

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ

**С.В. Кочетова**, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11462

***Аннотация.** В данной статье раскрывается вопрос об особенностях физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. А именно их заинтересованность в физических упражнениях и мотивация. Важно правильно найти подход к проблеме и постепенно прийти к ее решению.*

***Ключевые слова:** здоровье студентов, физические упражнения, медицинские группы, режим дня.*

По данным статистики 60% детского населения к шести годам жизни страдает хроническими болезнями, а к 18 годам эта цифра уже приближается к 100% отметке. Поэтому с каждым годом все большее число студентов направляется врачами, для занятий физической культурой, в специальные медицинские группы. Многим студентам, имеющим отклонения в здоровье, все же необходима физическая активность, она благотворно влияет на ослабленный организм, тем более если учитывать то, что во время сессий нервная система студентов подвержена стрессу.

Обучающиеся в зависимости от состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовки делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Комплектование групп осуществляется врачом. Главным критерием для включения в специальную медицинскую группу является уровень физической подготовленности, то или иное заболевание и очаги хронической инфекции. Группы формируются по заболеваемости. Лечебная физическая культура решает следующие задачи:

1. Улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни;

2. Повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам;

3. Повышение адаптационных возможностей и снятие утомляемости;

4. Воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Наблюдается снижение мотивации к занятиям физической культурой. Большинство студентов не понимают роль физической культуры в своей жизни и в укреплении здоровья, не умеют организовывать собственную двигательную деятельность самостоятельно. При правильно организованных занятиях физическими упражнениями можно достичь огромных результатов. Во-первых, это прежде всего средство укрепления здоровья, во-вторых, физическое развитие. При работе с такими студентами нужно учитывать их состояние здоровья, функциональное состояние их организма, хронические или уже перенесенные тяжелые заболевания, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по состоянию занятий, необходимо заниматься по специальным программам и методикам. Так же не только студентам, имеющим отклонения в здоровье, но и всем остальным нужно учитывать, что рациональные занятия физическими упражнениями в соответствии с режимом дня являются отличным средством профилактики многих заболеваний. Сами студенты должны понимать, что любому предприятию не выгодно держать у себя больного специалиста.

Обеспечить быстрое восстановление работоспособности могут чередование умственного труда с занятиями физическими

упражнениями. Это очень важно для студентов, имеющих различные отклонения в здоровье, так как у них наблюдается большая утомляемость организма, ослабленного различными болезнями. Тем более, лучше заняться своим здоровьем и физическим состоянием во время учебы, так как после окончания ВУЗа многие уделяют недостаточное внимание себе и своему состоянию, не занимаются никакими видами спорта, не улучшают свое физическое состояние, хотя многие могли бы заниматься гимнастикой, утренней ходьбой и бегом.

Учебный процесс должен быть направлен на углубление и расширение образованности обучающихся по физической культуре, повышение интереса и формирование мотивации к занятиям, укрепление здоровья, закаливание организма, расширение функциональных возможностей студентов и ликвидация остаточных явлений после заболеваний.

Преподавателям на практических занятиях рекомендуется осуществлять ознакомление студентов с различными системами физического воспитания, нетрадиционными видами спорта и методами психофизического саморегулирования состояния организма (психотерапии, медитации, аутотренинга, закаливания и т.д.), это необходимо для разнообразия и развития интереса у студентов. Содержание каждого занятия, применяемые средства и методы определяются преподавателем, который

несет полную ответственность за адекватный характер упражнений (сложность, интенсивность, объем, функциональность и психическую нагрузку) и, конечно же, необходимой техники безопасности. При проведении практических занятий обращается внимание на обеспечение мотивационной основы, предлагаемой студентам; определяются и разъясняются факторы психической устойчивости по отношению к утомлению, возникающему в процессе выполнения двигательной деятельности. С обучающимися, имеющими слабую физическую подготовленность, испытывающими затруднения в овладении материалом учебной программы, возможны проведения дополнительных индивидуальных занятий при учебно-методическом руководстве преподавателя. Так же теоретический материал может быть дан студентам в качестве лекций или групповых занятий.

Таким образом, можно сказать, что физические нагрузки необходимы для каждого студента, особенно для учащихся, имеющих отклонения в здоровье, т.к. они способствуют не только укреплению здоровья, но и помогают при реабилитации после заболеваний. Здоровье сберегающее сопровождение обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья – это попытка по-другому взглянуть на процесс физического воспитания студентов в ВУЗах и других образовательных учреждениях и на особенности его организации.

## FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DEVIATIONS IN HEALTH

**S.V. Kochetova, Senior Lecturer**  
**Pryanishnikov Perm State Agro-Technological University**  
**(Russia, Perm)**

***Abstract.** In this article the question of features of physical education of the students having deviations in health will be revealed. Namely, their interest in exercise and motivation. It is important to find the right approach to the problem and gradually come to its solution.*

***Keywords:** students health, physical exercises, medical groups, daily routine.*