

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

*Батыргужин С.Т.,  
средняя школа № 9,  
Самойлов А.А.,*

*Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай*

Подготовка специалистов в учебных заведениях во многом зависит от состояния здоровья, уровня физической подготовленности и работоспособности занимающихся. Хорошее здоровье является предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности, наиболее полному самовыражению личности.

Однако, как показывает практика, состояние здоровья студентов и учащихся не соответствует запросам сегодняшнего дня. Заболеваемость в вузах и школах растет с каждым годом. Об этом говорит рост числа занимающихся в специальных медицинских группах.

С целью выявления наиболее распространенных заболеваний у студентов КГПИ и учащихся средней школы № 9 г. Костаная были проведены исследования. Установлено, что у девушек, занимающихся в специальных медицинских группах, наибольший процент заболеваний составляют сердечно-сосудистые заболевания – 33%, далее, опорно-двигательного аппарата – 21%, органов дыхания – 16%, заболевания органов зрения, пищеварения и урологические заболевания – по 10%.

У юношей наибольшее число студентов и учащихся имеют сердечно-сосудистые заболевания – 42%, травмы опорно-двигательного аппарата – 26%, урологические заболевания, болезни органов пищеварения, дыхания, зрения – 5%.

Результаты исследований показывают, что в специальных медицинских группах (СМГ) имеются различные особенности в уровне физической подготовленности в зависимости от характера заболевания.

Самая слабая физическая подготовленность отмечается (как у юношей, так и у девушек) с опорно-двигательными заболеваниями, особенно это касается показателей развития силы, равновесия. С заболеванием органов зрения характерен низкий уровень развития скоростно-силовых качеств. Девушки с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени имеют низкие показатели физической работоспособности.

В связи с этим целесообразно разрабатывать дифференцированные контрольные нормативы для оценки уровня развития физических качеств и функциональных показателей систем организма на основе учета диагноза заболевания. Результаты студентов и учащихся при повторных испытаниях необходимо оценивать не только по результатам сдачи контрольных нормативов, но и по приросту спортивных достижений от исходных данных. Такой подход обеспечивает грамотный педагогический контроль за динамикой физического состояния студентов и учащихся.

По данным тестирования преподаватель может выявить хорошо и слабо развитые физические качества, подобрать индивидуальные задания для самостоятельной работы занимающихся с акцентом преимущественного воздействия на "отстающие" качества и с учетом повторных испытаний разработать план дальнейшей физической подготовки занимающихся.

При комплектовании учебных групп для проведения занятий по физической культуре со студентами учащихся специальных медицинских групп учитывается, прежде всего, пол. Объединение в одну группу занимающихся, имеющих различные заболевания, с учетом пола, допустимо. При этом должен применяться индивидуальный подход в подборе упражнений, дозировании физических нагрузок.

Индивидуальный подход осуществляется путем строгого учета общего состояния студента и учащихся, особенностей течения болезни, физического развития и тренированности организма. Если у учащихся при выполнении физических упражнений резко возрастает частота сердечных сокращений либо частота дыхания, то ему рекомендуется выполнять дан-

ное упражнение в более медленном темпе или уменьшить количество упражнений и увеличить продолжительность отдыха.

Для занимающихся в специальных медицинских группах просто жизненно необходимы специальные знания по самоконтролю, чтобы уверенно овладеть методами диагностики своего физического состояния, глубоко понимать, как возможности, так и ограничения при применении физических упражнений.

Дневники самоконтроля – действенная форма работы с СМГ. В них регистрируются субъективные и объективные показатели функционального состояния систем организма, показания и противопоказания к видам физических упражнений в зависимости от конкретного заболевания. Данная информация вносится в индивидуальные дневники самоконтроля. На последующих занятиях учащиеся не выполняют упражнения, которые им противопоказаны. Должны быть разработаны методические папки по заболеваниям, в которых систематизирована вся необходимая информация.

В процессе проведения занятий студенты и учащиеся записывают также в индивидуальные дневники самоконтроля комплексы упражнений для коррекции имеющегося заболевания. В дальнейшем на занятиях выделяется время для выполнения данных комплексов. Все занимающиеся должны систематически вести дневники самоконтроля, уметь анализировать данные, характеризующие изменения в показателях функционального состояния систем организма, физической подготовленности и работоспособности, под руководством преподавателя своевременно вносить в дневники самоконтроля коррективы.

