

## **Индивидуальный подход при занятиях физическими упражнениями к студентам с ослабленным здоровьем**

Состояние здоровья студента, его сопротивляемость к заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям. Учащающаяся заболеваемость среди студентов является выражением физической детренированности, которая развивается вследствие двигательной активности. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсированная необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию целого ряда заболеваний.

В большинстве вузов обучается некоторая часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, нарушение опорно-двигательного аппарата. Такие студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе. Они не могут полностью осваивать типовую программу физического воспитания. Поэтому возникает необходимость в изыскании методов физической реабилитации (восстановления) студентов с ослабленным здоровьем, которые позволяют им при относительном дефиците свободного времени укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность в процессе физического воспитания.

Многолетний опыт работы показывает, что введение физиологически обоснованной и строго регламентированной системы физических упражнений в распорядок учебного труда и отдыха студентов способствует улучшению их самочувствия и повышению уровня работоспособности.

Регулярные и правильно организованные занятия по физическому воспитанию имеют большое значение для физической реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья. Задача заключается в том, чтобы использовать такие средства и методы на занятиях, которые в наиболее короткий срок улучшают и нормализуют функциональное состояние пораженных органов и систем организма, восстанавливают общую (физическую и умственную) работоспособность студентов с ослабленным здоровьем.

Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем в соответствии с учебной программой должно быть направлено на:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций, повышение неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- воспитание, в пределах возможного, основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости), обучение двигательным навыкам и правилам судейства соревнований на занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение необходимых профессионально-прикладных двигательных навыков;
- воспитание осознанной необходимости в постоянных занятиях физическими упражнениями, приобретение знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля на занятиях физической культурой.

Поскольку у студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья различная степень адаптации к физическим нагрузкам (даже у студентов с одинаковыми заболеваниями), важным требованием в процессе занятий с ними является индивидуальный подход. Важной стороной организации и проведения занятий является контроль за динамикой физической работоспособности и физической подготовленности студентов на протяжении всего периода их обучения. Для оценки и самооценки успеваемости применяются контрольные упражнения и тесты, позволяющие выявить динамику воспитания отдельных физических качеств, а также степень овладения профессионально-прикладными, организаторскими, инструкторскими и судейскими навыками и знаниями. При оценке и самооценке успеваемости необходимо ориентироваться на улучшение результатов выполнения студентом контрольных упражнений или физических нагрузок.

Приступая к регулярным занятиям физическими упражнениями, каждому студенту полезно знать, какие морфофункциональные нарушения возникают у него в организме при том или ином заболевании. Это необходимо для того, чтобы использовать простые и доступные методики контроля и самоконтроля функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и определять общую физическую работоспособность. Отсутствие такого регулярного контроля не позволяет студентам и преподавателям физического воспитания методически правильно распределять нагрузки на протяжении семестра и учебного года.

Следует отметить, что у большинства студентов даже при положительном отношении к физической культуре и спорту не воспитана естественная потребность к активной двигательной деятельности. Занятия физическими упражнениями не являются для них ценностными мотивами поведения. Поэтому важнейшая задача – выработка у молодых людей привычки заниматься физическими упражнениями, которую они должны сохранить на всю жизнь. Кроме благоприятного влияния на здоровье, эти занятия воспитывают также у будущего специалиста высокую организованность и целеустремленность, способствующие успешному решению стоящих перед нами профессиональных задач.