# Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса для любого студента. Она помогает улучшить физическую форму, остроту ума и общее самочувствие. Однако для студентов с ослабленным здоровьем существуют особые требования, которые необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. В этой статье мы рассмотрим основы физического воспитания таких студентов и обсудим стратегии удовлетворения их потребностей, чтобы обеспечить им наилучший образовательный опыт.

Когда речь идет о последствиях физических нарушений, необходимо рассмотреть два их типа: структурные нарушения и функциональные ограничения. Под структурными нарушениями понимаются анатомические деформации или аномалии в организме студента, препятствующие его подвижности, например, spina bifida или повреждение спинного мозга; они ограничивают способность студента двигаться и участвовать в таких видах деятельности, как бег или спорт. С другой стороны, функциональные ограничения могут быть вызваны болезнью или инвалидностью, например, синдромом хронической усталости, являющимся следствием структурных нарушений или других заболеваний, например, сердечно-сосудистых, которые ограничивают уровень энергии, диапазон движений, выносливость, силу и координацию; они могут существенно повлиять на способность учащегося участвовать в традиционных занятиях физкультурой наравне со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Педагогам, планирующим занятия физкультурой для учащихся со специальными потребностями, связанными с ослабленным здоровьем или инвалидностью, важно учитывать уникальные возможности человека при выборе соответствующих видов деятельности. Обычно используются такие стратегии, как вовлечение учащихся в менее напряженные виды спорта, включая адаптированные виды спорта, такие как баскетбол на колясках или голбол, а также модификация обычных физкультурных занятий путем снижения уровня интенсивности, чтобы они стали более управляемыми; это может означать уменьшение дистанции во время тренировок на треке, увеличение времени отдыха во время аэробного бега и т. д. Эти стратегии помогают поддерживать интерес к занятиям, но при этом не ограничивают возможности человека в пределах его зоны комфорта, предотвращая тем самым риск травм, вызванных перенапряжением, и в то же время позволяют ему добиться определенного успеха, поскольку он получает вознаграждение за успешное выполнение модифицированных заданий, не страдая от мышечной усталости, связанной с нагрузками, превышающими нормальные физиологические пределы, вызванными экстремальными упражнениями, превышающими уровень его ограниченной подвижности и т. д., что может привести к разочарованию, когда он не может успешно выполнить поставленные задачи. Студентам с ослабленным здоровьем также полезно участвовать в занятиях, построенных на активном образе жизни, таких как занятия плаванием, йогой и т. д., а также в рекреационных играх, предполагающих минимальный контакт, но максимальное движение, таких как пляжный волейбол, что позволяет достичь хорошего баланса между уровнями участия, постоянно помня о безопасности, используя при необходимости оборудование, специально предназначенное для людей с физическими нарушениями, чтобы никто не чувствовал себя обделенным из-за того, что он не успевает из-за отсутствия достаточных телесных двигательных навыков.

Кроме того, педагогам следует рассмотреть возможность использования вспомогательных технологий при оценке результатов, в том числе компьютерных программ, разработанных специально для людей с ограниченными возможностями, которые позволяют получить обратную связь о результатах индивидуальной работы в сравнении с общей популяцией, что дает возможность консультанту/преподавателю направлять инвалидов на достижение лучших результатов, соответствующим образом корректируя упражнения. Идея заключается в том, что использование компьютерных систем обратной связи может мотивировать тех, кто в противном случае быстро сдался бы из-за отсутствия прогресса, достигнутого с помощью традиционных методов, помогая им найти новую цель в менее сложных задачах, но при этом чувствовать себя воодушевленными в достижении достижимых целей, руководствуясь принципами целенаправленной адаптивной игровой системы (PAPS), где цели адаптируются к условиям окружающей среды/состояния человека (т. е. адаптация тренировки по плаванию в соответствии с конкретными возможностями и ограничениями человека).

Напротив, для людей, ограниченных в амбулаторной поддержке, должны быть доступны специальные модифицируемые приспособления, такие как инвалидные коляски, ходунки, костыли и т. д., чтобы обеспечить плавный переход из одной среды в другую. Такие вспомогательные средства обеспечивают большую свободу и независимость участников, проходящих цикл восстановления после тяжелых заболеваний, позволяя им комфортно управлять весом, а не торопиться с выполнением заданного распорядка, который менее опытные участники могут перегрузить, не справившись с ним.

И наконец, преподаватели должны задаваться вопросом, как лучше всего обучаемый учится — различные методы, корректирующие подход, приносят желаемые результаты в зависимости от личных предпочтений учеников. В конце концов, обучение различными способами — процесс, требующий терпения, понимания, уважения интересов ученика, чтобы добиться успеха. При сочетании интеллектуального творчества, правильных ответов на вопросы, подготовки уроков заранее, творческого подхода, смешивания веселых специализированных процедур все вовлеченные поднимают всех заинтересованных ближе к успешным результатам — будь то групповые занятия или индивидуальная стратегия обучения (например, тренировка). Это помогает сформировать чувство принадлежности к сообществу, повышает общий моральный дух и ответственность всех участников, несмотря на то, что поначалу они чувствуют себя не так, как принято в обществе. Таким образом, все сводится не к получению конкурентных преимуществ в плане успешности команды и учеников, а к поддержанию позитивного настроя, способствующего созданию благоприятной учебной среды. В заключение следует отметить, что физическое воспитание играет жизненно важную роль, по праву принадлежащую учебному плану Оснащение инвалидов. Адекватно ведет к более здоровому образу жизни сегодня, завтра тем, кто нуждается в дополнительной поддержке сеть «шведский стол» связанные с этим вопросы структура функциональные ограничения. Ответ на вопрос знай себя применяй Навыки Педагоги организуют занятия достигают полезного прогресса каждый получает пользу пусть никто не проиграет останется позади хочет пожинать плоды академическое превосходство то же время оставаться в форме здоровым просто вместе победа команда.