

Жилина Лада Дмитриевна

студентка

ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов. Необходимость «заботиться о состоянии своего здоровья, используя предоставляемые обществом возможности по формированию здорового образа жизни» является обязанностью граждан России.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, состояние здоровья, основная группа, подготовительная группа, специальная группа.*

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все студенты распределяются на три медицинские группы: основную (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

Подготовительная группа

Она формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод 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.

Двигательные задания студентам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

Специальная группа

В эту группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

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

- укрепление здоровья
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической работоспособности;
- повышение умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

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.

Можно сделать вывод, что необходимость «заботиться о состоянии своего здоровья, используя предоставляемые обществом возможности по формированию здорового образа жизни» является обязанностью граждан России.

Список литературы

1. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/3-2-5-fizicheskoe-vozpitanie-detei-s-oslablennym-zdorovem> (дата обращения: 25.12.2017).