

гом. В связи с этим физическая культура и спорт являются необходимыми элементами, направляющие молодое студенческое поколение в правильное русло. Они будут наиболее эффективными на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания студентов, определения содержания занятий физическими упражнениями по интересам студентов.

Библиографический список

1. Наркотики и наркомания. – Нет наркотикам. Информационно-публицистический ресурс. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_183.htm#3.
2. О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде. Информационно-публицистический ресурс. – URL: http://www.narkotiki.ru/5_1312.htm.
3. О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян. 30 января 2002. Президент России. – URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/transcripts/21920> ultury.

Е.М. Кадомцева

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В СОСТАВЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Одной из актуальных проблем высшего профессионального образования является изучение состояния здоровья студентов, путей его сохранения и укрепления. Процент выпускников средних школ, имеющих низкий уровень здоровья, растет. В вузе таким студентам трудно адаптироваться к условиям обучения. [1]

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями – важнейшее средство укрепления здоровья студентов. Они улучшают физическое развитие, повышают функциональные возможности организма учащихся вуза, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), и реабилитируют состояние здоровья студентов, входящих в состав групп лечебной физической культуры (ЛФК), и уровень их физической подготовленности. [2, с. 131]

В КрасГМУ им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого целью физического воспитания является подготовка гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учетом ус-

ловий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности. Одной из главных задач является физическая подготовка студентов.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Практический раздел программы физического воспитания содержит учебный материал для всех факультетов, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех факультетов включаются разделы: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжная подготовка, туризм, спортивные игры.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное.

Первым критерием распределения студентов по учебным отделениям являются результаты их медицинского обследования, которое проводится на каждом курсе в начале учебного года. После прохождения обследования врач определяет состояние здоровья, физическое развитие каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп: основную, подготовительную или специальную. [4]

На специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы этого отделения комплектуются с учетом характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность учебной группы составляет от 8 до 12 человек на одного преподавателя.

В начальном периоде занятий используют упражнения малой интенсивности, увеличивающие ЧСС на 25-30% от исходного уровня. Впоследствии включают дозированные нагрузки средней интенсивности, повышающие ЧСС на 40-45%, а также упражнения большой интенсивности (при достаточной адаптации организма к физическим нагрузкам), повышающие ЧСС на 70-80%. [3, с. 4-8]

Основой тренировочного процесса является использование упражнений на выносливость, оказывающих наиболее благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения на силу и быстроту включают в занятия вначале осторожно, а затем, по мере адаптации занимающихся к физическим нагрузкам, приступают к тренировке и этих качеств.

В занятиях используют физические упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, булавы и т.п.), так как они повышают эмоциональную насыщенность занятий, делают их более интересными.

В занятия обязательно включен дозированный бег. Вначале его применяют в виде легких пробежек в медленном темпе, а затем постепенно повышают нагрузку за счет увеличения длины преодолеваемой дистанции (но не за счет ускорения бега). Такой методический прием способствует воспитанию выносливости и не позволяет перейти границу, отделяющую аэробные нагрузки от анаэробных. При первых признаках усталости студент переходит на ходьбу.

В занятия включаются упражнения на гимнастических снарядах, танцевальные упражнения, прыжки в длину с места, ходьба на лыжах по слабопересеченной местности до 1-1,5 км, элементы спортивных игр.

Схема занятия не отличается от общепринятой, оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Содержание же и продолжительность частей занятия имеют некоторые особенности. Вводная часть длится до 20 минут и состоит главным образом из общеразвивающих упражнений, выполняемых в среднем и медленном темпе; в основной части проводится обучение лишь одному виду движения, широко используются подвижные игры средней интенсивности или элементы спортивных игр, применяются также специальные упражнения, характер которых зависит от заболевания; заключительная часть длится 5-7 минут и содержит медленную ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на воспитание правильной осанки, на расслабление мышц и на внимание. Выбор физических упражнений, их объем и интенсивность зависят от клинического течения заболевания, сопутствующих болезней, условий занятия, погоды и других факторов.

Определение двигательной (моторной) плотности урока физкультуры осуществляется методом хронометража. По секундомеру регистрируют отрезки времени, затраченного студентом непосредственно на выполнение физических упражнений.

При проведении занятий необходимо следить не только за правильностью распределения нагрузки на уроке, но и за тем, чтобы она постепенно прогрессировала из урока в урок.

Следует отметить, что чем больше комплекс физических упражнений, методов, различных форм организации занятий СМГ, тем эффективнее процесс физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в специальные медицинские группы.

Реабилитация, оздоровление и развитие физической подготовки должны осуществляться в строгом соответствии с возможностями студен-

тов, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также характер заболевания и индивидуальные различия в физических и функциональных способностях.

Таким образом, основываясь на опыте проведения оздоровительных занятий по физической культуре в КрасГМУ с группами СМГ, мы определили, что комплексная методика занятий по оздоровительной программе со студентами с нарушениями здоровья и функций организма для достижения реабилитационного эффекта должна включать в себя средства, адекватные состоянию здоровья и физической кондиции занимающихся; специальные упражнения, кинематические и динамические параметры которых соответствуют особенностям отклонений в функционировании нарушенных систем, адекватные характеру заболеваний способы регулирования режима нагрузки и отдыха.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / В.М. Дворкин // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции (12 марта 2016 г.) / отв. ред. Е.В. Панов. – Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2016. – С. 232-237.

2. Дворкина, Е.М. Оптимизация двигательной активности студентов на практических занятиях по физической культуре / Е.М. Дворкина // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, СибЮИ ФСКН России, 2013. – С. 303-307.

3. Загравская, А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загравская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1.

4. Тарасенко, М.Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарева. – М.: «Высш. школа», 1976. – 151 с.