

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

В.И. Мисюковец, 2 курс

*Научный руководитель – А.Н. Королевич, ассистент
Полесский государственный университет*

Актуальность. Проблема здоровьесбережения в рамках вузовского образовательного процесса остается очень важной и должна решаться с учетом анализа социальной, биологической и психологической адаптации студенческой молодежи. Особую актуальность приобретает решение этих вопросов со студентами, имеющими различные функциональные отклонения и относящихся к специальным медицинским группам.

В настоящее время количество молодых людей, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, 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, С. 39-42].

К специальной медицинской группе относятся занимающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограничения физических нагрузок. Распределение студентов по группам позволяет правильно дозировать физические нагрузки в процессе физического воспитания в соответствии с состоянием здоровья занимающихся, найти правильное сочетание возможностей организма с объемом физической нагрузки, содержанием и нормативными требованиями.

Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Следовательно, для предупреждения болезней — повышения жизнестойкости организма есть два способа: или

удаление внешних причин, или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ мало надежен, поскольку человеку, живущему в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни.

Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни, и в то же время закалять свой организм, приучать его приспосабливаться к внешним влияниям, чтобы снизить чувствительность к действию неблагоприятных факторов. Поэтому способность к адаптации — один из важнейших критериев здоровья [2, с.112].

Диагноз заболевания не всегда дает полные представления о функциональных возможностях организма, его компенсаторных механизмах, что является решающим для выбора форм и средств физической культуры, а также для их дозировки. Необходимо исходить из функционального принципа: учитывать не только заболевание, но и объем, диапазон функциональных нарушений, имеющихся у того или иного студента.

Не последнюю роль для улучшения функционального состояния ослабленного студента играют самостоятельные занятия - одна из форм организации самостоятельной познавательной деятельности, специфика которой заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без помощи преподавателя, но выполняется в соответствии с задачами преподавателя.

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

Результаты исследования. В ходе исследования был проведен анкетный опрос 152 студентов 1-3 курсов Полесского государственного университета, занимающихся в специальных медицинских группах. Используемая нами анкета предусматривает анализ заболеваний, по которым студентов определили в специальную медицинскую группу, интересующие их виды физических нагрузок и проблемы организации физкультурных занятий.

Как показали данные анкетного опроса, наиболее распространенными заболеваниями среди студентов специальных медицинских групп являются заболевания органов зрения (31,88%), опорно-двигательного аппарата (27,5%), сердечнососудистой системы (21,25%), мочеполовой системы (17,5%) и дыхательной системы (15%).

При анализе ответов на вопрос, «Какие виды физических нагрузок вам нравятся?» выявлено, что 34% всех опрошенных предпочитают фигурное катание, 23,1% - плавание, 20,5% - тренажерный зал, 14,1% - спортивные игры, 8,3% - легкую атлетику.

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

Данные анкеты указывают, что у большинства студентов (86,5%) отсутствует возможность систематических самостоятельных занятий физической культурой. Основными причинами отсутствия дополнительных занятий физическими упражнениями студенты считают нехватку времени (37%), неудобное расписание (34%) и ограниченное время посещения занятий (29%).

Анализируя данные медицинских осмотров можно отметить, что наблюдается очевидная тенденция снижения численности студентов, занимающихся в специальных медицинских группах.

Выводы. Таким образом, результаты анкетного опроса позволили нам получить представления о распространенности тех или иных заболеваний среди студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, их отношения и интересов к физическим нагрузкам, организации физкультурных занятий.

Занятия физической культурой для людей с ослабленным здоровьем должны иметь систематический характер и проводиться с учетом индивидуальных особенностей организма и противопоказаний. Если в педагогическом процессе будут учитываться эти аспекты, то количество занимающихся в специальных медицинских группах будет значительно уменьшаться.

Список использованных источников

1. Приходько, В.И. Подходы к дозировке физической нагрузки у занимающихся в СМГ / В.И. Приходько // Фізична культура і здоров'я. – 2010. – № 4. – С. 39-42.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.