

УДК 796.011.3

Зотова Анна Павловна,

Чимитова Юлия Зориктуевна,

Гафоров Шукрулло Аюбджонович,

студенты, Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Платонова Виктория Сергеевна, преподаватель

кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Аннотация: Постигание подрастающим поколением дисциплиной «физическая культура» с помощью системы физического воспитания на всех уровнях образовательного процесса содействует воспитанию общечеловеческих ценностей - здоровья и психофизического благополучия. Монолитная, всесторонне сформированная личность, олицетворяющая в себе идеал истинного единства, главных сил человека, его духовного и физического совершенства, как нужное условие успешности и результативности деятельности воспитания личности будущего: интеллигентной и человеческой, любознательной и деятельной.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спецгруппа, образование.

Zotova Anna Pavlovna,

Chimitova Yulia Zoriktuevna,

Gaforov Shukrullo Ayubdzhonovich,

students, Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Platonova Viktoriya Sergeevna, teacher

of the Department of Physical Culture

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

PHYSICAL CULTURE THROUGH THE EYES OF MEDICAL ACADEMY STUDENTS

Abstract: Comprehension by the younger generation of the discipline "physical culture" with the help of the system of physical education at all levels of the educational process contributes to the education of universal values - health and psychophysical well-being. A monolithic, comprehensively formed personality embodying the ideal of true unity, the main forces of a person, his spiritual and physical perfection, as a necessary condition for the success and effectiveness of the activities of educating the personality of the future: intelligent and humane, inquisitive and active.

Keywords: student, physical culture, special group, education.

Основным эффектом образовательного процесса в области физической культуры является арсенал новых жизненных двигательных действий, высокий уровень развития физических качеств, положительный опыт общения и творческого использования физических упражнений, глубокое знание сущности и роли физической культуры в жизни человека и общества. Физическая культура в процессе эволюции общества приобрела вытекающие специфические формы: спортивная, базовая физкультура (дошкольная, школьная, вузовская, армейская), лечебно реабилитационная, адаптивная физическая культура, рекреационная, ПФП -профессиональная и прикладная физическая культура.

Важно понимать, что физическая культура, как фундаментальная часть общей культуры, предопределяет ряд взаимосвязанных и взаимообусловленных целей (здоровье, воспитание, оздоровление, развитие, долголетие людей). Сознательное выполнение, стоящих перед ними задачи, тем больше занимающиеся осознает цель проводимых занятий, и меньше нуждаться в контроле. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии или их устойчивая компенсация, приобретение навыков ПФП является основной направленностью занятий в СМГ и устранение остаточных явлений после заболеваний. «Нередки случаи сочетания развитой психической деятельности с очень слабым телом, но такое нарушение гармонии в строении и функциях тела не остается безнаказанным — оно влечет за собой бессилие внешних проявлений:

можно мыслить и понять, но не будет достаточной энергии для последовательной проверки идей и их настойчивой реализации, и применения на практике.

Адаптированная физическая культура или адаптированная физическая активность (АФА) включает в себя все виды физической активности и спорта, которые соответствуют центрам интересов и способствуют расширению возможностей, учащихся с ОВЗ.

В целях обеспечения систематической и регулярной работы по изучению темы и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных мероприятий студенту рекомендуется регулярно изучать каждую тему темы, принимать активное участие на занятиях и в ходе выполнения различные формы индивидуальной работы.

В структуре заболеваемости студенческой молодежи за последние двадцать лет преобладают болезни, связанные с органами дыхания, мочеполовой системы, кожи, зрения, опорно-двигательного аппарата и соединительной ткани, болезни системы кровообращения. В структуре социально значимых заболеваний в нашей академии лидируют болезни опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистые заболевания.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих тяжелые заболевания в стадии субкомпенсации или временные нарушения здоровья без явных нарушений здоровья, определяется особый режим изучения дисциплин. Существуют заболевания и патологические состояния, которые препятствуют допуску к занятиям физической культурой, что не означает отсутствие необходимости быть физически грамотным, использовать физическую активность в различных условиях для ведения активного и здорового образа жизни.

О различных видах двигательной активности и формах оздоровительной физической культуры на первых занятиях уведомляем студентов, после прохождения медосмотра. К основным видам оздоровительной физической активности можно отнести многие виды: легкий кросс, медленный бег на средние дистанции, утреннюю оздоровительную физическую гимнастику, прогулки и терренкур, а также ходьба на тренажерах в спортивном зале, освоение элементов спортивных танцев, овладение основами движений в гимнастике, физические упражнения с гантелями, легкие спортивные игры (бадминтон) и др. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, ознакомлены с методическими аспектами программы контролируемых физических тренировок и соблюдать рекомендации по физической активности при соответствующих заболеваниях.

Организованный процесс физического воспитания включает в себя не только использование физических упражнений, но и таких средств, как природные факторы, оздоровление, закаливание, рациональное питание и личная гигиена. А еще композит составной частью физического воспитания является лечебная деятельность, динамическое наблюдение за своим здоровьем и позитивное экологическое поведение, которые также играют важнейшую роль в укреплении здоровья и совершенствовании физического развития. Для этого ведется дневник здоровья.

В методике физического воспитания большое значение имеет дозировку нагрузки, учитывающую интенсивность. Для студентов СМО интенсивность обучения может быть низкой или умеренной. Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность систем организма. Включая в занятия дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, чередуя

упражнения для различных мышечных групп, можно поддерживать высокую плотность занятия и в то же время не вызвать утомления организма.

Таким образом, средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, средством удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развитии познавательных способностей, поэтому, они являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки для социализации студентов той или иной медицинской группы.

Список литературы:

1. 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.

2. Организация образовательного процесса по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в высших образовательных организациях ФСИН России / В.В. Донскова, Н.В. Срослова, Р.В. Пузыревский, О.В. Радченко // Актуальные проблемы деятельности подразделений УИС : материалы Всерос. науч.-практ. конф., 25 октября 2018 г. – Воронеж, 2018. – С. 590–594.

3. Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова ; Ред. А. Г. Ростеванов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с.

4. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О.

Аверясова, Ю.Б. Алмазова ; под ред. С.И. Филимоновой. — Москва :
РУСАЙНС, 2020. — 356 с.