**Доклад руководителя физической культуры Бибаева Василия Николаевича на тему:**

**Структура и содержание учебных занятий со студентами**

**специальной медицинской группы**

Для решения задач, обеспечиваемых процессом физического воспитания, существует ряд классификаций, каждая из которых различает физические упражнения по какому – либо одному признаку. Ниже обсуждаются лишь те классификации, которыми важно пользоваться в физическом воспитании студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (см. табл.1.2.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принцип классификации | Группы физических  упражнений | Основные подгруппы физических упражнений |
| По анатомо-топографическому признаку. | Для мышц лица и шеи. | Для жевательных, мимических мышц и мышц шеи |
|  | Для плечевого пояса и верхних конечностей. | Для дельтовидных мышц, двух- и трехглавой мышц, мышц предплечья и кисти. |
|  | Для мышц туловища. | Для прямой мышцы живота, трапециевидных мышц, косых мышц живота, мышц позвоночного столба. |
|  | Для тазового пояса и нижних конечностей | Для ягодичных мышц, четырехглавой мышц бедра, икроножной мышцы, группы передних мышц колени, мышц стопы. |
| По характеру развиваемых усилий. | Динамические.  Статистические | С дальнейшей детализацией. |
| По характеру мышечной деятельности | Циклические.  Ациклические | То же. |
| По особенностям энергетических процессов, обеспечивающих мышечную деятельность. | Аэробные.  Анаэробные.  Смешанные | «  » |
| По относительной мощности работы в циклических упражнениях. | Умеренной мощности. | Предельная длительность более 30 – 40 мин. |
|  | Большой мощности. | От 3-5 до 30 – 40 мин. |
|  | Субмаксимальной мощности. | От 20 – 30 с до 3 – 5 мин. |
|  | Максимальной мощности | Не более 20 – 30 с. |
| По развиваемым качествам. | На силу, быстроту (скорость), выносливость, ловкость. | С дальнейшей детализацией. |
| По использованию дополнительных средств. | Без предметов, с предметами, на снарядах, с тренажерами. | То же. |
| По принадлежности к определенному виду спорта. | Из акробатики, баскетбола и т. д. | «  » |

Рекомендуется использовать упражнения для всех мышечных групп, причем часто возникает необходимость специального усиления воздействия на одну или несколько групп мышц. Как правило, такая необходимость является следствием слабости определенных мышц в результате перенесенного заболевания или нарушения развития [2].

Программный материал для студентов с отклонениями в состоянии здоровья включает гимнастические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, легкую атлетику, лыжную подготовку и плавание. Обучение физическим упражнениям ведется с учетом возрастных особенностей занимающихся, состояния их здоровья.

Для укрепления мышц и исправления нарушений осанки у студентов необходимо включать в учебный процесс элементы корригирующей гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия.

Следует добиваться правильного усвоения студентами основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп выполнения упражнений на первых занятиях должен быть медленным. Особого внимания требует методика проведения игр - необходимо помнить, что игра должна быть закончена за 7-10 минут до окончания занятия. Повышение эмоционального состояния может вызвать незаметное утомление занимающихся, поэтому своевременное окончание игры это предупреждает.

Одним из критериев правильности дозировки физической нагрузки и проведения игры служит восстановительный период частоты сердечных сокращений, который должен быть не более 5-7 минут.

Тщательного продумывания требуют занятия лыжной подготовки. Перед началом занятий студенты должны пройти дополнительный медосмотр. На каждом занятии, не реже трех раз, преподавателю необходимо определять частоту сердечных сокращений.

Таблица 1.2. Классификация физических упражнений, используемых в занятиях физическим воспитанием студентов специальных групп (по [2])

Структура занятия – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Все указанные части занятия являются строго обязательными и располагаются всегда в указанной последовательности. Выделение этих частей не является произвольным, а обусловлено очень важными и объективно существующими физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Основными из них являются биологические закономерности, определяющие логику развертывания учебно-воспитательного процесса. В результате реализации такой структуры обеспечивается:

- строгое постепенное и последовательное включение занимающихся в активную познавательную и двигательную деятельность;

- достижение и поддержание должного уровня работоспособности в процессе основной деятельности;

- последовательное решение намеченных в данном занятии образовательных, развивающих и воспитательных задач;

- оптимальное выравнивание функционального состояния организма после нагрузок, обеспечение хорошего послерабочего состояния организма, настройка на успешную последовательную деятельность и студентов.

Время, отводимое на отдельные части занятия, и их конкретное содержание могут быть весьма изменчивыми, так как зависят от многих факторов: возрастных и половых особенностей занимающихся, конкретных задач занятия, специфики используемых упражнений, уровня подготовленности и особенностей состояния занимающихся, внешних условий работы и т.д.

Необходимо помнить, что, решая свои частные задачи, каждая из частей должна служить наиболее эффективному достижению конечного результата занятия в целом, хотя каждая из них отличается своими относительно постоянными и сугубо специфическими чертами [13.,14].

В настоящее время в отечественной системе физического воспитания занятия физической культурой для студентов специальной медицинской группы принято делить на три части.

