

УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**Курамшин Равшан Файзахмедович**

Уфимский университет науки и технологий, РФ, г. Уфа

EDUCATIONAL AND EDUCATIONAL PROCESS OF ORGANIZING RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS***Ravshan Kuramshin****Ufa University of Science and Technology, Russia, Ufa*

Аннотация. Проанализировав формы организации и методику оздоровительной физической культуры с учащимися СМГ. Организуем учебный процесс так, чтобы был виден рост показателей улучшения физического развития учащихся. Будет изучен процесс развития физической культуры учащихся специальных медицинских групп.

Abstract. After analyzing the forms of organization and methodology of health-improving physical culture with students of the SMG. We organize the educational process in such a way that the growth of indicators of improvement in the physical development of students is visible. The process of development of physical culture of students of special medical groups will be studied.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, методика физической культуры для СМГ, специальная медицинская группа, дифференцированный подход.

Keywords: Physical education and sports activities, physical education methodology for SMG, special medical group, differentiated approach.

Введение

Рост образования в обществе является важным элементом социально-культурного и экономического развития спорта. Одной из главных задач образования является сохранение физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения. Для её решения Министерство образования Российской Федерации совместно с Министерством здравоохранения Российской Федерации разработало образовательную программу, направленную на укрепления здоровья учащихся. Согласно статистике за последние годы здоровье людей резко ухудшилось. Отрицательная динамика здоровья людей заставила руководство страны и президента обратить внимание: «на повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа» у подрастающего поколения. А поэтому особенно актуальной становится проблема физического воспитания школьников и студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим особое внимание преподавателей физической культуры должно быть направлено на организацию работы по

формированию системы дифференцированного подхода к занятиям физической культурой школьников с различным уровнем состояния здоровья.

Задачи исследования:

- 1) определить теоретические основы изучаемой проблемы;
- 2) раскрыть методику физической культуры для СМГ.

Учебно - воспитательный процесс организации оздоровительной физкультуры с учащимися специальных медицинских групп.

Для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ГУО предлагает органам образования принять конкретные меры к проведению физических занятий. Преподаватели физкультуры должны быть достаточно подготовлены в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм студента с учетом анатома-физиологических особенностей под врачебно- педагогическим контроле. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объёмом и структурой физической нагрузки. Выделяют 3 медицинские группы:

Основная группа (ОГ) – включает учащихся без отклонений в состоянии здоровья.

Подготовительная группа (ПГ) – назначается учащимся, имеющим незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Специальная медицинская группа (СМГ) – формируется из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе, являются:

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение основных двигательных навыков и умений из числа предусмотренных программой по физической культуре, а так же необходимых для будущей специальности;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. обучение рациональному дыханию;
7. формирование правильной осанки;
8. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культуры;
9. воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- 10) овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- 11)обучения правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- 13)соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Комплектование специальных медицинских групп.

Группы учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, комплектуются врачом совместно с преподавателем физкультуры на основе учета состояния здоровья, показателей

физической подготовленности, освоения двигательных умений, навыков. Учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья отправляются на занятия ЛФК в лечебно-профилактические учреждения.

При комплектовании СМГ врач и преподаватель физической культуры, кроме диагноза заболевания должны знать уровень их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов: общая выносливость (бег, ходьба); скоростно-силовые качества, силы мышц (прыжки в длину с места); координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции (броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течении 30 секунд в максимальном темпе); скоростная выносливость, сила мышц ног (прыжки через скалку на двух ногах); силовая выносливость ног (приседания).

Особенности методики оздоровительной физкультуры с учащимися СМГ.

Занятие со студентами, отнесенные к СМГ, делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период занимает всю первую четверть. Его задачи:

- постепенно подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную системы и весь организм к выполнению физической нагрузки;
- воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- научить быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля.

В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные упражнения, которые должны выполняться только в сочетании общеобразовательными. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Обучение сочетанию движений с правильным дыханием осуществляется в медленном темпе.

