

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

М.С. Галеня

УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина»

Аннотация. Настоящая статья посвящена анализу развития физических качеств у студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты, физические качества, специальная медицинская группа.

Введение. Регулярные занятия физической культурой являются действенным средством сохранения и укрепления здоровья студентов специальной медицинской группы, улучшения их физического развития при врачебном контроле.

Цель исследования – повысить физическую и умственную работоспособность студентов, сформировать у них особое отношение к физической культуре, привить знания, умения и навыки использования средств физической культуры в своей профессиональной деятельности.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы; наблюдение; анализ и обобщение педагогического опыта.

Физические качества студентов следует начинать развивать и совершенствовать с фундаментального качества – выносливости, постепенно увеличивая объём и интенсивность нагрузок. Затем подключить развитие таких необходимых основных физических качеств, как гибкость и ловкость, и уж только после развивать быстроту. При этом надо учитывать противопоказания. У студентов специальной медицинской группы эти качества должны воспитываться в строгом порядке и с учётом противопоказаний, так же, как и обучение двигательным навыкам. Основное качество, которому уделяют наибольшее внимание, – выносливость. Выносливость развивают циклическими видами физических упражнений при выполнении их в среднем темпе до появления утомления и продолжают ещё немного, преодолевая утомление. Затем

постепенно увеличивают объём нагрузки за счёт увеличения расстояния, например, при беге. Главное правило – не переходить на новый режим работы, пока организм не адаптирован к предыдущему режиму. Поддерживать выносливость необходимо на каждом занятии, например, с помощью бега. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Главный принцип развития гибкости – постепенное увеличение амплитуды выполняемых физических упражнений. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья, могут применять упражнения на развитие активной и пассивной гибкости путём растягивания мышц через сопротивление только с учётом противопоказаний [1]. Выполняя упражнения, необходимо тщательно следить за дыханием: все упражнения следует делать во время управляемого выдоха. Ловкость – это качество, которое характеризует своевременность и точность двигательного действия, а также способность человека осваивать новые двигательные действия и перестраивать свою двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ловкость развивается с освоением каждого нового упражнения, особенно координационно-сложного. Какое бы физическое качество мы ни воспитывали у студентов, какие бы двигательные навыки им ни прививали, всегда и во всём будут присутствовать элементы ловкости. Такое физическое качество, как быстрота, позволяет поддерживать у студентов оперативное мышление и умственную работоспособность. Это одно из необходимых качеств не только для обыденной жизни, но и для профессиональной деятельности. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Начинать развитие этого качества следует с силовой выносливости и динамической силы, используя собственный вес, набивные мячи, затем подключая эспандеры и тренажёры, постепенно увеличивая силовую нагрузку.

Выводы. Любая тренировка имеет свою «цену». В связи с этим весьма важное значение имеет использование адекватных схем дозирования физических нагрузок. Передозировка упражнений и превышение оптимальной их длительности могут привести к «изнашиванию» организма. В основе тренировочного процесса должны лежать рациональные схемы построения оздоровительных программ. Параллельно с воспитанием физических качеств, повышающих физическое и функциональное состояние организма, студентам специальной медицинской группы необходимо прививать навык к ежедневному выполнению физических упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний и при необходимости на формирование компенсаторных функций. Обучать этим упражнениям и выполнять их целесообразно, уделив для них 10–15 минут в конце основной части академического занятия, с последующим заданием этих упражнений на дом для ежедневного выполнения [2].

Список использованных источников

1. Самсонов, А.В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта : учеб. / А.В. Самсонова, Р.Б. Цаллагова. – М. : Советский спорт, 2014. – 456 с.
2. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 252 с.