

**СПЕЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ УЧЕБНОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Овчинникова А.А., Новичихина Е.В.

*АлтГУ, Барнаул, Россия, nastysha94@bk.ru*

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Занятие физической культурой и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок, индивидуальным особенностям занимающегося, его функциональным возможностям и другим показателям. Только при такой адекватности, может быть, достигнут оздоровительный эффект, рост и стабильность спортивных результатов. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации сущностных сил и способностей студента.

Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требуют ограничения физических нагрузок и занимаются физической культурой в специальной медицинской группе (далее СМГ). Подбор физических упражнений, средств и методов обучения, развития и воспитания студентов, занимающихся в этой группе, осуществляется с учетом специфики имеющих отклонений в состоянии здоровья. В высших учебных заведениях комплектование СМГ происходит по приказу после прохождения медосмотра первокурсников, или после предоставления студентом справки от лечащего врача о наличии заболевания и необходимости занятий в СМГ.

Занятия физической культурой в СМГ направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и овладение средствами и методами самоконтроля за состоянием здоровья. Для этого на занятиях всемерно используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений. Постоянный педагогический, врачебный и самоконтроль — необходимое условие безопасности, эффективности занятий физкультурой в этих группах.

Специальная медицинская группа в вузах, комплектуется из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья и делится на группы: «А» - формируется из студентов с сердечнососудистыми и легочными заболеваниями; в «Б» зачисляются студенты с заболеваниями внутренних органов, нарушениями обменных процессов; в группу «В» - с нарушением зрения и функции опорно-двигательного аппарата.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, как правило, реализуют прохождение раздела или всего предмета теоретическим изучением программного материала по физической культуре: защитой рефератов, докладов.

На занятиях в СМГ применяется большое количество доступных по координации одновременных движений в нескольких суставах. Упражнения с сочетанием работы мышц ног и верхнего плечевого пояса больше всего стимулируют обмен веществ и

кровообращение, активизируют работу ЦНС. В содержание каждого занятия включаются гимнастические, корригирующие, дыхательные упражнения и стретчинг - упражнения на растяжку, которые делают мышцы более эластичными, а суставы - подвижными и гибкими.

Основным преимуществом гимнастических и корригирующих упражнений является удобная дозировка физической нагрузки при их выполнении, что особенно важно для студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья и с низким уровнем физической подготовленности, а именно такими и являются в подавляющем большинстве студенты специальной медицинской группы.

Дыхательные упражнения, применяемые на занятиях в этой группе условно можно подразделить на дыхательные упражнения «статического» и «динамического» характера.

К дыхательным упражнениям «статического» характера относят те упражнения, в которых участвует собственно дыхательная мускулатура — мускулатура диафрагмы и межреберные мышцы. Если в акте дыхания участвуют и другие мышцы, то это динамическое дыхательное упражнение, а таковых подавляющее большинство. При выполнении дыхательных упражнений необходимо научить студентов правильному дыханию — бесшумному носовому дыханию.

Циклические упражнения ходьба, бег, плавание — используются в занятиях со студентами специальной медицинской группы в качестве первоосновы для развития выносливости и укрепления мышц.

Игровые упражнения для студентов специальной медицинской группы проводятся чаще всего с мячами: волейбольными, футбольными, баскетбольными, с мячами от большого и настольного тенниса. Игры на занятиях физической культурой проходят по упрощенным правилам отдельных спортивных игр. Главная цель применения этих упражнений — повышение функциональных возможностей организма, развитие и повышение двигательной активности, технической подготовленности, а так же формирования позитивных мотиваций к двигательной активности на фоне эмоциональной насыщенности занятия.

Студенты СМГ для поддержания необходимого уровня общей и учебной работоспособности, должны сознательно относиться к своему здоровью и уметь пользоваться всеми средствами и методами физического воспитания для его улучшения.

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом оказывают значительное влияние на все органы и системы человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, центральную нервную, выделительную, обмена веществ и энергии, пищеварительную. Физическое здоровье является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, успеха и благополучия в профессиональной деятельности.

**Список литературы**

1. Башмаков В.П., Пшеничников А.Ф., Гринева Т.А. Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы, учебно-методическое пособие. Спб.: СПбГАСУ, 2011. 52 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. 624 с.
3. Новичихина Е.В. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации к семинарским занятиям дисциплины «Физическая культура» студентов 3 курса специальной медицинской группы (всех специальностей очной формы обучения). Нерюнгри: изд-во ТИ (ф) СВФУ, 2013. 46с. 150 экз.
4. Физическая культура. Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений. М., 1991.
5. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2010. 366 с.