Основными задачами на первом этапе обучения являются: воспитание потребности в здоровом образе жизни; определение уровня физического развития и физической подготовленности студентов и учащихся; полноценное использование средств физической культуры для восстановления функций, нарушенных заболеваниями; овладение знаниями по самоконтролю и навыками самостоятельной оценки функционального состояния систем организма; развитие физических качеств.

Занятия физическим воспитанием на первом этапе направлены, главным образом, на восстановление здоровья, устранение приобретенных вследствие болезни нарушений, предупреждение рецидивов, а также возможностей осложнения болезней. Именно поэтому занятия со студентами специальной медицинской группы, особенно на первом этапе, должны содержать много элементов лечебной физической культуры, упражнений основной гимнастики, упражнений на формирование осанки и расслабление. Особое внимание уделяется обучению студентов правильному сочетанию дыхания с движениями.

В этот период от занимающихся нужно требовать точности исполнения каждого движения, обращать внимание на исходное положение, осанку, амплитуду движений, следить за дыханием. Все эти моменты на первый взгляд малозначительны, однако играют важную роль в дальнейшем. С приобретением тренированности у занимающихся вырабатывается автоматизм в выполнении упражнений, поэтому в дальнейшем на простых элементах упражнений уже не следует останавливаться.

Основное содержание занятий на втором этапе призвано обеспечить приобретение основополагающих знаний в области физической культуры; овладение практическими умениями и навыками по самоконтролю; обеспечение профессиональной готовности будущих специалистов; повышение защитных сил организма, его сопротивляемости и закаливания; полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний и повышения уровня физической подготовленности.

Учебно-воспитательный процесс планируется с учётом поставленных задач, практических условий, педагогических кадров и наличия материально-технической базы.

В каждом семестре или четверти система практических занятий строится как законченный макроцикл, который подразделяется на этапы, соответствующие прохождению различных разделов программы. Каждый этап завершается выполнением студентами и учащимися соответствующих заданий и тестов, а всё вместе, на основе преемственности, образуют

систему учебно-воспитательного процесса.

Требование на сегодняшний день является сделать занимающихся соучастниками учебно-воспитательного процесса, подготовить их не столько к сдаче контрольных нормативов, сколько к дальнейшему использованию средств физической культуры в повседневной жизни. Усиление образовательного аспекта позволяет говорить о физкультурном воспитании как процессе целенаправленного приобщения студенческой молодежи ко всей совокупности общенародной физической культуры. Приоритетом деятельности в вузе и школе становится создание условий для формирования у занимающихся навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре, состоянию собственного здоровья.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Беляков Н.И., Ахаев А.В. Современные технологии обучения в процессе физического воспитания студентов // Вестник физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 42–44.
- 2 Бальсевич В.А. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988.
- 3 Синяков А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). – М.: Советский спорт, 1990.
- 4 Михайлова С.Н., Крюкова Г. В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие. – Алматы, 2002. – 287 с.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА КАФЕДРЕ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Бекмурзина Ж.М., Богданова Т.В., Ли Е.Д., Хасенова Ж.М.,  
Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай*

В Послании Президента Республики Казахстан–Лидера нации Н. Назарбаева народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050» в числе приоритетных задач в сфере дошкольного и начального образования были обозначены:

- увеличение сети дошкольных организаций;
- обновление содержания дошкольного и начального воспитания и обучения;
- обеспечение кадрами организации дошкольного и начального воспитания и обучения.

Высшее образование должно ориентироваться в первую очередь на максимальное удовлетворение текущих и перспективных потребностей национальной экономики в специалистах.

С целью реализации поставленных задач Министерством образования и науки РК выделяется большое количество образовательных грантов для подготовки специалистов в области дошкольного, начального и специального образования.

Кафедра дошкольного, начального и специального образования осуществляет подготовку специалистов по следующим специальностям: «Дошкольное обучение и воспитание», «Педагогика и методика начального обучения», «Дефектология».

Одним из направлений работы кафедры по повышению качества подготовки студентов является соответствующее наполнение содержания самого учебного процесса, внедрение современных обучающих технологий и углубление связей обучения с практикой.

Если говорить обобщенно, то в отмеченном аспекте важную роль играет опыт применения активных и, в особенности, интерактивных обучающих методов. В ходе интерактивного обучения студенты учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях. В работе преподавателей используются следующие формы интерактивного обучения: «синтез идей», «метод пресс», «обучая – учусь», «совместный проект». Хорошей традицией стало проведение на заключительных фазах изучения всех учебных дисциплин «круглых столов» по актуальным проблемам связи