

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВУЗАХ**

*В статье рассматривается вопрос организации учебного процесса в специальных медицинских группах.*

Воспитание молодежи, сильных, выносливых, готовых к труду и обороне – одна из важнейших задач системы физического воспитания. При правильном использовании средства физической культуры и спорта дают организму дополнительный запас прочности, повышая неспецифическую устойчивость его к самым разнообразным факторам внешней среды. В этом их неоценимое достоинство. Специфика учебного труда студентов обуславливает необходимость достаточно высокого уровня общей физической работоспособности как в процессе их учебы, так и процессе последующей профессиональной деятельности.

По данным большинства авторов, в вузы поступает большой процент молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к специальному отделению. Поэтому проблемы физического развития студентов с отклонениями в состоянии здоровья имеют большое государственное, научное и практическое значение.

Особое внимание следует обращать на необходимость организации обязательных занятий физическими упражнениями со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Проведение занятий с этим контингентом представляет определенные трудности, так как студенты не приспособлены к физическим нагрузкам и большинство из них в школе были освобождены от занятий физическими упражнениями.

В связи с вышесказанным организация и методика учебного процесса в специальной медицинской группе имеет свои особенности.

Преподаватель физического воспитания должен ориентироваться в классификации различных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, уметь определять физическую нагрузку с учетом показаний и противопоказаний, знать сроки допуска студентов к занятиям физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. Таким образом, физическая культура в этом случае является не только средством воспитания и улучшения физической подготовленности юношей и девушек, но нередко основным фактором восстановления и укрепления их здоровья в период окончательного формирования организма, средством ликвидации в физическом развитии, могучим источником повышения общей и умственной работоспособности.

Современные представления о патогенезе многих заболеваний и о механизмах действия физических упражнений позволяют рассматривать дозированные физические нагрузки как средства профилактики и восстановления функции отдельных систем и всего организма в целом.

Особое значение приобретают вопросы, связанные с организацией и методикой проведения занятий со студентами, зачисленными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

Из опыта многих вузов видно, что в данную группу в основном направляются студенты с отклонениями в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, с нарушениями обмена веществ.

Функциональное состояние основных систем и органов может быть примерно одинаковым при различных заболеваниях. Исследования эффективности занятий физическими упражнениями, со студентами, имеющими отклонения со стороны сердечно – сосудистой системы и особенности проведения занятий физическими упражнениями.

Этот факт дал авторам возможность сделать вывод о возможности проведения групповых занятий со студентами, страдающими различными заболеваниями. Такие объединения возможны и потому, что задачи профилактики и лечения многих заболеваний часто совпадают.

Из вышесказанного видно, что вопросы организации и методики проведения занятия по физическому воспитанию в специальной медицинской группе не достаточно изучены, взгляды исследователей носят разный характер, поэтому проблема улучшения физического воспитания студентов специальных медицинских групп является актуальной.

Основной целью нашей работы было обобщение материалов, освещающих организацию, методику и особенности занятий физическим воспитанием со студентами специальной медицинской группы при заболеваниях сердечно – сосудистой системы в частности, ревматизмом.

Для осуществления поставленной цели необходимо было разрешить следующие задачи:

1. Изучить общие основы и частные методики лечебной физической культуры для правильного его использования в занятиях физическим воспитанием со студентами специального медицинского отделения.

2. Определить особенности организации учебного процесса в спец. медицинской группе.

3. Подобрать оптимальную методику проведения занятий физическими упражнениями со студентами, страдающими ревматизмом.

4. Разработать специальный комплекс упражнений.

Для решения этих задач использовались следующие методы:

а) анализ литературных источников;

б) педагогические наблюдения;

в) особенности опыта работы ведущих вузов страны.

5. Результаты исследования.

Для правильного воздействия физических упражнений на организм больного необходимо знание клинической характеристики заболевания и механизма лечебного действия физических упражнений.

**Сердечно–сосудистая система** – одна из важнейших систем организма. Она обеспечивает кровоснабжение организма, доставку кислорода, питательных веществ, гормонов и выведение продуктов обмена.

В связи с этим различные отклонения в деятельности системы кровообращения сказываются на снижении функциональной деятельности всего организма, следовательно, ограничиваются трудовые и творческие возможности организма студентов.

Среди заболеваний сердечно – сосудистой системы часто встречается ревматизм.

**Ревматизм** – общее хроническое инфекционно – аллергическое заболевание с системным поражением соединительной ткани преимущественно в области сердца и сосудов.

Развитию ревматизма способствуют заболевания так называемого простудного характера, особенно носоглотки, поэтому обострение его чаще всего совпадает с периодом резкого колебания температуры, с воздействием охлаждения. Одной из причин ревматизма является стрептококк.

Нередко встречаются изменения со стороны сердечно – сосудистой системы функционального характера, расцениваемые как кардио – тонзиллярный синдром, чаще сопутствует этому заболеванию хронический тонзиллит. При этом отличается постепенное ухудшение общего состояния, нарастание утомляемости, вялости, снижение работоспособности. Периодические обострения хронического тонзиллита могут привести к развитию аллергического состояния и закончиться типичной ревматической атакой.

