

Таитанов М.А.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Наукой доказано, что доля мышечных усилий за его лет сократилось с 94 до 1%. Кроме того, дальнейший прогресс науки и техники выясняет физические усилия из трудовой деятельности современного человека, в результате чего появляются болезни сердечно-сосудистой системы, нарушение кровообращения, гипертоническая болезнь и т.д.

Физическая культура составляет важную часть оздоровительной работы и является средством укрепления здоровья, а также формой воспитания всесторонне развитого человека. Это в большей степени относится к студентам специальной медицинской группы. Основными задачами физического воспитания с такими студентами является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.

Обучение двигательным умениям и навыкам; содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок; обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки и в необходимых случаях ее коррекции; приобщение к эффективному участию в общественно полезном производительном труде и более успешному овладению материалом программы физического воспитания.

Комплектование специальных медицинских групп в нашем университете проводится городской медицинской комиссией с участием медицинского работника и преподавателей физического воспитания. Списки студентов, включенных для занятий в специальные группы, подписанные врачом и заведующей кафедрой ФК и спорта, утверждается ректором университета. Как правило, медицинское обследование студентов должно проводиться в конце сентября - начале октября. До прохождения медицинской комиссии (на первых занятиях) преподаватели физического воспитания проводят опрос студентов о состоянии их здоровья и направляются в специальную медицинскую группу, где они продолжают заниматься до прохождения медицинской комиссии.

Учебные занятия со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе проводятся отдельно от основного учебного занятия из расчета

2-х занятий в неделю по 80 минут. Заболевание сердечно-сосудистой системы, недостаточность кровообращения, гипертония встречаются у наших студентов довольно часто, поэтому преподавателю физического воспитания необходимо хорошо знать основы патологии, так как в его руках такое сильноедействующее средство как физические упражнения. Преподаватели физического воспитания, по существу, является работником профилактической медицины, ибо правильно поставленное физическое воспитание укрепляет здоровье у человека, повышает его сопротивляемость к заболеваниям, способствует излечению ряда болезней. Например, заболевание сердечно-сосудистой системы сказывается на снижении функциональной деятельности всего организма, а физические упражнения, не зависимо от их характера, обеспечивают реактивный отчет всего организма. Обогащая условно-рефлекторную деятельность путем применения физических упражнений в форме утренней гигиенической гимнастики, острого дозированного не пользования некоторых физических упражнений преподаватель физического воспитания успешно развивает различные физические механизмы, системы кровообращения, достигая компенсации и адаптации функции, способствует оздоровлению и повышению работоспособности. Физическая нагрузка, подбор и интенсивность упражнений при занятиях со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, определяются в основном функциональными возможностями организма занимающихся. Характер приспособления организма к физическим нагрузкам со стороны внутренних органов и, в особенности со стороны органов кровообращения и дыхания во многих отношениях одинаковы, в связи с этим допустимы совместные занятия студентов, страдающих заболеваниями различных систем. Главным образом, учитывают в частности, сердца. Особое внимание к учету функционального состояния сердца при занятиях физическими упражнениями в специальной медицинской группе диктуется тем обстоятельством, что именно на сердце ложится самая ответственная роль при выполнении любой физической нагрузки. Являясь наиболее реактивным органом на физическую деятельность, сердце в то же время наиболее уязвимо при действии непосильных

нагрузок. Даже здоровое сердце при выполнении интенсивной работы без достаточной подготовки редко увеличивает частоту ударов, быстро устает и может сбиваться с ритма. Поэтому для студентов, занимающихся в этой группе, применяют различные физические упражнения, охватывающие преимущественно средние и крупные группы мышц, в несходных положениях стоя, сидя, лежа. Использует ходьбу простую и сложную, а также ритмизованный и дозированный бег в спокойном темпе в пределах 5-2 мин. Движения рук и ног выполняются максимальной амплитудой, чередованием и упражнениями для туловища с последующим глубоким дыханием. Следует избегать статических напряжений, придерживаясь на занятиях принципа равномерного распределения нагрузки на весь организм. Необходимо обращать внимание на развитие навыков в правильном дыхании, избегать резких напряжений и ускорений темпа и проводить занятия в равномерном распределении эмоционального содержания на протяжении всего занятия. Программный материал для занятий со специальной медицинской группой включен в общую программу по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений. В нее входят элементы гимнастики спортивных игр, легкой атлетики и дыхательных упражнений. Для студентов этой группы зачетные нормативы не устанавливаются. Они выполняют контрольные требования, разработанные преподавателем физического воспитания по согласованию с врачом с учетом показаний и функциональных возможностей занимающихся. Контрольные требования утверждаются на заседании кафедры. За выполнения контрольных требований студентами специальной медицинской группы в зачетную книжку выставляется “зачет”, при этом оценивается качество выполнения упражнений, умение сочетать движения с рациональным дыханием и освоение простейших элементов программного материала, а также прилежание и посещаемость. Например, уметь выполнять четко строевые и порядковые упражнения; уметь выполнять прыжок в длину с неполного разбега способом “согнув ноги”; ведение баскетбольного мяча по прямой правой и левой руками; выполнение штрафных бросков в баскетболе (контрольное требование – из 10-4 попадания), прямая нижняя подача мяча через волейбольную сетку и т.д. Весь учебный процесс в специальной медицинской группе два периода: подготовительный и основной.