1. Подготовительная часть занятия. Задачами являются начальная организация, ознакомление с намеченным содержанием занятия, создание необходимой психологической установки, а также подсчет пульса и дыхания самими студентами, опрос студентов о самочувствии, создают предпосылки для основной учебно-воспитательной работы, подготавливая организм к предстоящим нагрузкам в основной части занятия.Служит эмоциональной настройкой.

В основном эта часть занятия имеет вспомогательное значение. Вместе с тем следует помнить, что в этой части занятия могут решаться и относительно самостоятельные задачи, например, закрепление навыков строя, формирование навыков правильной осанки, содействует гармоническому укреплению мышечно-связочного аппарата др. однако решение этих задач должно осуществляться не в ущерб основной специфической функции: постепенному введению занимающихся в основную работу [1.,14].

В подготовительной части выполняются дыхательные и общеразвивающие упражнения, каждое из которых выполняется по 5-6 и далее по 8-12 раз. Выполняются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания по координации движений, ходьба, бег. Продолжительность ее зависит от этапа подготовки. В подготовительном периоде учебного года она длиннее, в основном – короче [1].

1. 2.Основная часть занятия.Эта часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все основные задачи каждого занятия и физического воспитания в целом.

*Специфическими задачами основной части занятия являются:*

**-**приобретение знаний, двигательных умений и навыков, предусмотренных планом данного занятия;

- усвоение знаний, умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- содействие развитию основных физических качеств, которые должны обеспечить успешное усвоение двигательных действий и разностороннее гармоническое физическое развитие;

- усвоение разнообразных двигательных действий;

- содействие всестороннему воспитанию личности занимающихся;

- содействие повышению уровня спортивных достижений занимающихся;

- закаливание организма, формирование и закрепление навыков правильной осанки;

- совершенствование навыков профессионально – прикладного характера и др.

Перечисленные задачи и определяют особенности построения и проведения основной части занятия, которая может иметь относительно простую структуру – когда содержание однородно, например, подвижная игра, а также сложную, состоящую из нескольких подчастей, число которых определяется количеством основных видов деятельности, включенных в занятие. Например, упражнения с отягощениями, бег и т.д.

В основной части должен быть обеспечен достаточно высокий уровень физической нагрузки, что достигается путем оптимальной интенсивности и необходимым количеством повторений упражнения. Несоблюдение этих условий делает все занятие малоэффективным. [14]. В этой части рекомендуется выполнять упражнения на гармоничное, общее развитие и специальное развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма. В начале основной части целесообразно использовать упражнения на равновесие на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики. Опыт показывает, что даже на малоподвижную игру организм студента реагирует резким учащением пульса, повышением АД и медленным возвращением к норме. Поэтому играм необходимо уделять особое внимание. После них обязательны медленная ходьба, дыхательные упражнения, отдых не менее одной минуты. В занятие включают паузы для отдыха по 10-12 секунд [1].

3. Заключительная часть.Выполняет функции физиологически оправданного завершения занятия, а также создания предпосылок для нормальной последующей деятельности. Наиболее характерными задачами этой части занятия являются:

- снижение возбуждения сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем;

- расслабление напряженно работавших мышц;

- формирование и укрепление навыков правильной осанки;

- приведение к оптимальному уровню эмоционального состояния занимающихся;

- краткий разбор, подведение итогов занятия [14].

Выполняются ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. Определяется частота пульса, дается домашнее задание[1].

Обучая двигательным навыкам, преподаватель должен рассказывать о необходимости соблюдения режима дня, закаливании, правильном дыхании, влиянии физической культуры и спорта на здоровье, прививать гигиенические навыки, учить правилам самоконтроля.

Содержание занятий составляет комплекс всех упражнений по специальной программе. В отличие от обычного урока для основной группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается.

На занятиях со студентами применяются упражнения на формирование осанки, висы, упоры, упражнения в равновесии, элементы художественной гимнастики, строго дозированные ходьба, бег, подвижные игры и элементы спортивных игр, а также упражнения с отягощением, масса которого не превышает 1-2 кг. Чтобы разнообразить занятия и стимулировать студентов к активности необходимо в полном объеме использовать всю материальную базу, т.е. использовать различный инвентарь (обручи, скакалки, гантели и т.д. (см. приложение). Целесообразно занятия проводить на открытом воздухе, на площадках, стадионе, в парках. При этом строго соблюдается соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания студентов. В прохладную погоду вводную, подготовительную и заключительную часть занятия можно проводить в помещении.

Преподаватель физкультуры обязан осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности студентов, оценивать качество выполнения упражнений, входящих в учебную программу, с первых занятий добиваться их правильного освоения, сочетания движений с дыханием, регулировать нагрузку правильной дозировкой учебных заданий. Студентам с ослабленным здоровьем, кроме занятий физкультуры, рекомендуется заниматься гимнастикой до занятий, играми и физическими упражнениями во вне учебное время, принимать участие в физкультурных праздниках, днях здоровья, других физкультурно-оздоровительных мероприятиях, за исключением спортивных соревнований [1]