



УДК 376

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ****Климова Мария Александровна**

студентка

**Карева Галина Вячеславовна**

кандидат педагогических наук, доцент

Брянский государственный технический университет, г. Брянск

**Аннотация.** Адаптация студентов специальной медицинской группы к физическим нагрузкам является актуальной проблемой. Для её решения выделяют адаптивную физическую культуру, которая реализует поставленные задачи поддержки физических навыков и нормирования физических нагрузок в соответствии с присвоенной медицинской группой. Именно индивидуальные особенности организма являются основным фактором при подборе физической нагрузки для учащихся, занимающихся в специальных медицинских группах.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, специальная медицинская группа.

Одним из немаловажных факторов для полноценной физической подготовки и оздоровления всего населения является доступность занятий физической культурой для людей с любыми особенностями здоровья. Каждый, чьи способности по тем или иным причинам ограничены, должен иметь возможность получить полноценную, с учётом его особенностей, физическую подготовку по выбранному направлению.

В статье рассмотрены лишь основные особенности физической подготовки для молодых людей, обучающихся в ВУЗах, чьё здоровье находится в допустимых рамках (под допустимыми рамками подразумевается наличие полноценно работающих рук, пары функционирующих ног, здоровой и физически невредимой головы, отсутствие слишком тяжёлых психических заболеваний, из-за которых начинающий спортсмен неспособен к более-менее полноценной физической активности).

В Российских правилах по организации физической подготовки существует три основные категории годности - основная, подготовительная и специальная. Специальная, в свою очередь, делится на две подгруппы - А и Б (в соответствии со степенью тяжести заболевания).[1]

Основная категория - полностью здоровые люди. Физически они ничем не ограничены и обладают полным доступом ко всему разнообразию спортивной подготовки и соревнованиям.



Таким необходима стандартная, либо усиленная подготовка (с уклоном в определённом, выбранном ими направлении).

Подготовительная категория - незначительные ограничения ввиду слабовыраженных особенностей здоровья и развития (слаборазвитые физически, без медицинских причин). Подобным людям необходимо слегка ограничить свою физическую активность, практически не меняя основной режим занятий. Иными словами, пока основная масса людей бежит кросс в три километра, людям подготовительной группы необходимо уменьшить эту дистанцию, или, в случае плохого самочувствия, прекратить бег и перейти на обычный шаг. Так завещал нам наш Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации". Людям с легкими ограничениями здоровья также доступны соревнования, но с дополнительным медицинским осмотром. В остальном же, занятия людей в подготовительной группе мало чем отличаются от занятий в основной (за исключением, повторюсь, смены интенсивной нагрузки на более умеренную).

Следующая категория — это люди, принадлежащие к специальной группе, которые, как показывает практика, достаточно редко прибегают к занятиям физкультурой в стенах учебного заведения, ограничиваясь лишь домашней лечебной физкультурой, либо же вовсе не проявляют активности. Основная причина пренебрежения спортом у подобных индивидов - по большей части, психологическая. Молодые люди, имеющие серьёзные дефекты в здоровье, но не имеющие инвалидности, по определённым причинам, причисляют себя к категории физически недееспособных.

Существует множество болезней, ограничивающих людей физически, множество подгрупп и классификаций, всю специфику которых может изложить лишь врач-специалист. Для каждого человека, принадлежащего к специальной группе необходимы индивидуальные рекомендации в зависимости от его особенностей, коих может быть великое множество. Здесь необходимо понять, что не существует общей и единой программы, универсальной и подходящей каждому - сколько болезней, столько и индивидуальных программ.[2]

Для людей с ограниченными возможностями здоровья существует специальный комплекс упражнений. Движения в нём менее сложные и продолжительность выполнения существенно снижена.

Упражнения можно разделить на несколько групп:

1. Комплекс дыхательных упражнений: различные техники дыхания, направленные на обогащение тела большим количеством кислорода, а также на тренировку дыхательной системы.



2. Упражнения с гимнастическими палками: направлены на развитие разнообразных мышечных групп, без большой нагрузки на них. По сути, те же виды движений, что и в стандартной утренней зарядке, только со специальной палкой в руке.
3. Упражнения с обручем: отличный способ научить мышцы работать коллективно и слажено. При вращении обруча на теле человек учится управлять своими мышцами в достаточно сложной последовательности, что сильно развивает его тонус.
4. Оздоровительная гимнастика: старая добрая гимнастика, разработанная ещё во времена СССР, только более неспешная и лёгкая. Лучший способ держать своё тело в достойной форме. Самые разные движения, как и в разминке в мячом (только без мяча).
5. Упражнения против плоскостопия: пожалуй, крайне актуальная, для современного мира, практика. Представляет собой упражнения на укрепление всех мышц, находящихся ниже колен и поддерживающих правильную форму стопы.
6. Бег: однако, с некоторыми оговорками. Не всем он разрешён, а тем, кому разрешён - следует бегать, не сильно нагружая организм. В индивидуальном для каждого, размеренном темпе. При первых проявлениях каких-либо признаков физического недомогания (сердцебиение, отдышка), бег следует прекратить.
7. Разминка с теннисным мячом: выполняется, как нетрудно понять, с теннисным мячом. С его помощью можно тренировать не только гибкость, но и координацию. В таких упражнениях задействуются моторика и многие группы мышц.

Однако, существуют и упражнения, которые могут нанести таким людям вред.

Самое распространённое - работа с тяжестями. Это самая частая причина, по которой здоровый человек, пришедший в спорт, получает травмы, не говоря уже об изначально больных. Занятия тяжёлой атлетикой людям с пороками сердца следует, в основной массе, оставить. Однако, за неимением противопоказаний, возможно поднятие небольших тяжестей, но только умеренное количество раз.

Таким образом, физические нагрузки для специальных медицинских групп должны быть выбраны исходя из индивидуальных особенностей организма и направлена на укрепление здоровья студента. А физическая подготовка должна определяться исходя из целей и задач занятий физической культурой специальных медицинских групп.

### **Список литературы:**

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие. М.: Высш. шк., 2005. 255 с.
2. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 120 с.