

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, спортизация, 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.

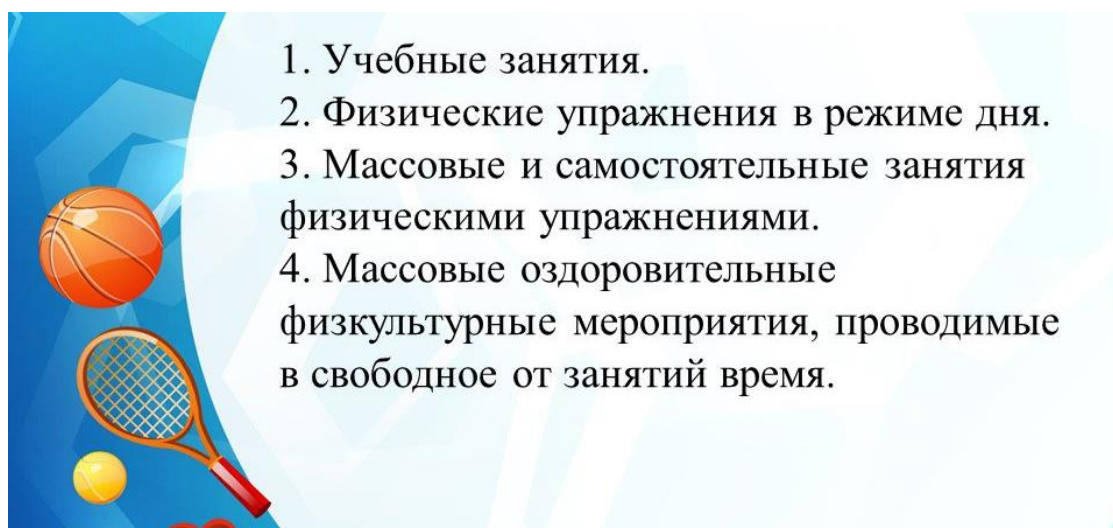


Рис. 1. Формы занятий в специальных медицинских группах

Рассмотрим две группы подробнее.

Подготовительная группа состоит из учащихся, которые имеют незначительные отклонения в развитии и состоянии 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. Ограничивается 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.

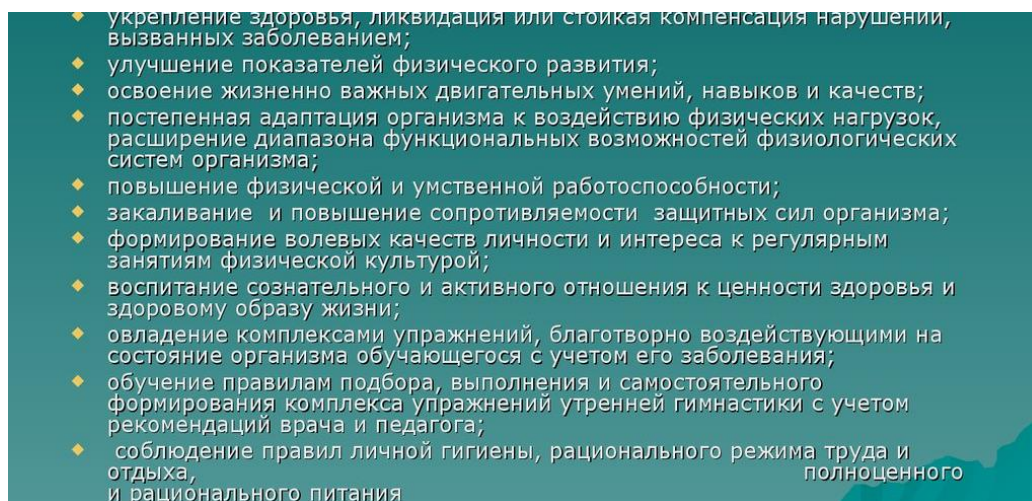


Рис. 2. Задания физического воспитания учащихся, отнесенных к специальной группе

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 сжатие 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.