

*Автор:*

**Фисенко Мария Евгеньевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗКУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТА С ОГРАНИЧЕНИЯМИ ПО ЗДОРОВЬЮ**

*Аннотация:* в данной статье представлено понятие «физкультура». Автором рассмотрены ограничения по занятиям физической культуры у студентов с ослабленным здоровьем, патологиями и заболеваниями.

*Ключевые слова:* здоровье, плоскостопие, физкультура, ограничения, нарушение сердечного ритма, ослабленное здоровье.

Давайте прежде обратимся к понятию «физическая культура» – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развития психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Я считаю, это верное определение, но не все люди могут выполнять те или иные упражнения.

Для одного человека, физкультура является сферой жизни, в которой можно себя показать, добиться каких-либо успехов и конечно же реализовать. Для другого человека, физкультура является весьма нежелательной сферой жизни, из-за различных проблем со здоровьем.

Разберем две ситуации и пути их решения по моему мнению.

Первая: у меня нарушение сердечного ритма из-за неправильного положения сердца, при котором мне противопоказано бегать, прыгать, а также падать на спину. Может резко перехватить дыхание. Представьте, что будет, если в этот момент я или любой другой человек с такой же проблемой будет проплывать дистанцию на время или бежать. Для того чтобы избежать одной из таких картин, следует исключить из своего списка такие соревнования на скорость. Свободное плавание, простые упражнения, дыхательные упражнения, спокойная ходьба – всё это подходит для людей с нарушением ритма сердца.

Вторая: человеку с продольно-поперечным плоскостопием очень трудно бегать, долго ходить, долго прыгать, так как через какое-то время появляются сильные боли в стопах. Такому человеку следует плавать, делать специальные упражнения для стоп и делать простые укрепляющие упражнения -как и человеку с нарушением сердечного ритма.

Смотря на эти примеры, можно сказать, что для каждой врожденной или приобретенной болезни или патологии свои условия по занятиям физической культурой. Проще говоря, для разных отклонений свои ограничения. Если же человек, не смотря на противопоказания, будет продолжать заниматься, как и здоровые люди, он может себе навредить или заработать какие-либо осложнения.

### ***Список литературы***

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 4 декабря 2007 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=100202;fld=134;dst=4294967295;from=73038-\\*#0](http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=100202;fld=134;dst=4294967295;from=73038-*#0)