Занятия подготовительного периода планируются в первом семестре. В это время преподаватель изучает функциональные возможности занимающихся, знакомится с их двигательными навыками.

Весь этот период направлен на постепенное развитие адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам. Занятие основного периода планируется во втором семестре, когда осуществляется более интенсивная тренировка организма занимающихся и включаются: интенсивный бег, более сложные гимнастические упражнения. Например, в подготовительном периоде даются спокойные пробежки от 20 до 40 секунд, чередуя их с ходьбой, сначала однократные, затем они увеличиваются. В основном периоде однократные пробежки увеличиваются до 50 секунд – 1 минуте, повторения достигают до 5-6 раз за занятия. Но назначать бег необходимо строго индивидуально. Кроме занятий на занятиях, со студентами специальной медицинской группы проводится утренняя гигиеническая гимнастика. Каждый студент имеет отдельный комплекс, составленный преподавателем физического воспитания. В основном утренней гигиенической гимнастикой состоит из комплекса дыхательных упражнений, такие студенты получают домашние задания по изучению техники выполнения элементов, входящих в программу; знакомству с правилами содействия одного из видов спорта. Большинство студентов являются судьями по спорту, в процессе занятий выполняют роль судей на соревнованиях внутри университета. Студенты этой группы участвуют во внутри университетских соревнованиях по волейболу (по согласованию с врачом). Но основной формы работы со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, является занятия. Эти занятия имеют свои особенности. Вводная часть длится до 20 минут и состоит из общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном спокойном темпе в подготовительном периоде с повторениями 4-5 раз, а в основном периоде дозировка упражнений увеличивается до 8-10 раз, при этом возрастают темпы проведения.

Основная часть занятий длится до 55 минут.

Следует распределять учебный материал основной части таким образом, чтобы физиологическая кривая ответной реакции организма занимающихся в ответ на физическую нагрузку имела небольшой подъем в середине занятий, поэтому на этих занятиях следует проводить обучение только по одному виду движения, обязательно включая игру средней подвижности. Игра вызывает радостные эмоции переживания и повышает общий тонус у студентов. В ней создаются условия для осмысливания своих поступков, волевых проявлений, ориентировка в пространстве и во времени в сложных условиях деятельности. Преподавателям физического воспитания, проводящим занятия с такими группами,

следует помнить высказывание академика С.И.Спасокукомкого, что “поднять настроение большого человека – это на половину его вылечить”. Заключительная часть занятий должна длиться до 10 минут. Средствами этой части занятий являются различные виды ходьбы, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, цель которых снизить физическую нагрузку. При проведении занятий со специальной медицинской группой преподаватель должен контролировать изменения в состоянии здоровья занимающихся. Контроль осуществляется на основе объективных, а также субъективных данных. Учёт субъективных данных ведется преподавателем при проверке дневников самоконтроля. Самым объективным показателем правильности нагрузки при занятиях со студентами специальной медицинской группы является трехразовое измерение пульса до занятий, после основной части занятий и после занятий. Если увеличение пульса после основной части занятий будет 50-60%, с последующим сокращением в заключительной части занятий почти до исходных величин, можно считать, что физическая нагрузка была умеренной. Кроме пульса, современная медицина рекомендует учитывать

характер и частоту дыхания у студентов именно у группы с заболеваниями сердечно – сосудистой системы. Ровное, спокойное, хотя и учащенное дыхание, после занятий говорит о том, что нагрузка была умеренной: резко учащенное дыхание (иногда с мучительным чувством нехватки воздуха) говорит о большой нагрузке.

Практика проведения занятий в специальных медицинских группах подтвердила преимущество этой группы. В этом убеждают примеры. Например, 1999г. в институт поступил студент Усманов Б. Незадолго до поступления в институт у него было тяжелое сотрясение мозга. После медосмотра он был зачислен в одну из специальных медицинских групп. Один год упорных занятий принес положительные результаты. Благодаря упорным занятиям и медицинскому контролю, правильно составленным комплексам утренней гигиенической гимнастики Б.Усманов после проверки медицинской комиссии был переведен в основную группу.

Подобных примеров можно привести множество, что свидетельствует о пользе необходимости проведения занятий со специальной медицинской группой.