

А.Н. Коваленко, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина, О.И. Коломиец, Н.П. Петрушкина // Патент на промышленный образец RU 118548, 31.01.2020. Заявка № 2019501911 от 30.04.2019.

3. Миклашевич И.М. Трансформация концепции здорового образа жизни в социальных репрезентациях здорового образа жизни руководителей высшего звена республики Беларусь / И.М. Миклашевич // Гуманитарные основания социального прогресса: Россия и современность. – 2016. – С. 242-246.

4. Национальный стандарт Российской Федерации Продукция алкогольная (ГОСТ Р 55299-2012). – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200101745?section=text> (дата обращения: 12.09.2021). Текст: электронный.

5. Пац Н.В. Режим дня как основа формирования здоровье-ориентированной идентичности у студентов вузов / Е.В. Быков, Е.В. Звягина, И.Ф. Харина // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития. – Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2020. – С. 379-384.

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912> (дата обращения: 10.09.2021). – Текст: электронный.

7. Тихонова В.А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента / В.А. Тиханова, А.М. Данилова // Наука через призму времени. – 2019. – № 6 (27). – С. 169-172.

8. Шарапов, А. А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности / А. А. Шарапов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 6.1 (110.1). – С. 91-94. – URL: <https://moluch.ru/archive/110/27102/> (дата обращения: 12.09.2021)

УДК 376.23

Ишкубатова А. В.; Четвергова А.И.
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ
МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

Оренбургский государственный медицинский университет, г. Оренбург, Россия,
ishkubatova@list.ru

Аннотация: согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Российской Федерации в период с 2010 по 2020 гг. наблюдается тенденция к увеличению числа учащихся, имеющих хронические заболевания. В настоящее время только 10% обучающихся считаются совершенно здоровыми, 50% имеют ту или иную патологию, а 40% относятся к группе риска, что требует особого организационно-методического построения учебного процесса с учетом состояния здоровья и потребностей.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, специальная медицинская группа, спорт, двигательная координация, физические качества.

Ishkubatova A.; Chetvergova A.

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF SPECIAL
MEDICAL GROUPS**

Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia, ishkubatova@list.ru

Annotation: *according to the statistics of the Ministry of Health of the Russian Federation in the period from 2010 to 2020. there is a trend towards an increase in the number of students with chronic diseases. Currently, only 10% of students are considered completely healthy, 50% have one or another pathology, and 40% are at risk, which requires a special organizational and methodological structure of the educational process, taking into account the state of health and needs.*

Key words: *health, physical culture, special medical group, sports, motor coordination, physical qualities.*

Физическое воспитание в образовательной системе несет ответственность за физическую подготовку, а также физическое развитие подрастающего поколения. Для разграниченного подхода к формированию преподавания физической культуры в высших учебных заведениях все обучающиеся делятся на общепринятые медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в соответствующей группе различаются объемом и структурой физической активности, условиями изучения обучающего материала.

Специальная медицинская группа (СМГ) подразделяется на подгруппы «А» и «Б». Заключительное решение о распределении студентов в соответствующую по состоянию здоровья группу выносит врач после дополнительно проведенного медицинского обследования [4].

Специальная медицинская группа «А» включает в себя учащихся с выраженными нарушениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации. В данной группе проводятся занятия оздоровительной физкультурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии), подразумевающие ограничение акробатических и скоростно-силовых упражнений, а также подвижной игры умеренной интенсивности [2]. Как правило, нагрузки должны быть нацелены на развитие общей выносливости. Необходимо применять ходьбу, дыхательные упражнения, оздоровительный бег, плавание.

Специальная медицинская группа «Б» подразумевает включение учащихся с нарушениями состояния здоровья постоянного характера в стадии субкомпенсации, а также временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Занятия лечебной физкультурой у данной категории лиц проводится в ЛПУ, включая систематические занятия на дому по комплексам, разработанным врачом ЛФК. Разрешаются упражнения на мускулатуру брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения, а также упражнения, направленные на формирование правильной осанки [5].

Наиболее часто у студентов СМГ встречаются заболевания следующих систем организма:

- Сердечно-сосудистая система - артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, варикозная болезнь вен нижних конечностей, ревматизм, кардиомиопатии, пролапс клапанов, врожденные и приобретенные пороки сердца, заболевания, сопровождающиеся нарушением сердечного ритма и проводимости.

