

Е.А. Пудова

Научный руководитель: ст. преподаватель О.Н. Уколова  
*Муромский институт (филиал) Владимирского государственного университета*  
*Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, д.23*  
*E-mail: [ekatierina.pudova@mail.ru](mailto:ekatierina.pudova@mail.ru)*

### **Формы организации и особенности занятий студентов в специальных медицинских группах**

Образование в российской федерации строится на принципах всестороннего развития личности и физического воспитания. Для учащихся, чьё состояние здоровья не позволяет выполнять спортивные нагрузки в полной мере, существуют специальные медицинские группы [1]. Основным критерием для включения студента вуза, в специальную медицинскую группу является установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма.

Учащиеся, без отклонений в здоровье и физическом развитии, имеющие хорошее состояние функций организма, а также учащиеся с незначительными отклонениями, относятся к основной медицинской группе.

К подготовительной группе здоровья, относятся почти здоровые учащиеся: имеющие морфологические и функциональные отклонения, физически плохо подготовлены, входящие в группу риска по появлению патологий, имеющие хронические заболевания в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет [2]. Учащимся, отнесённым к этой группе разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии плавного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировкой физической нагрузки и исключений противопоказанных движений.

Занятия физкультурой со студентами специальных медицинских групп должны проводиться 2-3 раза в неделю, продолжительность занятия 45-65 минут [2]. Количество занимающихся в группе варьирует от 12 до 20 человек, но оптимальное количество занимающихся является 15 студентов.

Помимо практических занятий, со студентами специальной медицинской группы проводятся лекции и беседы о здоровом образе жизни, даются рекомендации по осуществлению самоконтроля здоровья и функциональных возможностей. Также рекомендуется обучать студентов специально разработанным комплексам физических упражнений при различных патологиях для самостоятельного выполнения в домашних условиях [3]. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий, отношению к выполнению комплексов упражнений, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Особенностями проведения занятий со специальной медицинской группой: на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями; большинство из них на период обучения в школе были освобождены от занятий физической культурой, в результате у таких студентов отсутствуют необходимые практические навыки по технике выполнения большинства упражнений из арсенала ОФП; группы смешанные, в них девушки и юноши занимаются вместе; эмоциональный компонент, доверительные отношения, акцент на небольших успехах студента очень важны для прогрессирования результатов; рекомендуется постепенное усложнение упражнений, отказ от подводящих упражнений, в итоге около 60-70 % комплекса остается неизменным, остальные 30-40 % упражнений постепенно заменяются на более сложные [4].

Правильный подбор упражнений и регулярные занятия физической культурой помогают преодолеть собственную слабость, укрепляют характер и волю, помогают исчезнуть скованности, страху и комплексу неполноценности. Ребёнок начинает верить в себя и в возможность добиться больших успехов наравне со здоровыми молодыми людьми. Всё это способствует адаптации студентов к социальной жизни.

## Секция 38. Физкультура и спорт

### Литература

1. Акопов Г.Л., Кислицын С.А. Основы физической культуры. М.: Экзамен, 2011. 464 с.
2. Григорьев В.И. Физическая культура в ВУЗах. М.: Вузовский учебник, 2011. 277 с.
3. Латышев Н.Е. Физическая культура. СПб.: Питер, 2011. 145 с.
4. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. - В. кн.: Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2001, с.3 - 174.