

УДК 678

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Головешкин Д.С., студент гр. Маб-221.2, II курс

Научный руководитель: Шкитин Н.Н., старший преподаватель кафедры
СГД

Кузбасский государственный технический университет
имени Т.Ф. Горбачева, филиал в г. Прокопьевск
г. Прокопьевск

Аннотация: В статье рассматривается физическая культура как возможность улучшения качества жизни студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья. Помимо этого предложен комплекс физических упражнений, которые положительно влияют на укрепление здоровья.

Abstract: The article considers physical culture as an opportunity to improve the quality of life of students with disabilities in health. In addition, a set of physical exercises that have a positive effect on health promotion is proposed.

Ключевые слова: Физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем, специальная медицинская группа, физические упражнения.

Keywords: Physical education, students with impaired health, special medical group, physical exercises.

Введение.

В учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» является важной составляющей формирования личности. На протяжении всего периода обучения она способствует умственному и физическому развитию студентов.

Особое внимание уделяется физическому воспитанию студентов с нарушениями здоровья. Это связано с тем, что с каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам.

Стоит отметить, что физическое воспитание студентов с нарушениями здоровья значительно затруднено, поскольку функциональные способности значительно ослаблены из-за имеющихся хронических заболеваний, что требует индивидуального подхода и, соответственно, разработки инновационных методов в построении образовательных процессов.

Актуальность: В настоящее время состояние здоровье и продолжительность жизни населения значительно ухудшается. По многочисленны исследованиям нормальный уровень физического состояния имеется лишь у 10 % молодежи. С каждым годом увеличивается число студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а следовательно необходимо

правильно организовать систему физического воспитания для адаптации студентов с ослабленным здоровьем к учебной и трудовой деятельности.

Методы: Для написания научной статьи были изучены методические пособия и статьи из научных журналов.

Основная часть.

При формировании занятий физической культурой особое внимание уделяется подбору методов и средств физического воспитания которые способствуют реабилитации, оздоровлению и укреплению организма, а также повышению уровня физической и умственной работоспособности.

По многочисленным медицинским осмотрам наиболее распространенными среди студенческой молодежи являются заболевания опорно-двигательной системы (остеохондроз, сколиоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия и гипотония), нервной системы и органов желудочно-кишечного тракта. Из этого следует, что акцент лечения и профилактики направлен на данные патологии.

Основными причинами приводящими к возникновению данных заболеваний являются вредные привычки, нарушения обмена веществ, наследственность, отсутствие двигательной активности, психоэмоциональные перегрузки. В связи с этим происходит ухудшение уровня здоровья.

Согласно учебной программе по физическому воспитанию студенты подразделяются на 3 группы:

- основная;
- подготовительная;
- специальная медицинская.

Для студентов специальных медицинских групп желательно взять за основу физического воспитания последовательное развитие различных физических качеств с введением специальных физических упражнений, направленных на устранение имеющихся отклонений.

Следует отметить, что на занятиях по физкультуре важно учитывать физическую нагрузку, которая должна обеспечиваться с учетом индивидуальных особенностей заболеваний студентов.

Кроме того, необходимо учитывать следующее:

- количество повторений;
- сложность упражнений;
- объем выполнения упражнений.

Правильно подобранный комплекс упражнений благоприятствует процессу восстановления здоровья. Преимущественно оптимальными будут общеразвивающие и специальные упражнения, а также дыхательная гимнастика.

Действие общеразвивающих упражнений направлено на развитие мышечных групп, а дыхательная гимнастика способствует обогащению мозга кислородом, увеличению объема легких, снятию напряжения, что положительно скажется на иммунитете.

При выборе комплекса упражнений особое внимание уделяется заболеваниям при которых он будет использоваться, поскольку не всегда упражнения при одном заболевании подойдут при другом.

Например, для обучающихся в специальной медицинской группе с заболеванием опорно-двигательного аппарата рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах.

Сделать поворот направо, руки вверх, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону. 4-6 раз.

2. И.п.: встать спиной к стене, касаясь ее пятками, спиной, плечами, головой. Сохраняя прямое положение, сделать 3 шага вперед, затем совершить выпад правой ногой вперед, руки за голову, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-7 раз.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на плечах, взяться руками за ее концы. Подняться на носки, руки вверх, вернуться в исходное положение. Затем сделать полуприсед, руки вверх, вернуться в исходное положение. Выполнить 6-8 раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты на уровне груди. Выпрямить руки (тело прямое, лопатки свести, живот втянуть). Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Заключение:

В заключении следует отметить, что не смотря на низкий уровень физической подготовленности студентов с ослабленным здоровьем, при регулярных физических нагрузках не большого объема и интенсивности, можно заметить положительную динамику в развитии физических возможностей и общем оздоровлении студентов относящихся к специальной медицинской группе.

Библиографический список:

1. Матвеева Л.В., Македонов Р.А. Физическая культура как неотъемлемая часть специальной адаптации студентов с ослабленным здоровьем // Обучение и воспитание: методики и практика. 2014. № 17. С. 240–245.

2. В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. - М.: Альфа_М, 2003. - 417 с.

3. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.