

## Список литературы

1. Стрельников П.А. История развития самбо в России. Учебное пособие – Красноярск, 2012.
2. Архипов Е.М. Эффективнее управлять подготовкой спортсменов. //Теория и практика физической культуры./ Архипов Е.М. 2010. - № 10.
3. Гамаль Е.И. Методы психопрофилактики перед соревнованиями по спортивной борьбе. - Теория и практика физической культуры./ Гамаль Е.И. 2011.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Лялина Ю.М., 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:* здоровье, физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем.

В настоящее время резко снился уровень физической активности людей. Сократилась доля физического труда на производстве и в быту. На смену ручной работы в большинстве случаев приходят компьютеры. Неблагоприятная среда проживания, загрязненность воздуха, нехватка чистого кислорода, неправильное питание – эти факторы отрицательно сказываются на здоровье человека, вследствие чего повышается риск получения различных заболеваний, как приобретенных, так и врожденных.

Другой причиной является то, что все больше студентов выбирают профессии, которые не подразумевают физические нагрузки. Например,

чаще всего молодые люди связывают жизнь с такими специальностями как менеджер, программист – такая работа обязывает проводить трудовой день за компьютером.

Малоподвижный образ жизни ведет к неправильному функционированию внутренних органов, атрофии и ослаблению мышц. Самым опасной угрозой является то, что уменьшается размер сердца, вследствие чего нарушается система кровообращения. Студенты подвергаются большому стрессу во время сессий. Также фактором, раздражающим нервную систему, может являться переезд в новый город для получения профессии, проживание в общежитии, где нормы гигиены не соблюдаются в полной мере. Из-за постоянного напряжения у учащихся появляются вредные привычки: курение и алкоголь, которые медленно разрушают организм, при том, что не все ученики имеют отличное здоровье.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), дает следующее определение термину «здоровье» – это состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Следовательно, это не только отсутствие различных болезней и физиологических дефектов[1].

Для студентов, имеющих различные заболевания, существует определенная специализированная программа, благодаря которой они получают физическую нагрузку, не представляющую опасность здоровью. Она не усугубляет болезнь, а наоборот, вполне способна корректировать физическое состояние учащихся. Также, для этой категории важно донести правила здорового образа жизни, повысить интерес к спортивным мероприятиям, которые проходят как внутри учебного заведения, так и вне вуза. Доказать, что при заболевании не нужно опускать руки, на примерах из жизни рассказывать о людях, которые добились успехов в спорте, несмотря на физиологические особенности своего организма и недуги.

Каждый год студенты должны проходить медицинскую комиссию, для выявления и предупреждения болезней. В ходе проверки каждому обучающемуся присваивается определенная группа здоровья, в соответствии

с которой студент выполняет рекомендованную физическую нагрузку без боязни нанести вред своему здоровью.

Целями физического воспитания являются: формирование физической культуры личности, развитие знаний, умений и навыков, потребность выполнять различные физические упражнения для укрепления и корректировки своего здоровья, направленность к здоровому образу жизни.

На основе государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования в учебных планах факультетов всех вузов по всем направлениям и специальностям высшего профессионального образования в цикле дисциплин общекультурной подготовки предусмотрено выделение обязательных учебных часов, посвящённых дисциплине «Физическая культура». Ей отводится весь период обучения, в ходе которого каждый семестр проводятся зачеты в соответствии с требованиями учебной программы[2].

Студенты, отнесенные к специальной группе, должны заниматься по особой программе. В ее основу положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма. Так, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, требуют строгого ограничения. Как правило, для этой категории студентов рекомендованы следующие занятия: гимнастика, подвижные игры, легкая атлетика, плавание, лыжи. Кроме того, в учебный материал добавлены специализированные упражнения оздоровительного характера: коррекция осанки, укрепление мышц спины, дыхательная гимнастика, растяжка всех групп мышц тела.

Специальная программа не содержит определенных нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие студента.

Основное место на занятиях должно посвящаться гимнастике, так как этот вид спорта может успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки студентов с физическими ограничениями. Также, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с специальной медицинской группой. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки и укреплению мышц спины и живота, так как эти мышцы прочно держат наше тело, защищают внутренние органы. Кроме того, для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц.

В программу развития физической культуры студентов с ограничениями здоровья введен раздел дыхательной гимнастики. Упражнениями из данного раздела рекомендуется пользоваться на каждом занятии. Они благоприятно влияют на организм человека, обогащая мозг кислородом, что очень важно для студентов, которые испытывают частый стресс, тревожность, усталость и головные боли.

В блоке занятий, посвященному легкой атлетике особое внимание придается ходьбе и бегу, так как эти виды физической нагрузки отлично тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Однако данная нагрузка должна быть строго дозированной и не перегружать обучающегося, чтобы избежать повышения давления в организме. Прыжки в длину и в высоту также ограничиваются. Например, упражнение может начинаться с укороченного разбега или с трех шагов. Допускается не более двух, трех прыжков в одном занятии. Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость. Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. По советам врачей, общая продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От преподавателя, работающего со студентами из специальной медицинской группы, требуется строгая дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями, чередующихся между подходами и при окончании их. Рекомендуется проводить лекционные занятия, на которых студентам рассказывается об основах и принципах здорового образа жизни, рекомендациях о физической нагрузке, упражнениях, способных укрепить организм без нанесения вреда здоровью.

#### Список литературы

1. Физическая культура против болезней [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://vuzlit.ru>
2. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре / Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт. 2016. – 34с.

### **ВЛИЯНИЕ ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Малькова К.С.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной статье мы рассказываем о влиянии экологической обстановке в Свердловской области, а также проводим анализ связи заболеваемости студентов с изменениями окружающей среды.

**Ключевые слова:** окружающая среда, здоровье, экология.

Понимание здоровья у людей в разные времена существенно различалось. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье — это позитивное состояние, характеризующее личность в целом, т. е. состояние физического, духовного и социального благополучия.