

Проведение занятий по физической культуре со студентами спецгруппы

Семёнова Юлия Алексеевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Кирьянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент кафедры физического воспитания

Аннотация

Цель исследования - выявить организацию проведения занятий для людей, здоровье которых не позволяет в полной мере заниматься физической нагрузкой. Результатом исследования станет изучение занятия для студентов спецгруппы, чем эти упражнения полезны, их особенности и актуальность.

Ключевые слова: физическая культура, учебные занятия, здоровье

Conducting physical education classes with special group students

Semenova Iuliia Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate professor

Abstract

The aim of the research is to identify the organization of classes for people whose health does not allow them to fully engage in physical activity. The result of the study will be the study of classes for students of the special group, how these exercises are useful, their features, and their relevance.

Keywords: physical education, training sessions, health

Целью исследования было выявление проведения занятия по физической культуре для студентов, чьё здоровье находится ниже уровня, чем у студентов, здоровье которых позволяет заниматься сильной физической нагрузкой. Студенты, относящиеся к спецгруппе - это люди, для которых физическая культура проходит совсем по-другому, в ней много ограничений и свои особенности проведения. Правильная организация уроков физической культуры снизит заболеваемость учащихся и повысит их физическую и умственную работоспособность.

Для специальной медицинской группы существует множество занятий, которые ставят цели и решают задачи восстановления и поддержания физических навыков, а также нормализуют физическую активность в соответствии с индивидуальными особенностями человеческого организма.

Сами занятия для студентов должны быть еще и интересными. Для них это условие играет значимое место, так как организм, который перенёс ряд разных заболеваний, не имеет полной свободы жизнедеятельности. Также такие люди создают себе некие преграды, мешающие занятиям упражнений. И поэтому, интересное проведение даст положительные результаты для студентов в разных видах задач.

Физические упражнения студентов с отклонениями должны проходить на протяжении всего периода обучения и осуществляться в следующих формах:

- учебные занятия;
- самостоятельная работа студентов;
- дневные физические нагрузки: утренняя зарядка, физкультурные паузы;
- организация массовых и оздоровительных мероприятий в свободное от учебы время после ВУЗа в период зимних и летних каникул.

Система реабилитации включает занятия физкультурой, предпочтительно на свежем воздухе, занятия физиотерапией, езду на велосипеде и т.д.

Основными задачами физических упражнений студентов СМГ:

- способствовать здоровью, устранять болезни, вызванные заболеванием;
- адаптация тела к физическим нагрузкам;
- освоить специальные техники упражнений, воздействующие на организм, с учетом имеющихся заболеваний;
- подходы для стимулирования самостоятельных занятий физическими упражнениями [1].

Рекомендуется посещать занятия по физкультуре для студентов специальной медицинской группы 2-3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия составляет 45-65 минут. Количество студентов в группе колеблется от 12 до 20 [2].

Особенности занятий со специальной медицинской группой являются:

- студенты с различными заболеваниями появляются в классе в одно и то же время;
- группы обычно смешанные, то есть девочки и мальчики учатся вместе;
- эмоциональная составляющая, доверительные отношения;
- рекомендуется постепенно усложнять упражнения и отказываться от подводящих упражнений. поэтому около 60-70 % упражнений

остаются неизменными, а остальные 30-40 % постепенно заменяются более сложными [3].

Занятия строятся в соответствии с типовым планом, и состоят из трёх частей [2].

Основная задача подготовительной части - подготовиться к основной части курса путем разминки. Данная техника изображена на рисунке 1. Амплитуда движения постепенно увеличивается. В подготовительной части силовые упражнения противопоказаны. Продолжительность составляет 13-15 минут [2].



Рисунок 1- Общеразвивающие движения

Основная часть курса направлена на формирование и совершенствование моторики и развитие физической подготовки студентов. Это показано на рисунке 2. По принципу рассеивания нагрузки задействованы все группы мышц. Упражнения для спины - обязательный курс для всех. Количество повторов - 8-10 раз. Продолжительность 20-25 минут.[2]

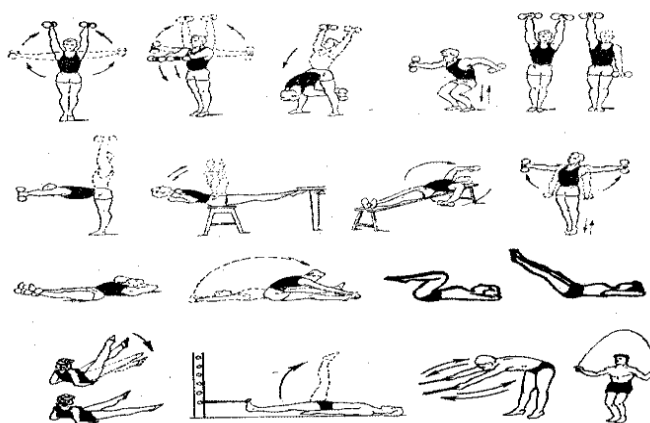


Рисунок 2- Основная часть упражнений

В последней части скорость упражнения замедляется. Рекомендуются упражнения на растяжку и дыхательные упражнения. Примерные упражнения изображены на рисунке 3. При необходимости могут быть

использованы элементы самомассажа. Продолжительность составляет 7-10 минут [2].

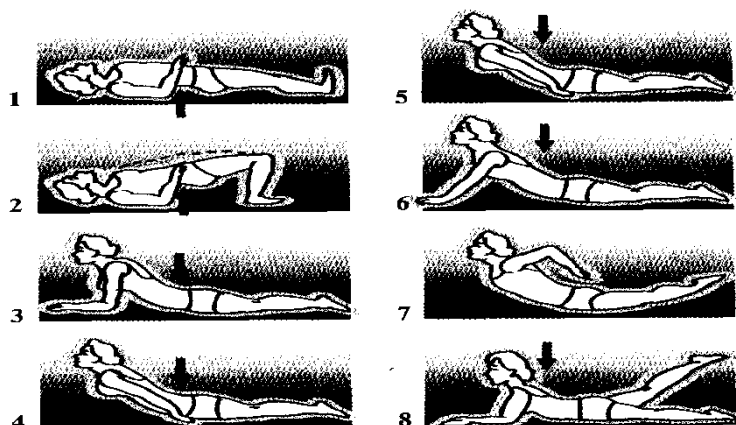


Рисунок 3- Растяжка на заключительном этапе упражнений

Физические нагрузки студентов специальных медицинских групп следует подбирать с учетом индивидуальных особенностей организма с целью укрепления здоровья [1].

Таким образом, человек нуждается в физической активности на протяжении всей своей жизни. Это единственный способ поддерживать функции мышц и суставов в нормальном состоянии и, что более важно, с помощью таких упражнений поддерживаются резервные возможности всего организма. Поэтому проведения таких занятий - лучший способ поддержания физической формы людей с ограниченными возможностями.

Библиографический список

1. Глазина Т.А., Кабышева М.И. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие. Оренбург: ОГУ, 2017. - 124 с. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36720011_68530709.pdf
2. Османов Р. О., Османов О. Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов с ослабленным здоровьем в институте физической культуры ДГПУ Республики Дагестан // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов, Тольятти, 23–24 ноября 2017 года / Под редакцией В.Ф. Балашовой, Т.А. Хорошевой. Тольятти: Тольяттинский государственный университет, 2017. С. 111-116. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36288104_68047311.pdf
3. Касьянова Т. Н. Организация учебного процесса студентов имеющих специальную медицинскую группу // Преподаватель высшей школы в XXI веке. 2016. № 1. С. 80-84. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_27424436_76024758.PDF