значительно минимизировать данное явление.

Всем известно, что физические упражнения оказывают широкое благоприятное воздействие на организм человека. К сожалению, за последние значительного улучшения физического развития и здоровья детей, подростков и молодежи не отмечается.

Целью создания специальных медицинских групп можно назвать исследование физического воспитания студентов, формирование социально-личностных компетенций, которые обеспечивают целевое использование соответствующих средств физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, а также подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья молодежи отдают высокое значение занятиям физической культурой. В связи с этим создаются специальные медицинские группы. Ведь при физических упражнениях необходимо учитывать возможности и способности каждого студента индивидуально.

Для преподавателей, проводящих занятия физической культуры студентам с ограничениями в физической активности и отклонениями в состоянии здоровья, стоят следующие задачи:

1. Необходимо повысить физическую работоспособность обучающихся.
2. Уменьшить утомление и повысить адаптационные возможности студентов.
3. Улучшить функциональное состояние учащихся, то есть улучшить душевное и физическое состояние посредством лёгких дозируемых физических нагрузок.
4. Воспитать потребность в занятиях лечебной физической культурой.

Дозированные, но регулярные нагрузки на молодой организм, который имеет отклонения по здоровью, положительно влияют на моторные (двигательные) процессы. Занятия физической культурой оказывают положительное влияние особенно при заболеваниях кардиореспираторной, эндокринной и других систем, помогают восстановить утраченные (сниженные) функции организма.

Основным отличием занятий физической культуры здоровых студентов от занятий в специальных группах является применение специальных методик.

Для правильной организации учебного процесса физической культурой студентов специальных медицинских групп главным можно назвать врачебно-педагогический контроль. Перед началом занятий специальных групп преподаватель должен ознакомиться с диагнозами и врачебными заключениями учащихся. Необходимо обратить внимание на заключение врача, где указана оценка функциональности состояния организма и диагноз студента.

Занятия по физической культуре со студентами специальной медицинской группы необходимо проводить по методике базово-вариативного подхода.

Длительность основного занятия (70–80 минут) делится на две части: базовую, которую проводит преподаватель, 60–70% от времени основного содержания, и вариативную (40–30%), в течение которой студенту разрешено заниматься по своему плану, в соответствии с задачами занятия и личными физическими возможностями.

Полагаясь на создание специальных медицинских групп для студентов, следуют следующие выводы:

1. Лечебная физическая культура является мощным средством лечения и профилактики различных заболеваний у студентов специальной медицинской группы. Благодаря физическому воспитанию происходит заметное улучшение физического состояния, повышение самооценки. Неудивительно, что занятия положительно сказываются на общей успеваемости студентов и в последующей профессиональной деятельности.

2. Для различных степеней ограничения здоровья применяются различные занятия и контроль нагрузок.

3. Занятия лечебной физической культурой не только воспитывают сознательное отношение к применению физических упражнений, но и прививают гигиенические навыки.

4. Студенты с ослабленным здоровьем будут иметь представление и о физической культуре, и о лечебной физической культуре. Будут применять физические упражнения для улучшения состояния своего здоровья и в дальнейшей жизни.

5. Создание специальных медицинских групп способно решить проблему занятости студентов во время учебного процесса. Студенты с ослабленным здоровьем могут получать определенную физическую нагрузку, а не напрасно терять время в ожидании следующих занятий по расписанию.

Таким образом, индивидуальные особенности организма являются главным фактором при подборе физической нагрузки для студентов с ослабленными возможностями здоровья в специальной медицинской группе. Физическая подготовка определяется из задач и целей занятий физической культурой в вузе.

### ***Список литературы***

1. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 34с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Пособие по ЛФК. – М.: Просвещение, 2011. – 139 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие: Учебный курс ЛФК. – М. – Ростов н/Д: МарТ, 2011. – 268 с.