**Проблема низкой двигательной активности студентов колледжа**

**Калугина Мария Сергеевна**

**Преподаватель физической культуры**

**Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение Михайловский экономический колледж-интернат Министерства труда и социальной защиты РФ**

Современные достижения науки и техники, призваны облегчить учебный процесс и разнообразить досуг, в конечном итоге приводят к резкому ограничению ежедневной двигательной активности.

Как известно физическая культура составляет важную часть оздоровительной и воспитательной работы, является мощным средством укрепления здоровья правильного физического развития подростков.

Я работаю в колледже, где кроме здоровых детей обучаются студенты с ограниченными возможностями здоровья (с разными группами инвалидности) и дети-инвалиды. В течение многолетней педагогической деятельности наблюдая за развитием подрастающего поколения, я замечаю неблагоприятную тенденцию снижения двигательной активности детей и подростков. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Ограничения мышечной активности (гипокинезия) сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физических нагрузок. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца: работа его становится не экономной, менее стабильной. В процессе дефицита мышечной работы приспособление даже к малым нагрузкам сопровождается выраженным учащением пульса, отрицательной реакцией на ортостатическую пробу (т.е. на переход из горизонтального в вертикальное положение тела). Все это приводит к определенным последствиям (болезням, травмам).

Оздоровительный и профилактический эффект двигательной активности неразрывно связан с адекватной физической нагрузкой, усилением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой, что приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Вывод: для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности.

Регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья ОДА.

Если снижение двигательной активности так влияет на организм здорового человека, то что можно сказать о тех студентах, которые имеют ограничения в состоянии здоровья или инвалидность.

Я достаточно долгое время работаю с подростками, имеющими отклонения в состоянии здоровья и входящими в специальную медицинскую группу. Основными задачами физического воспитания обучающихся данной группы являются:

* Укрепление здоровья;
* Повышение защитных свойств организма;
* Освоение основных двигательных навыков и качеств и др.

Все эти задачи хорошо решаются во время занятий с теми обучающимися, которые имеют представление о физических упражнениях и их влиянии на организм. Сложнее с теми студентами, которые в силу своей болезни плохо передвигаются или сильно ограниченны в движениях, они зачастую никогда не занимались вообще физической культурой или спортом.

В нашем колледже данная проблема является решаемой. На своих занятиях с обучающимися данных категорий обязательно применяю следующие педагогические принципы:

* Сознательности
* Систематичности
* Последовательности
* Доступности
* Повторности
* Оптимальности и рассеянности нагрузки.

Обязательно использую разнообразные упражнения общеразвивающего, дыхательного и релаксационного характера. Свои уроки строю так, чтобы у обучающихся повышались концентрация внимания, психологический и эмоциональный настрой на более эффективное выполнение упражнений. Привлекая ребят к участию в различных спортивных соревнованиях, фестивалях, днях здоровья, секциях, демонстрируя им пример других студентов с ограниченными возможностями здоровья, добившихся определенных успехов в физическом развитии, проводя разъяснительную работу по поводу значимости и пользы физических упражнений, мне удается добиться хороших результатов в решении поставленных задач.

Рассмотрим на примере положительное влияние физических упражнений на организм обучающихся с ограниченными физическими возможностями.

1. Екатерина С. училась в нашем колледже с 2012 по 2016 год. Девочка очень сложная в физическом плане. Диагноз – ДЦП со спастическими проявлениями практически во всем организме, работать могла только одной ножкой. Вследствие длительного и выраженного дисбаланса мышц у Екатерины сформировались различные деформации и контрактуры с появлениями ортопедических нарушений. Было очень сложно подобрать Кате физические упражнения для повышения двигательной активности, помогла в этом игра «Бочча». Екатерина увлеклась ей и добилась хороших результатов в данной игре, но самое главное у неё снизились спастические проявления в ногах и руках, Катя стала эмоционально более спокойной и уравновешенной. Окончив наш колледж, Катя продолжает активно заниматься этим спортом.

2. Дмитрий К. обучался в нашем колледже с 2014 по 2018 год. Физическое состояние Димы было близко к критическому. Диагноз - мышечная дистрофия. Передвижение по колледжу Дмитрию давалось с большим напряжением, он быстро уставал. Максимальная амплитуда движений рук, не выше пояса. Строя свою работу с данной категорией студентов, я решаю следующие задачи – сознательное, постепенное и систематическое повторение упражнений от простого к сложному на разные группы мышц. Занимаясь на уроках и дополнительно в тренажерном зале Дима добился хороших результатов:

- укрепил мышечный корсет;

- повысил выносливость, стал понемногу бегать;

- повысил координацию;

- научился не только ловить мяч, но и отбивать с полета.

Всё это помогло ему не только в физическом плане. Он укрепил здоровье, а это в свою очередь дало ему силы успешно закончить обучение.

3. Алексей П. пришел учиться к нам в колледж в 2016 году с диагнозом травма шейного отдела позвоночника, колясочник. Двигательная активность снижена максимально, нуждался в посторонней помощи при передвижении по колледжу. Занимаясь на уроках и на дополнительных занятиях Леша добился следующих результатов:

- научился стоять на балансе;

- научился заново плавать;

- самостоятельно поддерживать спину.

Примеров, подобных приведенным выше, очень много, это говорит о том, что занимаясь физическими упражнениями и повышая свою двигательную активность, мы улучшаем работу всего организма в целом.

В процессе занятий физической культурой происходят следующие изменения:

- повышается функциональная деятельность организма, особенно дыхательная и сердечно-сосудистая системы;

- повышаются функциональные возможности организма, создается необходимый настрой для более интенсивной мышечной работы;

- приобретаются и совершенствуются специальные знания, двигательные умения и навыки;

- достигается развитие физических, моральных и волевых качеств;

- частично ликвидируются отклонения в состоянии здоровья.

С физиологической точки зрения для нормализации функционального состояния организма необходимо систематически проводить до 3 и более занятий в неделю по 30 - 40 минут. Для приобретения тренированности организма обязательны самостоятельные занятия.

Для индивидуальных занятий студентов мною разработаны различные комплексы упражнений, отдельно для каждого вида заболеваний и травм.

Многие студенты, поступив в наш колледж, впервые начинают знакомиться и заниматься специальными физическими упражнениями, повышая свою двигательную активность. На собственном опыте со временем они убеждаются, что можно улучшить состояние своего здоровья и свою физическую форму.

И результаты не заставляют себя ждать. У кого-то снижается спастика, кто-то научился плавать и получать от этого массу положительных эмоций, кто-то увеличил моторику, кто-то укрепил мышечный корсет. Кроме того, положительные эмоции и укрепление здоровья хорошо сказываются на результатах учёбы наших студентов. Эти и физические, и эмоциональные изменения на первый взгляд не заметны, но они есть.

А для наших студентов-инвалидов это результат не менее значимый, чем для здорового человека - звание «Кандидат в мастера спорта» или «Мастер спорта».