

## **Организация условий физической культуры специальных групп для девушек в вузах**

*Макаренко Анастасия Геннадьевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

Цель исследования: изучить условия проведения физической культуры специальных групп для девушек в вузах. Метод исследования: анализ, сравнение, обобщение. Выявленные в процессе изучения в исследовании условия могут быть использованы на занятиях специальной медицинской группе, для различных особенностей здоровья.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, здоровье, ограниченные возможности здоровья, упражнения, развитие.

## **Organization of physical culture conditions of special groups for girls in universities**

*Makarenko Anastasia Gennadievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The purpose of the study: to study the conditions of physical culture of special groups for girls in universities. Research method: analysis, comparison, generalization. The conditions identified during the study in the study can be used in the classes of a special medical group for various health features.

**Keywords:** adaptive physical culture, health, health limitations, exercises, development.

Имеющиеся условия современной жизни по отношению к здоровью задают высокое значение, и выступает как один из главных факторов здоровья, особенно для студентов, которые из-за перенесённых или имеющихся заболеваний не могут использовать возможности физического развития. Разные отклонений имеющиеся здоровья, различный уровень подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий с студентами специальных групп и предполагают индивидуальный отдельный разработанный подход в занятиях физическими упражнениями. Выдвигается специальная поставленная задача разработки и выбора более подходящего дифференцированного подхода к выбору необходимой нагрузки и направленности упражнений в занятиях с участием мотивации и стремления

студентов специальной медицинской группы к физическому развитию и дальнейшему совершенствованию.

Цель исследования: изучить условия проведения физической культуры специальных групп для девушек в вузах.

Для создания процесса физического развития, необходимо знать состояния здоровья ученика, его физических, психических и личностных индивидуальных особенностях, и это является условием образовательного процесса. По классификации категории детей с ограниченными возможностями здоровья очень отличающаяся [1].

### **Национальный университет «МИЭТ»**

Для студентов, которые состоят в специальной группы нужно на занятиях по физкультуре использовать, упражнения весом приближённого к собственному. Подобные такие упражнения способствуют укреплению сердечнососудистой, мышечной системы, а также повышают работоспособность обучающихся. Использование силовых упражнений на занятиях по физкультуре оказывает положительное влияние не только на силовые качества занимающихся, но и также воздействует на работоспособность их сердечнососудистой системы. Применяется кардиотренажеры для повышения и улучшения возможностей организма, улучшения сердечнососудистой системы и двигательного аппарата. Во время занятий в тренажерном зале со студентами специальной группы также необходимо применять дифференцированный подход, который подходит под состояние здоровья и физическую выносливость организма.

Регулярные занятия студентов специальной группы в тренажерном зале указывают уровень улучшение сердечнососудистой системы. Использование тренажеров на занятиях по физкультуре повышает эффективность достижения физической подготовке, легче выполнение упражнений, и способствует улучшению эмоционального фона. Разработан специальный комплекс упражнений в соответствии с возможностями здоровья обучающихся.

Таким образом, использование в занятиях со студентами специальной группы упражнений, выполняемы при помощью тренажёров, для решения задач подготовки с учётом имеющегося функционального состояния является наиболее подходящим, под особенности здоровья. Индивидуальные программы увеличивают эффективность занятий по физическому воспитанию, поднимают уровень знаний и умений, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями. Индивидуальная специальная работа показывается в подборе упражнений и их дозировке в зависимости от возможностей.

### **СПбГУ - Санкт-Петербургский государственный университет**

В СПбГУ в «Оздоровительном» модуле - упражнения проходят по особой технологии по конкретным видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), легкая атлетика (оздоровительный бег), плавание, древнескандинавская ходьба, туризм (пешеходный), бадминтон, специальным программам по направлению «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка.

Освобождение от упражнений по физической культуре по положению здоровья может нести только временной характер (на промежуток болезни). Тренирующиеся, которые освобождены от занятий на продолжительный срок, упражняются в подгруппах специального раздела, там, где владеют теоретическим и научно-методическим материалом.

