

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИМИ СКОЛИОЗ

С.Н. Алексеюк, Н.В. Орлова, Н.А. Борсук
Брестский государственный технический университет

Введение. Современные условия развития политики, экономики и социальной сферы обязывают студенческую молодежь более интенсивно овладевать нужными, для дальнейшей работы знаниями, умениями и навыками. Однако интенсификация интеллектуальных и эмоциональных нагрузок зачастую приводят к ухудшению состояния здоровья студенческой молодежи. По данным последних исследований (д.п.н. Р.И.Купчинов,и др.) число учащейся молодежи, как студентов ВУЗов так и школьников имеющих неудовлетворительный уровень психофизического состояния (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и отклонения в состоянии здоровья) составляет 65-68% от общего числа учащихся. По данным ВОЗ от 2-5% детей являются абсолютно здоровыми, в тоже время около 60% ещё не больны, но уже не здоровы [3].

Как показывает анализ собранных нами данных, число, студентов ВУЗов, отнесённых по состоянию здоровья, к специальному медицинскому отделению (СМО), с каждым годом неуклонно растёт. Исследования, проводимые нами в период с 2003 по 2009 уч.г.

Собранные нами данные показали, что в 2003/04 уч. году число учащихся нашего университета (отнесённых по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению для занятий физическим воспитанием), составляло 16,3% от общего числа учащихся. В 2007/08 уч. году эта цифра составила порядка 26,4%. А на период 2009/10 уч.г. эта цифра составила 32.4%

Учебный год	Специальное отделение %
2003/04	16.3%
2005/06	19.73%
2007/08	26.4%
2009/10	32.4%

Анализ заболеваний, которыми страдают студенты специального медицинского отделения, выявил более 50 – ти различных недугов.

№п/п	Заболевание	Показатель
1	Опорно-двигательный аппарат	57,2%
2	Сердечно – сосудистая система	15,4%
3	Органов дыхания	3,8%
4	Органов зрения	8,8%
5	Внутренних органов	14,8%

Исходя из вышесказанного, можно с уверенностью сказать, что заболевания опорно-двигательного аппарата занимает одно из ведущих мест среди других заболеваний студенческой молодёжи.

Одним из основных заболеваний опорно-двигательного аппарата является сколиоз. По данным на 2008-2009 учебный год:

Сколиоз-----54.2%

ПМК-----14.4%

Миопия-----8.6%

По состоянию на 2003 год:

Сколиоз-----15%

ПМК-----15%

Миопия-----13%

Исходя из выше сказанного, можно с уверенностью сказать, что сколиоз, на сегодняшний день, является основным недугом студенческой молодёжи.

По мнению большинства учёных, сколиоз принято рассматривается не просто как обычное искривление позвоночного столба, а как сколиотическую болезнь, в результате которой происходит нарушения деятельности, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной систем.[2] В данной работе мы попытались обосновать некоторые аспекты данной проблемы.

Подавляющее число исследователей данной проблемы утверждают, что при сколиозе на вогнутой стороне мышцы и связки укорочены, а на выпуклой – растянуты. На выпуклой стороне мышцы развиты значительно слабее, чем на вогнутой. Грудная клетка более всего деформируется в области грудных позвонков, смещение рёбер вызывает изменение её формы. Лопатки находятся на разной высоте. Таз наклонён с торсией вокруг крестца [2].

Все эти структурные изменения и приводят к нарушению деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем [3].

В рамках исследования, проводимого кафедрой физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета. Мы попытались изучить функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем. В нашем исследовании приняло участие 137 респондентов это юноши (54ч.) и девушки (83ч.) в возрасте 18 – 20 лет.

Методы и результаты исследования. Нами было применено ряд функциональных проб.

Полученные нами данные показали следующие результаты:

1. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата: индекс Брока и Бонгарда показал что увеличение веса по отношению к росту в среднем составляет 19 кг. при норме 9.5 – 11.0 кг.

Индекс Эрисмана (пропорциональность развития грудной клетки) выявил наличие у студентов узкогрудие. Индекс Кетле (весо-ростовой показатель) – недостаточный вес.

2. Функциональное состояние органов дыхания, показали, что испытуемые имеют проблемы с внешним дыханием (пробы Штанге и Генчи). При изучении состояния сердечно – сосудистой системы мы наблюдали наличие у учащихся тахикардии (ЧСС в покое) и очень плохую работоспособность (проба Рюфье – Диксона).

На сегодняшний день существует множество методик по профилактике и лечению сколиоза в раннем возрасте, однако практически никакого внимания не уделяется этому вопросу в студенческие годы.

Обсуждение результатов исследования. На основании собранных нами данных, а также изучения и анализа литературных источников мы попытались разработать принципиальную схему построения занятия со студентами СМО имеющими Сколиоз.

Данная схема выглядит следующим образом:

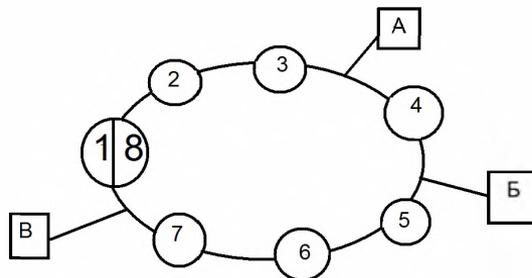


Рисунок – Самокоррекция осанки (у зеркала, у гимнастической стенки, у стены без плинтуса)

Упражнения в ходьбе и беге

ОР и корригирующие упражнения на месте

а. Дыхательные упражнения

Упражнения в балансировании в сочетании с дыхательными

б. Дыхательные упражнения

Корригирующие упражнения лёжа на спине

б. Упражнения с элементами спорта

Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растягивание групп мышц задействованных в работе (срейчинг)

Выводы. На наш взгляд, правильно организовав учебный процесс по физическому воспитанию в ВУЗе с применением новых методик и направлений в области физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, позволит учащейся молодёжи в будущем избежать последствий заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также значительно повысить их психофизическое состояние.

Литература:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов.– М.: Медицина, 1987. – 3-е изд. – С 17-24.
2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Муравов, Н.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Н. В. Муравов.– М.: Теория и практика физической культуры, 1990. - №6. – С. 6-8.