

Холмогоров И.В., Илюшин О.В. ©

Казанский государственный энергетический университет, г. Казань

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

В статье рассматриваются основные особенности занятий физической культуры для студентов специальной медицинской группы здоровья, актуальность и роль АФК для благоприятного развития организма.

Ключевые слова: студент, адаптивная физическая культура, развитие.

Keywords: student, adaptive physical culture, development.

Многолетние наблюдения за студентами, имеющими разнообразные заболевания, которые создают трудности при проведении мероприятий по физической культуре, позволяют дать оценку эффективности средств физических упражнений, методов выполнения заданий. Выполнение некоторых упражнений по общепринятой методике учебных занятий не дает полных результатов улучшения физического состояния организма студентов специальной медицинской группы.

Специальные медицинские группы имеют отдельные категории, учитывая отдельные патологии и возможности студентов. К ним относятся нарушения сердечно-сосудистой системы, заболевания органов дыхания, нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата, заболевания связанные с органами пищеварения и другие [1, 318]. Занятия должны проводиться специально закрепленным преподавателем для четкого понимания физических возможностей и определения динамики улучшения. Особенностью данной методики является индивидуальный подход уровня нагрузки в зависимости от персональных заболеваний.

Учебное занятие делится на несколько этапов, такие как: подготовительный, основной, заключительный. Во время начального этапа выполняются различные виды ходьбы, упражнения по разминке [2, 169]. Основной этап включает в себя двигательные упражнения, но не перегружающие организм. Целью заключительного этапа является снизить нагрузку, выполняются упражнения для успокоения дыхания.

Во время занятия происходит постоянная проверка за состоянием здоровья студентов по внешним признакам. В первое время учебы половину времени стоит отводить на подготовительный этап тренировки, а оставшуюся часть занятия посвятить основной и заключительной части. В дальнейшем следует увеличивать основную часть времени, уменьшая подготовительную, делая это постепенно. Главными нагрузками, которые выполняют студенты специальной группы, могут быть спортивные, подвижные игры, парные или групповые упражнения, работа на шведской стенке, с гимнастическими палками [3, 383]. Основные качества, развивающие данные упражнения: волевые качества, гибкость, ловкость, быстрота.

Так же следует отметить работу студентов, выполняемую во внеучебное время, в форме самостоятельного выполнения комплекса упражнений. Индивидуальное задание строится на основе рекомендаций преподавателя, личных особенностей каждого ученика, влияющих на их физическую подготовку. Они позволяют продуктивно улучшать физическую подготовленность. Одной из главных задач преподавателя остается создать высокую мотивацию студенту для занятий в свободное от учебы время.

В заключении хотелось бы отметить, что оценка болезни студентов специальной группы в течении учебного процесса имеет положительные изменения в состоянии их здоровья. Создавая другие условия на специальных занятиях, удастся избежать многих методических ошибок, наблюдать за адаптацией учащихся, их состоянием.

Литература:

1. Чепаква, М. Е. Адаптивная физическая культура для студентов специальной медицинской группы // Молодой исследователь: от идеи к проекту: Материалы III студенческой научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 2019. – С. 317-319.
2. Федякина Л. К., Кортава Ж. Г., Скорик Н. Б. Технология адаптивного физического воспитания студентов на занятиях физической культурой в вузе // Символ науки. 2015. № 11-2. С. 167–170.
3. Синельникова Т. В. Харченко Л. В. Адаптивная физическая культура для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе // Омские научные чтения: материалы Всероссийской науч. практ. конф. Омск, 2017. С. 381-383.