

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

**Егорова А.А., студентка 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств**
**Научный руководитель – Макарова Е.В., кандидат педагогических
наук, доцент**
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: специальное учебное отделение, физическая нагрузка, студенты, состояние.

Статья посвящена изучению организации занятий по физической культуре и спорту со студентами специального учебного отделения.

В работе со специальным учебным отделением одним из актуальных вопросов является комплектование учебных групп, обусловленное большим диапазоном заболеваний [1, 2, 3, 4].

В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина. Для учета результатов проводимого исследования использовались данные медицинских осмотров, данные самоконтроля, физиологических методов (ЧСС, АД, ЭКГ, проба Штанге, ЖЕЛ) на дозированную физическую нагрузку, врачебно-педагогические наблюдения. Педагогический контроль осуществлялся по анализу результатов контрольных нормативов: бег на 60 метров, прыжки, бросок набивного мяча из-за головы, наклоны корпуса.

Занятия с данным контингентом проводились 3 часа в неделю. Кроме того, в экспериментальных группах были введены самостоятельные занятия и домашние задания с последующим контролем. Студенты вели дневники самоконтроля. Было организовано 3 экспериментальные группы по 12-15 человек. Первую группу составляли студенты с заболеванием сердечнососудистой и дыхательной систем. Во второй группе занимались студенты с заболеваниями органов пищеварения, почек,

печени, мочеполовых органов, с эндокринными нарушениями. В третьей группе находились больные с нарушением опорно-двигательного аппарата. В процессе эксперимента нами было установлено, что степень физической подготовленности имеет важное значение как для распределения студентов на группы, так и для организации занятий с ними [5, 6].

В разработанной нами методике занятий лежит правильный подбор средств для учебных групп, постепенное нарастание физической нагрузки, упражнения для различных мышечных групп, использование в различных вариантах целенаправленной гимнастики, подвижных игр, элементов спортивных игр, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки [7, 8].

Особое внимание уделялось оптимальности нагрузки. Эксперимент показал, что наиболее целесообразная плотность занятий для первого семестра 38-43%, для второго – 43-50%, в третьем и последующих семестрах 50-60%. Дальнейшее увеличение плотности занятий является нецелесообразным, т.к. это может привести к утомлению занимающихся, появлению жалоб и т.д.

В результате эксперимента функция гемодинамики и внешнего дыхания повысилась у 82% студентов. На 31% повысились показатели физической подготовленности, значительно улучшилось и состояние здоровья занимающихся.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.Л. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

2. Макаров, А.Л. Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы международного научно-практического форума – Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. – Самара, 31 декабря 2013

г. – Самара: Самарский государственный социально-педагогический университет, 2013. – С. 179-181.

3. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // *Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России.* – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУ-БиК», 2012. – С.152-154.

4. Potarova S.V., Danilova I.Yu., Prasolov V.I., Makarova E.V., Kryukova N.I. Mythological foundations of ontology. *XLinguae*. 2018. Т. 11. № 2. С. 672-684.

5. Orekhovskaya N.A., Chistyakov A.A., Kryukova N.I., Krokhtina Ju.A., Ospennikov Yu.V., Makarova E.V. Orthodoxy and modernity their contact facets in Russian society. *European Journal of Science and Theology*. 2019. Т. 15. № 2. С. 67-77.

6. Sibgatova K.I., Ilchinskaya E.P., Bastrikova E.M., Kuramshina L.L., Makarov A.L., Chernova N.Y., Khairullina E.R., Murugova V.V. The traditional and innovative technologies of vocational guidance work with pupils and students.

International Review of Management and Marketing. 2016. Т. 6. № 2. С. 97-103.

7. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Культура физическая и здоровье.* – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

8. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // *Культура физическая и здоровье.* – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

ORGANIZATION OF LESSONS FOR STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATION DIVISION

Egorova A.A.

***Keywords:** special educational department, physical activity, students, condition.*

The article is devoted to the study of the organization of classes in physical culture and sports with students of a special educational department.