

Дубовая Светлана Сергеевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

***Аннотация:** в статье проанализирована проблема физического воспитания студентов. В частности, авторов рассмотрены занятия для обучающихся с ослабленным здоровьем.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, физическое воспитание, физические качества, здоровье.*

Для занятий физической культурой студенты распределяются по медицинским отделениям: основное, подготовительное и специальное.

Необходимость «заботиться о состоянии своего здоровья, используя предоставляемые обществом возможности по формированию здорового образа жизни» является обязанностью граждан России.

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.

Дополнительно, для студентов, относящихся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся занятия лечебной физической культуры (2 часа в неделю) в режиме дня. На этих занятиях решаются задачи корректирующей гимнастики. Но больше внимание хотелось бы обратить на самостоятельные занятия студентов для подготовки к педагогической профессии. Самостоятельные занятия должны быть направлены на формирование правильной осанки (т. к. студенты по 7–8 часов находятся сидя за столами), укрепление дыхательной системы (для повышения резистентности организма) и для снятия напряжения.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях.

Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. с глаз.

Не менее важной задачей, решаемой с помощью общеразвивающих упражнений, является укрепление сердечно-сосудистой системы. Сердце – тренируемый орган. Оно быстро реагирует на малейшие изменения в физической работе. Систематическое применение общеразвивающих упражнений положительно сказывается на функции сердца, так как при этом нагрузка увеличивается постепенно, четко дозируется, напряжение ритмично чередуется с расслаблением или паузами отдыха. В результате сердечная мышца становится сильной, точнее осуществляется перестройка работы в связи с меняющейся нагрузкой.

Развитие физических качеств надо рассматривать как единый комплексный процесс. Влияя на развитие одного качества, мы тем самым способствуем развитию всех остальных. В зависимости от уровня физической подготовленности и работоспособности студентов на каждом занятии выбирается наиболее оптимальный вариант соотношения упражнений, направленных на развитие тех или иных физических качеств.

Основным средством развития общей выносливости являются циклические упражнения – ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, ритмическая гимнастика. Развитие выносливости циклическими упражнениями показано всем студентам специальной медицинской группы.

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, противопоказано сжатие этих органов во время выполнения упражнений. В занятиях этой группы важно:

- нагрузку увеличивать постепенно;

- часто выполнять упражнения (бег, прыжки), которые включаются небольшими сериями;
- уделить внимание развитию подвижности в суставах, укрепление мышечно-связочного аппарата, увеличение координированности.