

количество подряд сыгранных партий до двух, и чередуя их с отдыхом на обсуждение технических и тактических взаимодействий, можно дозировать нагрузку, подходящую для слабо тренированного человека.

Главное преимущество настольного тенниса заключается в том, что он – игра. Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие [1]. Соревнования по настольному теннису могут быть организованы в различных видах: личные, лично-командные, командные, парные. Данный вид спорта популярен как у девочек, так и у мальчиков.

В настольном теннисе уровень технической подготовки ребенка служит элементом саморегуляции для физической нагрузки, которую получает его организм. Возможность школьников с ограниченными возможностями здоровья заниматься олимпийским видом спорта положительно влияет не только на физический и психический, но и на социальный компонент их здоровья.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Физическая культура и спорт людей с ограниченными возможностями здоровья // Современные научные исследования и разработки. 2018. Т. 2. № 5 (22). С. 698-700.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Некрасова В.Н., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей высшего образования. В статье рассматриваются возможности физической культуры для улучшения качества жизни студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты.

В современном образовательном процессе физическая культура занимает одно из ведущих мест, так как она направлена не только на оздоровление организма и поддержание его в тонусе, но на будущую трудовую деятельность человека.

Физическая культура в школах, средне-профессиональных и высших учебных заведениях, предусматривает занятия не только для здоровых людей, но и для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В построении работы с данными категориями обучающихся необходимо учитывать не только дидактические принципы, но и методические особенности занятий, а так же индивидуальные возможности каждого.

Оптимальное построение учебного процесса с данными обучающимися – это многогранный, обширный и специфический труд, который основывается на медицинских знаниях необходимых для работы в этом направлении. Данной теме посвящено огромное количество исследований и литературы, однако все они приходят к одному, что индивидуальный подход к ученику с ослабленным здоровьем даст наиболее эффективный результат. При этом следует учитывать возможности организма и специфику заболевания.

Студенты с ослабленным здоровьем делятся на три подгруппы: А,Б, В. Подгруппы основываются на заболеваниях различного вида и типа. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся обучающиеся с врожденными пороками развития, деформацией без прогрессирования или временного характера.

Для учащихся с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системы будут преобладать дыхательные упражнения и упражнения циклического характера. Использование всех средств физической культуры подвергается строгому индивидуальному дозированию.

Подгруппа «Б» предусматривает обучающихся с заболеваниями органов пищеварительной системы. Например, с язвенной болезнью или хроническим гастритом. К этой же подгруппе относятся студенты, у которых есть проблемы с печенью, эндокринной и мочеполовой системой. Для такой группы учащихся преимущественными занятиями будут упражнения гимнастики, включенные в программу лечения того или иного заболевания.

К последней подгруппе «В» относятся студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата: остаточными явлениями паралича, после перенесения травм верхних или нижних конечностей, с остаточными явлениями костного туберкулеза, сколиоза. Для таких учеников преимущественными занятиями являются упражнения на совершенствование осанки, опорно-двигательного аппарата [1].

Необходимо учитывать, что занятия для каждой группы учащихся одни и те же упражнения могут нести различный эффект, в зависимости от заболевания и его стадии.

Как было сказано ранее, нагрузка и упражнения должны быть индивидуальными и учитывать способности и возможности студента с особенностями здоровья. Необходимо иметь в виду сложность физических упражнений, их интенсивность и количество.

Средствами для выполнения упражнения выступают специальные дыхательные упражнения, спортивно-прикладные например, ходьба, бег, прыжки и плавание, а так же все возможные игры. Неотъемлемой частью является массаж и самомассаж, а так же закаливание.

В процессе реализации физической культуры со студентами данной категории важно учитывать методы проведения занятий. На сегодняшний

день этих методов очень много. Наиболее часто используемыми являются методы: коррекции, дозированных восхождений, и аутогенной тренировки.

Коррекционный метод предусматривает комплекс лечебно-профилактических мероприятий. Например, гимнастика, массаж и коррекция поз.

Дозированное восхождение сочетает в себе ходьбу с восхождениями на холмистые местности и спуск с них.

Аутогенные тренировки представляют собой расслабление мышц, пассивный отдых, а так же снижение нервного напряжения.

Исследования, которые проводятся по изучению вопроса о занятиях физической культурой студентами с особенностями здоровья, четко определяют, что необходимо использовать нетрадиционные методики, методы и средства [2].

Например, во многих ВУЗах нашей страны применяются методики, включающие в себя основной компонент с использованием общеразвивающих и циклических упражнений простейших игр. А так же применяется вариативный компонент, который предусматривает занятия на тренажерах, специальные упражнения и упражнения на релаксацию для преодоления функциональных отклонений и повышения физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

К нетрадиционным формам и методам проведения физической культуры относят так же и занятия йогой и оздоровительной гимнастикой, а также элементы пилатеса.

Многие ученые предлагают отнести к нетрадиционным занятиям такую игру как гольф. Эта игра не имеет ограничений и полезна всем, не зависимо от пола, возраста и, конечно же, состояния здоровья. Гольф развивает координацию движений, подвижность, точный расчет, и концентрацию.

Исследования и практика показывает, что двигательная активность для студентов с особенностями здоровья, крайне необходима, но со своей спецификой в плане организации занятий, и принципами их проведения.

Комплексное использование средств, методов и форм организации занятий с учащимися с ослабленным состоянием здоровья не только способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, но и содействует формированию здоровья личности.

При длительном ограничении двигательной активности у студентов наблюдается снижение уровня всех жизненных функций, ухудшение пластических процессов, сопровождающихся развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшение гомеостаза и реактивности, снижение сопротивляемости и неспецифической устойчивости организма.

Нетрадиционные формы обучения необходимо ввести в систему образования и тогда полезность их будет видна. Такая форма обучения содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная его функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

Один из важных факторов занятий физкультурой студентами с ослабленным здоровьем состоит в следующем: на занятиях по физической культуре они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые обучающиеся. Занятия в специальных медицинских группах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя – все это создает у студентов положительный настрой.

Занятия должны быть направлены не только на овладение теоретическими знаниями в сфере физической культуры, они должны способствовать привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

Впоследствии это будет влиять не только на улучшение состояния здоровья и физической подготовки, но и на наиболее эффективную профессиональную деятельность.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность / Теория и практика физической культуры. 2015. 70с.

2. Кохановский Е.Н. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. – № 7. С. 141 – 147.

ПРОЯВЛЕНИЕ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ

Николаев Н.Ю.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Проблема агрессии в спорте существовала всегда, но сегодня ситуация иная во многих отношениях. В средствах массовой информации все чаще появляются публикации об агрессивности спорта: спорт делает спортсменов агрессивными не только в спорте, но и в повседневной жизни; факты вандализма футбольных фанатов и многое другое. Действительно современный спорт стал более жестким, спортсмены борются за доли секунды, действуют на грани фола и даже за этой гранью. И такое поведение на спортивной арене поддерживается болельщиками, спортивными функционерами. Следует признать, что агрессия в спорте становится неотъемлемой составляющей спортивного поединка.