

Саперникова Мария Александровна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЧНОСТЕЙ

С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

Аннотация: занятия физической культурой необходимы всем индивидам.

Каждый человек может заботиться о состоянии своего здоровья путем занятий спортом. Физическая культура должна быть доступна всем людям. В статье рассмотрена проблема занятия физической культурой личностей с отклонениями в здоровье.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, спортивизация, физическая культура, молодежь, состояние здоровья, специальная группа, студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

Каждый обучающийся обязан посещать занятие физической культуры. При занятии спортом учащихся делят на три группы:

1) основная группа (сюда входят индивиды, не имеющие какие-либо ограничения в здоровье при занятиях физической культурой);

2) подготовительная группа (сюда относятся индивиды с незначительными отклонениями в здоровье, которые могут заниматься физической культурой, однако с некоторыми ограничениями);

3) специальная группа (сюда относятся индивиды с такими отклонениями в здоровье, которые являются противопоказанными при занятии спортом).

В данной статье мы рассмотрим вторую и третью группу обучающихся.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

1) укрепление состояния здоровья;

2) правильное закаливание организма и развитию физического состояния;

- 3) улучшение работоспособности тех органов человека, которые при какой-либо болезни были поражены и плохо функционировали;
- 4) повышение физической работоспособности и выносливости к физическим нагрузкам;
- 5) повышение умственной работоспособности;
- 6) повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- 7) формирование ровной осанки или же, если она искажена, выравнивание;
- 8) обучение правильному дыханию;
- 9) освоение основных двигательных умений и навыков;
- 10) присвоение сильных моральных качеств;
- 11) спортизация (внедрение в жизнедеятельность интереса) к занятиям физической культурой и спортом;
- 12) создание правильного будущего, связанного с готовностью к трудовой деятельности с точки зрения физического состояния.

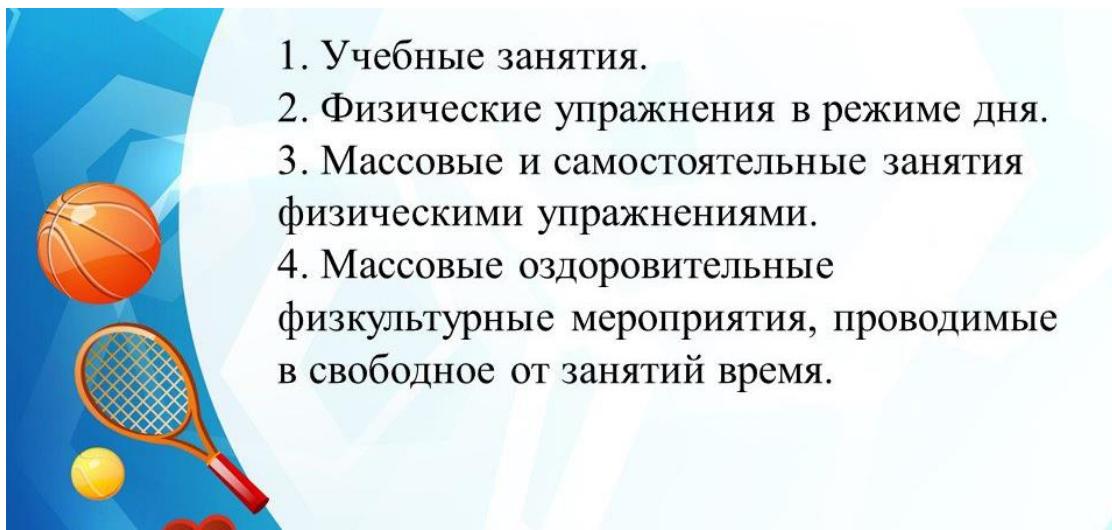


Рис. 1. Формы занятий в специальных медицинских группах

Рассмотрим две группы подробнее.

Подготовительная группа состоит из учащихся, которые имеют незначительные отклонения в развитии и состояния здоровья, недостаточную физическую подготовленность.

Главной целью работы педагога с этой группой является улучшение физического развития и подготовленности группы. Занятия физической культурой способны укрепить их здоровье, подтянуть физическую форму, и, возможно, перейти в основную группу.

При выполнении различных физических упражнений, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничиваются нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Специальная же группа состоит из учащихся, которые имеют такие отклонения, которые категорически противопоказаны физическим упражнениям.

В зависимости здоровья учащихся этой группы могут оставить в ней постоянно или временно. При облегчении состояния здоровья учащихся могут переместить в подготовительную группу.

- ◆ укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- ◆ улучшение показателей физического развития;
- ◆ освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- ◆ постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- ◆ повышение физической и умственной работоспособности;
- ◆ закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- ◆ формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- ◆ воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- ◆ овладение комплексами упражнений, благотворно действующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- ◆ обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- ◆ соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, и полноценного рационального питания

Рис. 2. Задания физического воспитания учащихся,

отнесенных к специальной группе

Педагог должен иметь определенную квалификацию при занятиях с учениками с отклонениями в здоровье.

Во-первых, спортивный преподаватель должен обладать навыками оказания первой медицинской помощи.

Во-вторых, педагог должен уметь так организовать процесс занятия физической культурой, чтобы повысить функциональные возможности студентов.

В-третьих, педагог должен уметь правильно объяснить, в какой последовательности и как необходимо выполнять те или иные упражнения, чтобы помочь пораженному органу начать правильно функционировать, а не добавить на него нагрузку, тем самым повредить его еще больше.

В-четвертых, педагог должен обладать информацией о строении человеческого тела и организма, для правильного построения последовательности занятий.

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, противопоказано сжимание этих органов во время выполнения упражнений. С первых занятий студентам с ослабленным здоровьем необходимо объяснить, какие упражнения, в какой последовательности, и с какой дозировкой следует выполнять, чтобы повысить функциональные возможности пораженного органа или системы и всего организма в целом.

Так, во избежание дальнейших негативных изменений, двигательная активность для больных детей и подростков крайне необходима. Но со своими особенностями организации занятий, особенностями их проведения, особенностями дозирования нагрузок. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития.

Таким образом, заниматься улучшением своего здоровья должен каждый человек, несмотря на какие-либо физические отклонения в организме. Важно, чтобы нация была здоровой. Этому будет способствовать только лишь упорные занятия физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Спорт для всех и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2004. – №3(7). – С. 20–21.

2. Сафин М.Р. Физическое воспитание в специальной и подготовительной медицинских группах: метод. пособ. / М.Р. Сафин. – М.: Высш. шк., 1986. – 72 с.
3. Бабенкова Е.А. Виды контроля за детьми с отклонениями в состоянии здоровья / Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева // Физическая культура. – 2006. – №1. – С. 19–23.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. уч. зав. – М.: Академия, 2009. – С. 374–381.