

УДК 796.035

*Sapegina T.A.*

*к.п.н., доцент кафедры ФВ*

*Российский государственный профессионально-педагогический*

*университет*

*г. Екатеринбург, Россия*

## **АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

### **Аннотация**

Здоровье – одна из основных ценностей студенческой молодежи. Значительный спад физического здоровья наблюдается у современных детей, распространение среди них различных заболеваний ставит под угрозу все сферы жизни общества и социальную стабильность нашей страны в самой недалеком будущем. 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, адаптация, физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем, функциональное состояние организма.

*Sapegina T.A.*

*Ph. D., associate Professor of FV*

*Russian state vocational pedagogical University*

*Ekaterinburg, Russia*

## **ADAPTIVE POSSIBILITIES OF PHYSICAL CULTURE IN REHABILITATION OF STUDENTS WITH WEAKENED HEALTH**

### Abstract

Health is one of the main values of students. A significant decline in physical health is observed in modern children, the spread of various diseases among them threatens all spheres of society and the social stability of our country in the very near future. The preservation and promotion of health is a priority of higher education. The article discusses the possibility of physical culture to improve the quality of life of students with poor health.

**Keywords:** health, adaptation, physical education, students with poor health, functional state of the body.

Главной целью высшего образования в современных условиях – это подготовка молодых специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. Высшие учебные заведения должны обеспечить высокий уровень качества образования. Но стране нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и здоровые, крепкие, полные сил молодые люди. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов имеет общественную значимость, так как состояние здоровья молодого специалиста влияет на качество его труда.

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества [1].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Однако наблюдения показывают, что имеется тенденция к ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи, количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания,

наоборот увеличивается. По статистике около 20% людей в мире имеют какие-либо физические или психические заболевания. Они нуждаются в особых условиях жизни, учебы и работы. И здесь на помощь приходит физическая культура.

Одной из главных задач высшего образования является укрепление и сохранение здоровья студентов. На занятиях по физическому воспитанию в вузе необходимо создавать благоприятные условия для студентов с ослабленным здоровьем, чтобы сформировать у них потребность в использовании средств физической культуры для восстановления и улучшения своего здоровья [2].

На занятиях по прикладной физической культуре студенты обычно занимаются в одной группе, но подразделяются на подгруппы по здоровью. Студенты с ослабленным здоровьем чаще всего освобождаются от практических занятий, что является неприемлемым. Практические занятия для студентов с ослабленным здоровьем дадут гораздо больший эффект для организма, чем теория. Занятия физическими упражнениями дают возможность почувствовать себя полноценным человеком физически и психологически.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем дает возможность студентам почувствовать себя полноценным человеком, помогает вернуться к нормальной жизни.

Считалось, что студентам с ослабленным здоровьем нежелательно заниматься физическими упражнениями. Физическая культура не рассматривалась как эффективное средство реабилитации, развития физических возможностей, средство для укрепления здоровья, социализации студентов с ослабленным здоровьем. Исследования в этой области показали, что необходимо уделять большое внимание к использованию средств физической культуры для организации активного отдыха, с целью увеличения двигательной активности для студентов с ослабленным здоровьем.

Во время занятий по прикладной физической культуре нужно создавать условия для студентов с ослабленным здоровьем, как со стороны преподавателей физического воспитания, так и со стороны сокурсников, привлекая их к участию в спортивных мероприятиях, и как участников, и как помощников. Переключение с одного вида деятельности на другой улучшает общее самочувствие, увеличивает функциональные возможности организма, повышает работоспособность.

Большое значение имеет использование аэробной нагрузки, что положительно влияет на психическое состояние, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшает функциональное состояние организма [3].

Студенты с ослабленным здоровьем не всегда имеют полную степень психофизической готовности к обучению, что часто вызывает быструю утомляемость, неспособность переносить увеличение учебной нагрузки. Все это может привести к росту заболеваемости.

Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в большей степени направлена на самореализацию личности, преодоление негативных психологических последствий болезни, что требует от человека большой активности и самостоятельности.

Главной задачей физического воспитания в вузе для студентов с ослабленным здоровьем является приобретение знаний о здоровом образе жизни, развитие двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма для дальнейшей полноценной жизни.

Занятия физическими упражнениями помогают восстановлению физической и умственной работоспособности, направлены на профилактику утомления, способствуют интересному проведению досуга, повышению уровня качества жизни студентов с ослабленным здоровьем. Необходимо заинтересовать студентов за счет свободного выбора средств и форм занятий физическими упражнениями.

Преподаватели должны с особым вниманием относиться к студентам с ослабленным здоровьем. Главной задачей педагога является формирование адекватных реакций молодых людей на возникшее или перенесенное заболевание, помощь в выборе средств физической культуры, которые будут способствовать быстрому восстановлению.

Нельзя исключать и возможность участия студентов с ослабленным здоровьем в соревнованиях, как в качестве судей, так и в качестве участников, по тем видам спорта, которые не противопоказаны врачами.

Анализируя средства и методы физического воспитания можно обнаружить огромный потенциал возможностей, который способствует максимальному увеличению жизнеспособности студентов с ограничениями по здоровью, его всестороннему развитию, обретению самостоятельности и социальной активности, что поможет в дальнейшей профессиональной деятельности и обычной жизни.

Студенты с ослабленным здоровьем должны сформировать у себя желание быть здоровыми, вести здоровый образ жизни, участвовать полноценно в студенческой жизни.

Педагоги обязаны ставить перед собой задачи по отвлечению студентов от переживаний по поводу болезни, приобщению их к активному отдыху, привлечению к участию в соревнованиях, пусть даже в качестве болельщиков.

Занимаясь, студенты забывают о своих бедах, исчезает ощущение неуверенности в своих силах, восстанавливается психологическое равновесие, у молодых людей появляется уважение к самому себе.

Занятия физическими упражнениями наполнят жизнь студентов с ослабленным здоровьем яркими красками, новым содержанием, положительными эмоциями.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Современные научные исследования и разработки – 2016. – № 6(6). – С. 409-411.

2. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе./ Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.

3. Сапегина Т.А. Сохранение и укрепление здоровья как важный фактор профессиональной успешности бакалавра / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.