

Пронина Мария Андреевна,  
Цыренова Билигма Валерьевна,  
Щербакова Екатерина Евгеньевна,  
студенты, Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита  
Конева Дарья Михайловна, преподаватель  
кафедры физической культуры  
Читинской государственной медицинской академии  
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

## **ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ, ОТНЕСЕННЫМИ К СПЕЦГРУППЕ ПО ПАТОЛОГИИ - СКОЛИОЗ**

Аннотация: Очень сложно заинтересовать студентов изучением какой-либо дисциплины, особенно если речь идет о таком предмете, как физическая культура. В последние годы проблеме формирования мотивационно-ценностных установок студентов к физической культуре посвящено все большее количество исследований. Среди студентов, ежегодно поступающих на 1 курс в медицинскую академию, из них 30% составляют хронические заболевания. Формирование у студенческой молодежи ценностного отношения к собственному здоровью является одной из главных задач образовательных учреждений. При работе с людьми с заболеваниями опорно-двигательного аппарата необходимо руководствоваться основными принципами обучения: сознательность и активность, системность и последовательность, доступность и индивидуализация.

Ключевые слова: студент, сколиоз, специальная медицинская группа, упражнения, физическая культура.

Pronina Maria Andreevna,  
Tsyrenova Biligma Valeryevna,  
Shcherbakova Ekaterina Evgenievna,  
students, Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita  
Koneva Darya Mikhailovna, teacher  
of the Department of Physical Culture  
Chita State Medical Academy  
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

## PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY WITH STUDENTS ASSIGNED TO THE SPECIAL PATHOLOGY GROUP - SCOLIOSIS

Abstract: It is very difficult to interest students in studying any discipline, especially when it comes to such a subject as physical education. In recent years, an increasing number of studies have been devoted to the problem of the formation of motivational and value attitudes of students to physical culture. Among the students who annually enter the 1st year of the medical Academy, 30% of them are chronic diseases. The formation of students' value attitude to their own health is one of the main tasks of educational institutions. When working with people with diseases of the musculoskeletal system, it is necessary to be guided by the basic principles of training: consciousness and activity, consistency and consistency, accessibility and individualization.

Keywords: student, scoliosis, special medical group, exercises, physical culture.

Для обеспечения эффективного процесса физического воспитания перед педагогами специальной медицинской группы стоят следующие задачи: улучшить функциональное состояние и предотвратить прогрессирование заболевания; повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снять усталость и повысить адаптивность; воспитание потребности в закаливании и лечебной физической культуре.

Осмысленного отношения к физическим упражнениям требует от занимающихся, прежде всего принцип сознательности и активности. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности процесса физического воспитания и оптимальном чередовании нагрузок с отдыхом, постепенном увеличении нагрузки. За счет подбора упражнений с учетом возраста, тяжести их заболевания, уровня подготовленности занимающихся достигается соблюдение принципа доступности и индивидуализации. Этот принцип особенно важен, так как является залогом лечебного эффекта занятий физической культурой, а превышение посильного уровня двигательной активности приводит к ухудшению самочувствия и прогрессированию патологических состояний.

Важно иметь в виду, что организм студента, отнесенного по состоянию здоровья к специальной группе, нуждается в двигательной активности не меньше, а чаще всего больше, чем организм здоровых юношей и девушек, причем ему требуется иная по объему и интенсивности двигательная активность.

Корректирующая гимнастика (лечебная физическая культура), как правило, лежит в основе комплексного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Используя все средства, методы и формы адаптивного физического воспитания важно подобрать методику проведения занятий и эффективность этих занятий для студентов спецмедгруппы.

Упражнения, являющиеся специальными средствами формирования осанки, принято называть «упражнения на осанку», большая часть этих средств представляет собой гимнастические упражнения, включающие строго регламентированную фиксацию основной вертикальной позы и ее вариации в статическом и статодинамическом режимах.

На начальном этапе обучения умению сохранять правильную осанку тренировку следует проводить в упражнениях, выполняемых в вертикальном положении. Эта задача решается движениями стоя с различным положением верхних и нижних конечностей в зависимости от локализации сколиоза, ходьбой по гимнастической скамье, стоянием на набивном (тканевом) мяче под визуальным контролем.

В адаптивном физическом воспитании в зависимости от хронических заболеваний студентов, в соответствии с разными классификациями, используются:

1. Подготовительные и основные (целевые) упражнения.
2. Пассивные, пассивно-активные и активные упражнения.

Пассивные упражнения проводятся в парах под руководством преподавателя или самим преподавателем за счет собственных физических усилий с целью формирования у больного студента самостоятельных произвольных движений.

Активные упражнения по структуре физические действия могут быть простыми или сложными. В них входят:

- упражнения на растяжение, направленные на устранение повышенного мышечного тонуса, патологического уплотнения тканей, контрактур (ограничение нормальной подвижности в суставе вследствие его поражения) и пр.;

- упражнения на расслабление, направленные на формирование умения произвольного управления мышечным тонусом и восстановление нарушенной координации движений;

- упражнения на координацию, восстанавливающие и тренирующие двигательные навыки, нарушенную регуляцию движений;

- дыхательные упражнения, ставящие целью произвольное управление характером и продолжительностью фаз дыхательного цикла и воспитание навыка полного рационального дыхания;

- корригирующие упражнения – специальные гимнастические упражнения, направленные на устранение дефектов положения и, как следствие, деформаций опорно-двигательного аппарата;

- упражнения на равновесие, тренирующие вестибулярный аппарат, способствующие улучшению координации движений, формированию правильной осанки, закаливанию;

- рефлексорные физические упражнения – гимнастические упражнения, имеющие в своей основе безусловные двигательные реакции (рефлекс ползания, разгибания позвоночника).

Коррекция осанки требует проявления настойчивости, поэтому необходимо внушить учащимся начинать самоконтроль осанки с утра, помнить о ней в течение дня и периодически проверять себя в зеркале. Гарантией послужит соблюдение основных принципов и правил процесса физического воспитания с учетом мотивации, индивидуальности занимающегося, уровня его физического развития, функциональной и физической подготовленности, степени и характера имеющегося заболевания, успешной реализации задачи формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура / под ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: [б.и.], 2001. – 118 с.

2. Буторина В.А., Куликова К.А., Гонгорова Б.А., Мирошниква А.Н.  
//ПУТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В сборнике: НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ МОЛОДЫХ УЧЁНЫХ. сборник статей X Международной научно-практической конференции. Пенза, 2021. С. 158-160.

3. Семенченко В.В. Формирование здорового образа жизни студентов ДонГАУ посредством занятий физкультурой и спортом / В.В. Семенченко, Е.В. Пономарева, Е.Ю. Луценко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. 15. - С. 61-65 ;
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 167 с.