Для поддержания, укрепления здоровья, увеличение способностей организма абитуриентов дополнительных групп в промежуток обучения в вузе рассматривается значимой составляющей высшего образования, так как именно в теперь закладывается базис эффективности и здоровья будущей физической нагрузки. Эти упражнения в одно время предоставят упражняющее действие на сердечнососудистую систему.

Для удачного результата, разобраться с физическими нагрузками, необходимо на вероятном наиболее высоком уровне поддерживать структуру органов дыхания. Именно дыхание является залогом успешности выполнения упражнений и повышения выносливости [2]

А также необходимо следить за гармоничностью и порядком движений с дыханием. Обучение корректному дыханию важная и трудная задача, которая желательна по всем физическим упражнениям. Учить оптимальному дыханию надо в динамических положениях и во время движений. При увеличении грудной клетки - делать вдох. При сжимании - выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем привлекались все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и грудины. При соблюдении перечисленных инструкций и правильности выполнения, будет зависеть последующее развития физических качеств.

**Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева (МГПИ)**

Комплексы дополнительных физических упражнений и оздоровительной физкультуры, физкультурное оборудование, помещения соотносятся требованиям, по принципам создания без-барьерной адаптации для разных классификаций учащихся.

Дополнительный материал по физической культуре вмещает разделы: такие как - ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, работа на тренажерах. Каждый из этих разделов содержит физические упражнения, которые разрешают воздействовать на различные стороны опорнодвигательного аппарата, мышечные группы, нервную, дыхательную и сердечнососудистую систему, способствует коррекции недостатков физического развития, психики и поведения. Все применимые упражнения используются на учебных занятиях по физкультуре, лечебной - на открытом воздухе, и спортивных занятиях в спортивном комплексе, тренажёрном зале, а также в качестве полноценных занятий, которые подобраны с учётом предлагающихся ограничений по занятию физкультурой для разных возрастных групп обучающихся.

**Государственное бюджетное образовательное учреждение Саратовской области**

Упражнения в дополнительной группе заключаются из трех частей: подготовительной, главной и итоговой, все они при этом отличаются друг от друга по наполнению, но объединённых одной четкой задачей.

Предоставлены приблизительные комплексы физических упражнений при патологии мышечного аппарата, (нарушениях осанки и сколиоза); при птозах внутренних органов; при патологии органов дыхания; при заболеваниях сердечнососудистой системы, вегетососудистой дистонии, при близорукости, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена веществ, варианты игр с дополнительным заданием [3].

### **Контроль над физической нагрузкой**

Каждый студент особой группы должен два раза в год проходить медицинское обследование. И также необходимо получать разрешение от врача для занятия физическими упражнениями после ухудшения заболевания или перенесенной болезни. После этого, чтобы обеспечить правильность физических перегрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, нужен непременно самоконтроль. Именно так, выявляется положение о том, что каждый человек должен быть себе врачом в первую очередь. А для этого необходимо познание способов самоконтроля. Самый обыкновенный и а также, достаточно точный показатель соблюдения нагрузки по самочувствию человека Оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим. Один из главных параметров.

Задачей восстановительной части занятия рассматривается подготовка организма к выполнению главного задания. По времени эта половина занятия зависит от количества занимающихся, и их физической подготовленности, стойкости и целей, стоящих перед основной частью. В начале обучения на подготовительную часть может иметься от 30 до 50 процентов времени занятия. В этой части занятия не нужно давать много новых упражнений и интенсивных нагрузок. Чтобы сберечь требующуюся мышечную нагрузку и при этом не допустить утомления обучающихся, необходимо использовать принцип перераспределения нагрузки. Уделять внимание на упражнения, которое прививает, полное дыхание.

В конце занятия необходимо подвести итоги сделанного, систематизировать успехи и неудачи каждого студента и обязательно задать на дом упражнения, приемлемые медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

### **Библиографический список**

1. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технология обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2001.
3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред.

С.П. Евсева. М.: Советский спорт, 2001.