- Дыхательная система – муковисцидоз, бронхиальная астма, хронические заболевания легких и плевры.

- Пищеварительная система – язвенная болезнь, аутоимунный гастрит, дискинезии желчевыводящих путей в стадии обострения.

- Мочевыделительная система – хронический гломерулонефрит и пиелонефрит, амилоидоз почек, нефросклероз и гидронефроз, мочекаменная болезнь.

- Зрительная система – миопии.

- Опорно – двигательная система – сколиоз, плоскостопие.

- Нарушения нервной системы и обмена веществ.

Рекомендованная заполняемость специальных медицинских групп составляет 10-15 человек, исходя из количества обучающихся. Учебные занятия проводятся однократно в неделю продолжительностью 45 минут. Не считая практических занятий, со студентами проводятся профилактические беседы о соблюдении элементов ЗОЖ, предоставляются рекомендации по самоконтролю здоровья и функциональных возможностей организма [1,3].

Занятия физической культурой у лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, имеет ряд особенностей [2]:

- Совместное пребывание студентов с различной патологией.

- Смешанное заполнение группы, то есть одновременное присутствие девушек и юношей.

- Выбор средств физического воспитания исходя из развития физических качеств обучающегося.

- Индивидуальный подход к каждому студенту учитывая особенности нозологической единицы.

- Строгое выполнение выстроенной схемы занятия.

Схема, используемая в проведении занятия в специальной медицинской группе, включает в себя следующие требования:

Вводная часть – длительность должна составлять 15-20 минут и включать общеразвивающие упражнения, проводимые в медленном и среднем темпе, с обязательным чередованием дыхательной гимнастикой. С целью исключения интенсивного воздействия рекомендовано постепенное повышение нагрузки [3,1]. Среднее значение частоты пульса не должно превышать 120-125 уд./мин.

Основная часть - длительность в интервале 20-25 минут, в течение которых студенты получают индивидуально подобранную для них физическую нагрузку, направленную на совершенствование общей координации движений,

овладение двигательными навыками, а также развитие мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем [2]. Для достижения поставленной цели используется бег на 25-35 м в сочетании с ускоренной ходьбой, эстафеты, подвижные игры, упражнения на равновесие.

Заключительная часть – длится в среднем до 5 минут и направлена на восстановление организма после выполняемых упражнений. Рекомендуется использовать упражнения для отдельных частей тела, умеренную ходьбу, а также дыхательную гимнастику [4].

Таким образом в заключении хотелось бы отметить, что правильная организация преподавания физического воспитания у студентов специальных медицинских групп играет значительную роль в уменьшении рецидивов заболевания, а также повышении уровня физического развития и физической подготовленности.

Литература

1. Вайнер, Э.Н. *Лечебная физическая культура (для бакалавров)* / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Виленский, М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Кучма Л. М. *Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях: учебное пособие для врачей* / Л. М. Кучма. – Москва, 2002. – 70 с.
4. Муллер, А.Б. *Физическая культура студента: Учебное пособие* / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
5. Решетников, Н.В. *Физическая культура: Учебник* / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

УДК 37.016:796

Касмалиева А.С. к.п.н., доцент; Арпачиев К.М. СИСТЕМА “ОБРАЗОВАНИЕ – ЗДОРОВЬЕ” В СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЕ

*Кыргызско-Турецкий университет «Манас», г. Бишкек, Кыргызская Республика,
kasmaliyeva@manas.edu.kg*

Аннотация: *Статья посвящена проблеме сохранения здоровья школьников и условиям создания здоровьесформирующей среды в школах Кыргызстана. Дан анализ заболеваемости детей в Кыргызстане, а также обозначены основные факторы риска, отрицательно влияющие на здоровье школьников и обоснована необходимость разработки и внедрения системы мониторинга здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.*

Ключевые слова: *физическое развитие, воспитание, здоровье, мониторинг.*

Kasmaliyeva A., PhD, associate Professor; Arpachiev K. "EDUCATION - HEALTH" SYSTEM IN A MODERN SCHOOL

Kyrgyz-Turkish University "Manas", Bishkek, Kyrgyz Republic

Abstract. *The article is devoted to the problem of preserving the health of schoolchildren and the conditions for creating a health-forming atmosphere at school. The analysis of the morbidity of children in Kyrgyzstan and the state of physical education of schoolchildren is given, as well as the main risk factors that negatively affect the health of schoolchildren are identified. The*