

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕНИЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

*Козупова О.Н., Ясинская Д.С., Кулабухова Н.В., студентки 3 курса
факультета биотехнологии и ветеринарной медицины
Научный руководитель – Смирнов В.Н., кандидат педагогических
наук, доцент
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ имени Н.В. Парахина*

Ключевые слова: *физические упражнения, физическая культура, здоровье студентов, медицинские противопоказания, системы органов.*

Занятие физической культурой является важной частью жизни студента. Студенты, имеющие ограничения по состоянию здоровья должны заниматься физической культурой по определенной программе.

Физическая активность является важной частью жизни и развития человека. Физическая активность человека зависит от многих факторов, например, от таких как возраст, пол и состояние здоровья.

В зависимости от состояния здоровья человека используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья – лечебная физическая культура.

Лечебная физическая культура – это метод основанный на использовании средств физической культуры для лечебно-профилактических целей, для восстановления здоровья и предупреждении осложнений заболеваний [1].

Физические упражнения способствуют стимулированию функциональной деятельности всех основных систем организма. Стимулирующее воздействие на организм физических упражнений осуществляется через нейрогуморальные механизмы.

Выполнение различных физических упражнений способствует усилению метаболизма в тканях, а также оказывают тонизирующее действие, стимулируют моторно-висцеральные рефлексы. При правильном подборе упражнений можно избирательно воздействовать на сердечно-сосудистую систему, систему координации, систему желудочно-кишечного тракта и многие другие системы и органы у которых

снижена рефлекторная активность.

Некоторые студенты имеют медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. Именно поэтому студентов часто в зависимости от состояния здоровья и функциональной подготовки делят на группы. Студенты, имеющие хронические заболевания или повреждение опорно-двигательного аппарата, занимаются в специальных медицинских группах[2].

Руководители данных групп должны решать следующие задачи: улучшение состояния студента, предупреждение прогрессирования заболевания, повышение физической и умственной работоспособности, снятие утомляемости и проведение занятий лечебной физкультуры.

При занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательной системы, важно проводить профилактические мероприятия, которые направлены на восстановление осанки и нормального функционирования опорно-двигательного аппарата. Следует избегать перегрузок. Все упражнения должны выполняться в щадящем режиме. В конце занятий необходимо проводить упражнения направленные на расслабление мышц.

Среди студентов особо распространено такое заболевание опорно-двигательного аппарата как нарушение осанки. Данное заболевание проявляется в уменьшении или увеличении физиологической кривизны позвоночника.

Для предотвращения возникновения дефектов позвоночника необходимо постоянное занятие физической культурой. Из плана занятия следует исключить упражнения с гантелями. Особое место на занятиях должны занимать ходьба, плавание и общеразвивающие упражнения. Целью данных занятий является приостановление развития болезни [3].

Для студентов страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы применяется метод групповых занятий. Занятие предпочтительнее проводить на свежем воздухе. В ходе занятия должны преобладать различные виды ходьбы, бега, лыжные прогулки, дыхательная гимнастика. Особое внимание следует уделить упражнениям на релаксацию.

В процессе занятия следует проводить постоянный контроль пульса, дыхания, цвета кожи и общего состояния студента.

Среди заболеваний органов пищеварения наиболее часто встречаются гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститы и дискинезии желудка. Интенсивные физические упражнения угнетают деятельность желудочно-кишечного тракта, но при этом слабые

нагрузки оказывают стимулирующие действие. В занятие необходимо включить бег, дыхательные упражнения, подвижные игры, плавание, езду на велосипеде. Следует избегать нагрузок на брюшной пресс и занятий на тренажёрах [4].

При нарушении раздражительности и нарушении сна занятие целесообразно проводить в сопровождении музыки.

Библиографический список:

1. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/Ю.П. Кобяков.- Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2014.-252 с.
2. Бойченко С.Ф. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы в КУБГМУ/ С.Ф. Бойченко, Т.В. Рудева// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований.-2017.-№4.- С.48-50
3. Бурчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник/ И.С. Бурчуков.- КНОРУС, 2014.-325 с.
4. Власова Т.С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье/ Т.С. Власов, Р.И. Сунгатуллин, Н.М. Закирова// Молодой ученый.-2015.-№5.-С.441-443

PECULIARITIES OF ACTIVITIES WITH PHYSICAL EXERCISES WITH STUDENTS WITH RESTRICTIONS ON THE STATE OF HEALTH

Kozupova O.N., Yasinskaya D.S., Kulabuhova N.V.

Key words: *physical exercises, physical education, health of students, medical contraindications, organ systems.*

Physical education is an important part of student life. Students with restrictions on health should be engaged in physical culture according to a specific program.