

Толченникова Анастасия

студентка

Колледж рационального обучения  
ЧОУ ВО «Южный университет (ИУБиП)»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

*Аннотация: в статье рассмотрен вопрос состояния здоровья студентов.*

*Целью данной работы является обоснование методик проведения уроков физической культуры с детьми с ослабленным состоянием здоровья.*

*Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, здоровье.*

Согласно состоянию здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, студенты распределяются на медицинские группы: основную (люди, не имеющие проблем со здоровьем), подготовительную и спецгруппу.

Стратегия первенствующих направлений политики государства в сфере физического образования студентов, отражающая возрастание количества сложных систем и технологий, информатизацию всех сфер жизни общества, определяет новые требования к творческой подготовке будущего специалиста, его готовность к высокопроизводительному труду. Их реализация сопряжена с раскрытием психических возможностей молодежи, гармоническим развитием ее физиологических, интеллектуальных и духовных сил использования путем физических упражнений, различных видов двигательной активности, рационального питания, режима труда и отдыха. Используемая с этой целью физкультурная деятельность связана с физическим упражнением, сущность которого отражает целенаправленно выполняемые двигательные действия, как операционные механизмы, так и познавательные, смысловые аспекты.

За последние десяток лет состояние здоровья людей ухудшается, особенно в городах. Это связано с экологией (загрязнение среды, повышенная радиация, недоброкачественные продукты питания и питьевая вода и другие факторы) и

грозит опасностью генетических изменений. А, кроме того, повышается уровень механизации и автоматизации трудовых процессов, что приводит к резкому уменьшению физического труда, обострению стрессовых ситуаций. Городской образ жизни в основном способствуют возникновению патологических состояний.

В наше время всё больше увеличивается число детей с ослабленным здоровьем и с наличием различных болезней. Согласно исследованиям в районе 20–25% детей, приходящих в первый класс, имеют возможные отклонения в состоянии здоровья, а посреди выпускников школ уже более 75% нельзя назвать абсолютно здоровыми. В последние годы наблюдается выраженный рост нервно-психических расстройств, ухудшается состояние психической адаптации детей и подростков, что приводит к алкоголизации, курению, наркомании. Увеличивается число школьников с несколькими диагнозами: ученики 7 лет имеют в среднем 2–4 диагноза, школьники от 10 до 15 лет – 4–5 диагноза, а старшеклассники – в среднем 6 и более сильных отклонений и хронических заболеваний. Причины такого негативного влияния школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков могут носить как объективный, так и субъективный характер. Действительно, в школах не хватает удобной мебели, о создании светового режима подходящий каждому, можно даже не говорить. Зачастую невозможно составить расписание уроков, отвечающие требованиям возрастной физиологии и школьной гигиены. Следует отметить, что довольно часто причины ухудшения здоровья в процессе их пребывания в школе связаны с неправильными действиями учителей и преподавателей или их бездействием при решении задач охраны здоровья школьников. В то время как состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни, остальные 50% приходятся: на экологию – 20%, наследственность – 20%, 10% на медицину, то есть на независящие от человека причины. Целью данной работы является обоснование методик проведения уроков физической культуры с детьми с ослабленным состоянием здоровья. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: – дать врачебно – педагогическую характеристику детей с ослабленным здоровьем; – выяснить

принципы комплектования медицинских групп; – рассмотреть урочную форму проведения занятий; – выявить задачи проведения занятий в специальной медицинской группе. Объектом исследования в данной работе стала система физического воспитания детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья, а непосредственным предметом: особенности организации и содержание занятий физическими упражнениями с детьми с ослабленным состоянием здоровья.

### ***Список литературы***

1. Акчурин Б.Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Канд. дис. – Уфа, 1996. – 132 с.
2. Абдулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки // Высшее образование России. – 1999. – №3. – С. 165–180.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. – М.: Педагогика, 1980. – С. 45.
5. Васильков Г.А. От игры – к спорту: Сборник статей / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.
6. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 240 с
7. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 27–32.
8. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – М.; Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
9. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – Физкультура и спорт, 1986. – С. 56–78.

10. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Владос, 2003. – 509 с.
11. Дунаев К.С. К вопросу об аттестации студентов по физической культуре в нефизкультурных вузах // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ч. 2 / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, Г.Н. Пономарева, В.Г. Щербакова. – С. 61–62.
12. Особенности занятий физической культурой школьников с ослабленным здоровьем [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.secreti.info/23-2p.html> (дата обращения: 02.04.2018).