

Полесский государственный университет, Беларусь, belrambler@rambler.ru

Введение. Здоровье и учебная деятельность для студентов тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение.

На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются на ряд медицинских групп, в том числе на специальную медицинскую группу (далее СМГ). В СМГ попадают лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.

В настоящее время количество молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ, в Республике Беларусь составляет от 20% до 50% от общего числа занимающихся в учебном заведении. Наибольшие опасения вызывает тот факт, что их количество неуклонно растет [1].

Необходимо отметить, что специальная медицинская группа для студентов ВУЗов делится на три: А, Б и В.

Ведущий принцип в работе со студентами СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей.

Основной вид упражнений, применяемый в СМГ – общеразвивающие упражнения, которые способствуют совершенствованию двигательных навыков. С их помощью легко дозировать нагрузку на занятиях, избирательно воздействовать на организм [2].

Упражнения специальной направленности применяются для улучшения деятельности отдельных органов и систем организма. К ним относят упражнения на воспитание осанки, увеличение подвижности грудной клетки и ритмичности дыхания, корригирующие упражнения [3].

Для людей с ослабленным здоровьем, занимающихся в СМГ, большое значение имеет развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, равновесие и точность. Формировать эти качества возможно с помощью занятий спортивными и подвижными играми. На занятиях СМГ спортивные и подвижные игры проводят по упрощенным правилам. Игра продолжается не более 3–5 минут по 2–4 периода, между периодами – отдых.

Кроме этого, прекрасным средством для общей физической подготовки человека, способствующим развитию выносливости, дыхательной мускулатуры, увеличению жизненной емкости легких, лучшей адаптации организма к изменениям температуры внешней среды, является плавание. С помощью ходьбы на лыжах развивается опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы, повышается работоспособность и выносливость [4].

Для студентов, имеющих отклонения со стороны сердечнососудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц.

Студентам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлинённому выдоху.

При заболеваниях почек (нефрит, пиелонефрит) необходимо значительно снизить физическую нагрузку, исключить прыжки, не допускать переохлаждение тела. Во время проведения общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для студентов с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. Также необходимы упражнения общеукрепляющего характера для мышц брюшного пресса, спины, дыхательные; работа на велотренажере (5–10 минут); специальное грудное и брюшное дыхание.

Для студентов со сколиозом противопоказаны сотрясения (подскоки, прыжки, бег). Необходимы динамические дыхательные упражнения, активные упражнения в положении лежа на спине и животе, на гимнастической стенке, показано плавание, кроме кроля.

При заболеваниях органов зрения, в частности, миопии, необходимы дыхательные упражнения, а также упражнения для мышц шеи и спины [5].

Методы исследования: анализ научно-практической литературы, результатов медицинских осмотров, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования был проведен опрос 152 студентов 1–3 курсов СМГ Полесского государственного университета, среди которых студентов 1 курса – 52 человека, 2 курса – 57 человек и 3 курса – 43 человека. В СМГ занимаются 30 парней и 122 девушки. Респондентам были предложены вопросы, касающиеся указания заболевания, по которому их определили в СМГ, интересующие их виды физических нагрузок и возможность посещения занятий.

На основании полученных данных определено, что наиболее распространенными являются заболевания органов зрения (31,88%), опорно-двигательного аппарата (27,5%), сердечнососудистой системы (21,25%), мочеполовой системы (17,5%) и дыхательной системы (15%).

Предпочтения студентов в отношении интересующих их видов физических нагрузок распределились следующим образом: фигурное катание – 34%, плавание – 23,1%, тренажерный зал – 20,5%, спортивные игры – 14,1% и легкая атлетика – 8,3%.

Среди видов занятий, которые хотели бы посещать студенты, треть опрошенных приблизительно в равной степени выразила заинтересованность в отношении настольного тенниса, дыхательных упражнений, футбола и волейбола.

Необходимо отметить, что часть программы по физической культуре у студентов, занимающихся в СМГ, рассчитана на самостоятельную работу. Проанализировав результаты анкетирования, выяснилось, что у большинства студентов (86,5%) отсутствует возможность систематического посещения занятий. Это связано с нехваткой времени (37%), неудобным (34%) и ограниченным временем посещения занятий (29%).

В ходе исследования были изучены результаты медицинских осмотров текущего и прошлых учебных годов. По результатам анализа данных очевидна тенденция снижения численности студентов, занимающихся в СМГ.

Выводы. Занятия физической культурой для людей с ослабленным здоровьем должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей организма и противопоказаний. Занятия должны иметь систематический характер. В данной работе было проведено исследование, касающееся организации занятий в СМГ. По результатам анкетирования, проведенного в рамках исследования,

очевидно преобладание девушек (80%) в общей численности студентов, занимающихся в СМГ. Самостоятельная форма организации занятий нравится 38 % опрошенных студентов, а 62 % занимающихся в СМГ хотели бы вернуть прежнюю форму занятий в целях систематичности и организованности их проведения. Кроме этого, снижение численности студентов, занимающихся в СМГ, свидетельствует о том, что должное внимание уделяется корректировке физического состояния и улучшению здоровья студентов.

Литература:

1. Приходько, В.И. Подходы к дозировке физической нагрузки у занимающихся в СМГ / В.И. Приходько // Фізична культура і здороўе. – 2010. – № 4. – С. 39–42.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. Школа, 1983. – 386 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: ФиС, 1986. – 483 с.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – 2–е изд., перераб. И доп. – М.: ФиС, 1989. – 501 с.
5. Давайте учитывать группу здоровья! // Здоровье детей [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/03/6.htm>. Дата доступа: 01.03.2012.