

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Е.Ю. Богданова,
студентка 3 курса
напр. «Социальные коммуникации»,
e-mail: bogdanova-ekaterina2001@mail.ru,

С.В. Прокопкина,
ст. преп.,
e-mail: prokopkina.svetlana@yandex.ru,
ПГУ им. Евфросинии Полоцкой,
г. Полоцк, Республика Беларусь

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: данная статья посвящена рассмотрению основных принципов и задач физического воспитания студентов, имеющих ослабленное здоровье, а также видам, методам и средствам тренировочной деятельности с данным контингентом учащихся.

Ключевые слова: воспитание, студенты, здоровье, тренировка, физическая культура.

Физическое воспитание – неотъемлемый компонент всестороннего развития личности, поэтому занятия физической культурой важны и являются обязательными в колледжах и высших учебных заведениях [1].

Исследования показывают, что студентов с ослабленным здоровьем растет из года в год, примерно в разных регионах нашей страны их численность составляет от 20 до 40%.

Процесс физического воспитания студентов должен учитывать состояние здоровья всех студентов. В зависимости от того, к какой группе относится студент, для него предполагаются определенные упражнения. По состоянию здоровья студентов делят на три группы: основная, подготовительная и специальная медицинская.

Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом.

Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма [2].

Основная (I группа здоровья)

К ней относятся:

– обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность;

– учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности [2].

Подготовительная (II группа здоровья).

К ней относятся:

– практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные;

– входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет [2].

Специальная

Группа А

(III группа здоровья)

Группа В

(IV группа здоровья)

Это обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок [2].

Это обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных

учреждениях [2].

Организация физического воспитания студентов, относящихся к специальной медицинской группе, вызывает определенные трудности, которые заключаются в том, что функциональные возможности таких учащихся слабы из-за наличия хронических заболеваний, поэтому требуется дифференцированный подход, и, следовательно, разработка инновационных методов в построении учебного процесса [1].

Основная задача специальной тренировочной деятельности заключается в том, что она направлена на оптимизацию функций организма, нарушенных в связи с заболеванием или травмой, когда основной целью является избирательное действие на отдельные органы и системы человеческого организма [1].

При организации занятий физической культуры важно учитывать нагрузку, которая должна дозироваться с учетом индивидуальных особенностей заболеваний учащихся. При этом должны учитываться: сложность выполнения физических упражнений, количество повторений; общая плотность занятия, объем выполнения упражнений [1].

К студентам с отклонениями в здоровье применяются следующие средства физической культуры:

- специальные дыхательные упражнения;
- физические упражнения статистического характера;
- спортивно-прикладные упражнения (ходьба, плавание, бег прыжки, катание на лыжах, коньках, велосипеде и др.);
- игры (на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные, которые применяются в зависимости от поставленной цели);
- массаж и самомассаж;
- закаливание (в процессе использования естественных природных факторов (солнечные ванны); аэрация в процессе занятий и воздушные ванны; частичные и общие обливания, обтирания и гигиенические души, купание);
- механотерапия (занятия на тренажерах, блоковых установках);
- эрготерапия (трудотерапия) [1].

На занятиях в специальных медицинских группах

применяются такие методы, как: коррекция (комплекс лечебно-профилактических мероприятий (гимнастика, массаж, коррекция поз, механотерапевтические меры и др.); дозированные восхождения (терренкур): сочетает ходьбу с восхождениями по холмистой местности и спусками в пределах 3-15 градусов; аутогенные тренировки (расслабление (релаксация) мышц, пассивный отдых, снижение нервного напряжения [1].

Особое место занимают нетрадиционные методики, которые также используются при физическом воспитании студентов с ослабленным здоровьем. К ним относятся:

Китайская оздоровительная гимнастика – комплексы упражнений, основанные на рекомендациях Джавэн Мао:

- использование игровых видов спорта;
- комплексы упражнений гимнастики для рук и ладоней;
- дыхательная гимнастика йогов;

Элементы гимнастики Хатха-йога (повышает функциональную подготовленность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и общую сопротивляемость организма);

Гимнастика для глаз (повышает эластичность и тонус мышц и нервов, иннервирующих глаз) [1].

На примере Полоцкого государственного университета можно отметить, что преподаватели физической культуры учитывают особенности каждого студента и находят ко всем индивидуальный подход.

Исходя из выше перечисленного можно сделать вывод, что процесс организации занятий со студентами с ослабленным здоровьем основывается на использовании разнообразных форм, методик, методов и средств, применяются в совокупности. Реализуются принципы индивидуализации и дифференциации, которые отражают интересы учащихся и направлены на их оздоровление.

Список использованных источников и литературы:

[1] Вяткина А.А. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [электронный ресурс] // 2019 г. – Электрон. данные. URL: <https://novainfo.ru/article/17482> (дата обращения 11.12.2022 г.). –

Заглавие с экрана.

[2] Гончарук А.А. ОФП по медицинским группам здоровья [электронный ресурс] // 2018 г. – Электрон. данные. URL: <https://infourok.ru/ofp-po-medicinskim-grupparam-zdorovya-2506575.html> (дата обращения 11.12.2022 г.). – Заглавие с экрана.

© *Е.Ю. Богданова, С.В. Прокопкина, 2022*