Основной период (II-IV четверти). Его задачи:

- освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ;
- повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузке в заведении и дома.

На занятиях с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, как правило занимаются физической культурой учащиеся с различными заболеваниями. При относительно одинаковом функциональном состоянии студентов следует учитывать показания и противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений.

Опыт работы с учащимися, отнесенных к СМГ, показывает, что вполне допустимы и целесообразны совместные занятия студентов, страдающих различными заболеваниями. Объединение учащихся в одну группу возможно по той причине, что характер приспособления организма к физической нагрузке и в частности органов кровообращения и дыхания, во многих отношениях одинаков.

Следует так же учесть, что в составе группы могут быть учащиеся с различной адаптацией к нагрузкам. Поэтому основным направлением в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей, в соответствии с которыми дозируется нагрузка на паре.

Дифференцированный подход можно осуществлять, применяя следующие приемы:

а) построение учащихся на уроке физкультуры не по росту, а по степени физической работоспособности: на правом фланге более подготовленные, на левом менее. Это позволяет относительно точно дозировать упражнения (например, ученики на правом фланге продолжают приседания, на левом отдыхают и т.д.);

б) перед каждым уроком у студентов определяется ЧСС. Дети у которых частота пульса превышает 80 ударов в минуту, ставятся на левый фланг;

д) в I четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнение индивидуальных занятий.

Эффективность занятий может быть полностью обеспечена только при творческом использовании дидактических принципов:

- принцип всесторонности;
- принцип сознательности;
- принцип постепенности;
- принцип наглядности;
- принцип повторности;
- принцип индивидуальности.

Состояние здоровья, отставание физической подготовленности, а так же психологические особенности ослабленных студентов предъявляют повышенные требования к соблюдению дидактических принципов в обучении физическим упражнениям.

Заключение

Актуальность проблемы физического воспитания студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья очевидна. Говоря о сложности процесса физического воспитания ослабленных людей, мы можем сказать и о проблеме в организации учебного процесса. А по сколько методика физкультуры в СМГ отличается от методики основной группы, то перед нами встаёт ещё одна проблема – особенность методики. Решению этих проблем была посвящена наша работа, в которой четко определена теоретическая основа изучаемых проблем – это организация учебного процесса и методика оздоровительной физкультуры.

О значимости правильно подобранных физических упражнений можно судить по ближайшему выздоровлению учащихся.

Правильная организация и методика оздоровительной физкультуры в СМГ направлена на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, усвоение учащимися необходимого запаса двигательных умений и навыков, который даст им возможность заниматься физическими упражнениями вместе со всеми, в случае их перевода в подготовительную группу.

Кропотливый, творческий труд преподавателя физкультуры направлен на поиск новых форм и методов физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. А это, кроме пар: утренняя гимнастика, подвижные перемены, физкультминутки, массовые оздоровительные мероприятия, режим дня и прочее, принесут положительные результаты.

Список литературы:

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Кн. 2 /В.И. Андреев,1998
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям /М.М. Боген. — М.: Физкультур и спорт, 1985.—с.192.
3. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. - М.: Издательство Московской Академии экономики и права, 2005. - 213 с.
4. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях: учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. По-чинкин. - Малаховка.:МОГИФК,2006.68с.
5. Богословский В.П. Методические рекомендации по повышению качества урока / В.П. Богословский, Г.Б. Мейксон // Физ. культура в школе. — 1984. — 7—с.39-43.
6. Гуськов С.И. Профессиональный спорт и российская действительность // Физическая культура и спорт в Российской Федерации / С.И. Гуськов. - М.: Импульс-Принт,2003.-285с.
7. Залетаев И.П. Физическая культура / И.П. Залетаев, В.П. Шеянов, Б.И. Загорский и др. - М.: Высшая школа, 2004. - 395 с.
8. Веллиев А. Работа с отстающими / А. Веллиев // Физ. культура в школе. — 1988. — № 10. — с. 63.
9. Гребенок О.С., Рожков М.И. Общие основы педагогики: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Владос-Пресс, 2009. — с.106.