Для того чтобы обеспечить не только повышение сопротивляемости организма, но и снизить и предупредить развитие извращенной чувствительности организма к инфекционному возбудителю, следует обеспечить постоянную нормализацию функции

сердечно – сосудистой системы. Лучшим средством для такого воздействия является лечебная физкультура.

Занятия физическими упражнениями можно объединить со студентами, страдающими ревматизмом в неактивной фазе.

Одной из первых на мышечную деятельность реагирует сердечно – сосудистая система, которая, закономерно изменяясь при адекватных раздражениях, рационально построенным физическим упражнениям, способствует прочному переходу к состоянию компенсации и восстановлению функции сердечно–сосудистой системы. Во время занятий физическими упражнениями значительно увеличивается приток крови в коронарные сосуды, увеличивается число функционирующих капилляров, активизируются окислительно-восстановительные процессы, улучшается трофика в сердечной мышце.

В механизме действия физических упражнений при патологии сердечно–сосудистой системы важное значение имеет венозная гемодинамика. При глубоком дыхании в грудной клетке повышается отрицательное давление, тем самым достигаются наиболее благоприятные условия для тока крови к сердцу. Движения в суставах также ускоряют венозный кровоток. При выполнении физических упражнений облегчается переход кислорода и питательных веществ из крови в тканевые клетки и выход продуктов клеточного обмена и углекислого газа из клеток в кровоток. Следовательно, систематические занятия физическими упражнениями, активизируя тканевый обмен, облегчают работу аппарата кровообращения.

При сердечно–сосудистой патологии большое значение имеет постановка правильного дыхания, поэтому в занятия необходимо включать достаточное количество дыхательных упражнений.

За занимающимися в специальном медицинском отделении проводится врачебный контроль в процессе проведения занятий, в задачи которых входит контроль за санитарно–гигиеническими условиями, за выполнением студентами гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания, профилактика травматизма) и функциональных нарушений (переутомление, перенапряжение).

До начала занятий необходимо измерять артериальное давление, частоту дыхания у нескольких студентов.

В процессе занятий оценивается соответствие физической нагрузки силам занимающихся, проверяется выполнение поставленных задач, дисциплина студентов, интерес к выполняемым упражнениям. После окончания занятий вычерчивается физиологическая кривая. Повторное врачебно–педагогическое наблюдение проводится за теми же студентами, которые обследовались ранее при той же нагрузке. Студенты обучаются методам самонаблюдения, в частности, подсчёту пульса, и отмечают эти данные в дневнике.

Методика проведения занятий со студентами, страдающими ревматизмом.

Для разностороннего физического развития и укрепления здоровья студентов используются упражнения и элементы различных видов спорта. Занятия носят комплексный характер. Нагрузки повышаются от занятия к занятию.

Одной из особенностей методики проведения занятий с указанным контингентом являлась слабая приспособленность занимающихся к физическим нагрузкам. Следует помнить что напряжения, особенно игровой направленности (волейбол, баскетбол), а также непрерывная циклическая работа высокой интенсивности (бег на средние дистанции, прохождение трёх километровой дистанции на лыжах), могут вызвать перенапряжение аппарата кровообращения. В. И. Дубровский, В. А. Левадо «Лечебная физическая культура» 1998г. Следовательно, необходимо своевременно прерывать физическую нагрузку студентов с диагнозом «ревматизм».

Для них рекомендуется подбирать упражнения для всех мышечных групп по принципу «рассеянной нагрузки», так как чередование работы различных мышечных групп способствует повышению работоспособности организма и обеспечивает эффект от занятий физическими упражнениями.

Основной формой проведения занятий физическими упражнениями является урок. Урок делится на три части. По структуре занятия имеют: подготовительную, основную и

заключительные части.

Подготовительная часть и заключительная часть урока составляет 60 % урока, а основная 40 %.

1. Подготовительная часть. Задачи - организация группы, поднятие настроения у больных и подготовка занимающихся к выполнению последующих упражнений путём умеренного повышения деятельности всех органов и систем организма.

Подготовительную часть следует начинать с подсчёта пульса, затем должно быть проведено построение, расчет, порядковые упражнения и строевые. Ходьба простая и усложненная в сочетании с движениями верхних конечностей и углубленным дыханием. Упражнения нужно давать простые, легкие.

2. Основная часть. Задачи – лечение остаточных явлений и улучшение общего состояния организма занимающихся.

Сюда входят: упражнения, укрепляющие все мышечные группы, развивающие подвижность в суставах и эластичность связочного аппарата. Специальные упражнения должны чередоваться с общими, что обеспечивает отдых больному организму и снижает общую физиологическую нагрузку. Основную часть делят на два раздела: вначале даются упражнения типа «вольных», а затем упражнения на снарядах, игры. Они служат как бы продолжением первого раздела, а также подготавливают к трудовой деятельности.

3. Заключительная часть – служит для того, чтобы привести организм в относительно – спокойное состояние, снизить эмоциональное возбуждение, успокоить деятельность сердечно – сосудистой системы, благоприятствовать течению восстановительных процессов в организме.

#### **Литература:**

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры: организация занятий с учащимися, отнесенными к спецмедгруппе. –М.: ФиС, 1998.