(cc) BY

Мурашкина Алина Витальевна
студентка
Научный руководитель
Хабарова Ольга Леонидовна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский
государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация*: в настоящее время стал значительно заметен рост числа студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данная группа обучающихся имеет слабый иммунитет, множество различных заболеваний, которые мешают заниматься физическими упражнениями в полном объеме. В статье проанализированы причины негативного влияния различных факторов на состояние здоровья студентов, представлены возможные решения проблемы и рассмотрены физические упражнения, которые подходят данной категории лиц.*

Ключевые слова*: студент, физическое воспитание, здоровье, физические упражнения, ослабленное здоровье, физическая культура.*

В настоящее время в педагогике проблема физического воспитания студентов в соответствии с развитием их личности является наиболее актуальной. Стало заметно, что с каждым годом поступает все больше учащихся, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Установлено, что рост заболеваемости происходит на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, плюс ко всему это отрицательно влияет на эффективность учебного процесса, а в дальнейшем и на трудовую деятельность. Исследования показывают, что количество студентов с ослабленным здоровьем растет из года в год, примерно в разных регионах нашей страны их численность составляет от 20% до

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

40% [2]. Особое место занимает группа студентов после перенесенных операций на сердце, легких, почках. Внушает тревогу увеличение студентов, страдающих лейкозами, имеющих доброкачественные и злокачественные опухоли, эпилепсию, ишемические болезни с постинфарктным синдромом, инвалидность и т. д.

Физическое воспитание – незаменимый компонент всестороннего развития личности, поэтому данные занятия очень важны в жизни каждого человека и являются обязательными во всех учебных заведениях. Студенты, в зависимости от состояния здоровья и от уровня физической подготовки делятся на три группы: основная, подготовительная и специальная. Учащиеся, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, должны заниматься в специальной группе. Распределением занимается врач, который только после врачебного заключения, может направить заниматься студента в ту группу, которой он соответствует. Основным критерием для включения в специальную группу является заболевание, при котором запрещены сильные физические нагрузки, очаги хронической инфекции или низкий уровень физической подготовки. Направленные в эту группу, начинают работать со специально обученным преподавателем, который должен быть ознакомлен с каждой особенностью учащегося.

Стратегия оздоровительной формы обучения на занятиях физической культурой состоит в том, что формируется индивидуальная деятельность каждого обучающегося, направленная на заботу о его здоровье и физическое совершенствование, улучшение образа жизни, а также искоренение вредных привычек и привитие полезных. Во многих учебных заведениях наблюдается то, что студентов с отклонениями в состоянии здоровья полностью освобождают от занятий физической культурой, потому что они к ним совсем не подготовлены. Как правило, это происходит из-за того, что во многих школах отсутствуют специальные группы и детям разрешают не посещать занятия физической культурой. Исходя из этого, данная группа учеников плохо подготовлена, они не умеют выполнять физические упражнения, играть в спортивные игры и т. д.

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья. Это деятельность и её социально и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонения в состоянии здоровья в жизни; оптимизация его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции. Процесс по адаптивному физическому воспитанию в учебных заведениях требует повышенного внимания со стороны педагогического состава, ведь занятия физическими упражнениями играют немаловажную роль в социальной адаптации студента с отклонения в состоянии здоровья [3].

Функции, которые выполняет адаптивная физическая культура:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;

– развитие двигательных способностей;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Высокие требования современной жизни к состоянию здоровья усиливают значение физической культуры как оздоровительного фактора. Разнообразие отклонений в состоянии здоровья, различный уровень физической подготовленности предъявляют особые требования к проведению занятий со студентами специальных медицинских групп и предполагают индивидуальный подход в занятиях физическими упражнениями [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В каждом учебном заведении занятия в данных учебных группах проводятся по программе физического воспитания. В ней имеется раздел «Учебный материал для специального отделения», в котором указаны задачи физического воспитания студентов специальных медицинских групп, средства физического воспитания и примерные зачетные требования. Программа этих групп ограничивает упражнения на скорость, силу и выносливость. Перечислим некоторые виды упражнений, которые разрешены для студентов данной группы: специальные дыхательные упражнения, физические упражнения статического характера, спортивные-прикладные упражнения, игры (на месте или малоподвижные), массаж и самомассаж, гимнастика, йога, гимнастика для глаз. Регулярные занятия физической культурой показывают значительное улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы не только в состоянии покоя, но и при выполнении физических упражнений. Улучшение здоровья после регулярных физических нагрузок позволяют студентам специальной группы перейти на более высокий уровень физического состояния. Все мы знаем, что физические нагрузки положительно влияют на здоровье любого человека. Также важно отметить, что для студентов данной группы важно не только создать оптимальный двигательный режим за счет использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для улучшения своего здоровья. Правильно подобранные упражнения и объяснения преподавателем техники выполнения способствуют развитию гибкости, силы, выносливости, укрепляют весь мышечный корсет как позвоночника, так и порно-двигательного аппарата.

Очень важно именно на начальных этапах запастись терпением и проявить силу воли до тех пор, пока избалованный комфортом организм перестроится с пассивного образа жизни на активный. В это время наши органы и системы будут «бунтовать», мышцы болеть, а хронические болезни могут обостриться. Но, несмотря ни на что, необходимо продолжать систематические занятия с очень осторожным и постепенным повышением уровня нагрузки. Резкое обострение хро-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нических заболеваний свидетельствует о том, что вы превысили дозировку физической нагрузки. Необходимо ее уменьшить за счет снижения интенсивности выполнения упражнений. Но ни в коем случае не прекращать совсем.

Как показывают многие исследования, снижение факторов риска возникновения заболеваний происходит только в том случае, если физические нагрузки вызывают рост физической работоспособности, т. е. если физическая тренировка носит развивающий характер. А это происходит только в том случае, когда уровень нагрузки постепенно увеличивается до оптимального. Таким образом, в ходе проведенного анализа подтверждается важность занятий физической культурой для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Список литературы

1. Бацявичене Н.М. Влияние занятий по физической культуре на студентов со слабой физической подготовленностью // Методика физического воспитания в вузе. – Вильнюс, 1980. – 5 с.

2. Загревская А.И. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в педагогических вузах: учебное пособие / А.И. Загревская, А.Д. Игнатова, Н.И. Жукова [и др.]. – Томск: Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. – 104 с.

3. Худоренко Е.А. Лица с ограниченными возможностями здоровья. Проблемы образования и инклюзии / Е.А. Худоренко // Социологические исследования. – 2010. – №9. – С. 65–70.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)