

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Мендубаева С. Ю.**

УО Гомельский филиал «Международный университет «МИТСО»  
г. Гомель, Республика Беларусь

В Гомельском филиале «Международный университет «МИТСО» занятия физической культурой являются основным средством укрепления, сохранения здоровья и жизнеспособности студентов. По итогам углубленных медицинских осмотров около 30% студентов нашего вуза относятся к специальным медицинским и подготовительным отделениям, их число ежегодно увеличивается [1]. Поиск рациональных подходов физического воспитания и оздоровления студентов специальных медицинских групп, обеспечивающих восстановление нарушенных функций организма, повышение умственной и физической работоспособности в условиях учебной деятельности Гомельского филиала является чрезвычайно актуальной задачей.

Цель и задачи исследования – разработать комбинированный подход к организации занятий по физической культуре в специальных медицинских группах.

Научная новизна исследования определяется тем, что теоретически разработаны и реализованы технологические подходы к процессу физической культуры на основе средств оздоровительного плавания и показанных физических упражнений с учетом мотивации студентов для их оздоровления.

Методика проведения. Студенты вуза проходят ежегодное медицинское обследование в учреждениях здравоохранения, по результатам которого в начале учебного года распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинские группы [2]. Занятия в этих группах проводятся по отдельному расписанию. В зависимости от качества реакции организма на физические нагрузки все многообразие болезней можно объединить в три группы (А, Б, В), соответственно формируются специальные медицинские группы (СМГ) численностью от 8 до 15 человек [3].

В структуре специального учебного отделения за последние пять учебных лет произошли изменения. Уменьшается относительная численность студентов группы «В» и увеличивается контингент группы «А» и «Б».

Таблица – Показатели распределения студентов специального медицинского отделения (СМГ) по отношению к общему контингенту, охваченному учебными занятиями по физической культуре

Период обучения	Общий контингент	Специальное медицинское отделение							
		Общая численность		Группа «А»		Группа «Б»		Группа «В»	
		численность	%	численность	%	численность	%	численность	%
2010-2011	595	92	15,5	20	3,4	19	3,2	53	8,9
2011-2012	526	94	17,9	21	4,0	19	3,6	54	10,3
2012-2013	439	78	17,8	24	5,5	17	3,9	37	8,4
2013-2014	308	57	18,5	18	5,8	14	4,5	25	8,1
2014-2015	236	40	16,9	12	5,0	9	3,8	19	8,0

Для студентов (группа «А»), имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, нарушения функции эндокринной и нервной систем, ЛОР-органов, органов зрения проводились практические занятия. В их содержание были включены: бег на небольшие отрезки с ускорениями, упражнения с предметами, в парах; упражнения с переменной положения тела; сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей; поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови; движения головой; упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга. Дыхательные упражнения: статические; динамические; растягивание мышц и связок; упражнения на расслабление. Широко использовались упражнения циклического, аэробного характера (плавание), игры в настольный теннис, бадминтон, подвижные игры, пешие прогулки, ближний туризм [2].

Содержание практических занятий для студентов группы «Б» (заболевания органов брюшной полости и малого таза; с нарушениями жирового, водно-солевого обменов; заболевания почек): общеукрепляющие упражнения с различными уровнями физической нагрузки в различных исходных положениях с выполнением диафрагмального дыхания; упражнения с отягощениями выполнялись в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления; дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности; плавание в теплой воде; физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости; упражнения для брюшного пресса в положении лежа; упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза [2].

Содержание практических занятий для студентов группы «В» (заболевания, связанные с нарушением опорно-двигательного аппарата и снижением двигательной функции): специальные упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп; увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки; упражнения в различных исходных положениях; упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа; плавание способом брасс, ходьба на лыжах, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. При плоскостопии использовались упражнения с предметами, массаж стоп, различные виды ходьбы. Широко использовались упражнения на координацию и равновесие [2]. Для данной группы занимающихся были разработаны комплексы специальных упражнений на основе нетрадиционных методов оздоровления. Широко использованы методики корригирующей гимнастики, цигун-гимнастики, Пилатеса и тибетской гимнастики. Комплексы специальных корригирующих упражнений (в тренажерном зале и в бассейне) и занятия по оздоровительному плаванию выполнялись систематически для достижения цели занятий – избирательное укрепление мышечной системы и закрепление навыка правильной осанки [1].

Методика проведения занятий по оздоровительному плаванию [1].

Плавание является одним из лучших видов физической активности для оздоровления организма. В ходе эксперимента были решены следующие задачи: воспитание и закрепление навыков правильной осанки; создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела; возможная коррекция начальной деформации позвоночника; улучшение координации движений; формирование мышечного корсета; нормализация физиологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приобретение навыков плавания; обучение правильному дыханию; коррекция плоскостопия; закаливание, стабилизация динамики патологического процесса.

Плавание – это аэробная форма физической нагрузки. Плавание улучшает и ряд других показателей, таких как кровяное давление. Оно хорошо развивает гибкость. У плавания имеется только один недостаток – оно не совсем хорошо сохраняет массу костной ткани [4, 5]. Для увеличения экскурсии грудной клетки, диафрагмы, функционального совершенствования основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры применяются разнообразные дыхательные упражнения в воде. В занятия по оздоровительному дозированному плаванию для студентов были включены разнообразные комплексы специальных физических и плавательных упражнений, использовались различные стили плавания и их элементы; проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Особое вни-

мание придавалось сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений в воде. Занятия по оздоровительному плаванию проводились в виде игр и акваэробики, что придавало им положительную эмоциональную окраску.

#### Особенности методики оздоровительного плавания

При выборе индивидуальной методики оздоровительного плавания при сколиозе принимались во внимание локализация и величина искривления, степень тренированности мышечной системы, возраст. Основным стилем плавания для коррекции сколиоза являлся брасс на груди с удлинённой паузой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При плавании стилями кроль, баттерфляй и дельфин во время гребковых движений рук возникают вращательные движения и скручивание в позвоночнике (поясничный отдел). Поэтому в чистом виде эти способы не применялись [6, 7, 8]. При плоскостопии использовалось движение ногами стилем кроль (плавание в ластах).

При подборе плавательных упражнений учитывалась степень сколиоза. При сколиозе I степени использовались только симметричные плавательные упражнения: брасс на груди, кроль на груди для ног. При сколиозе II-III степени применялись асимметричные исходные положения. Плавание в позе коррекции (после освоения техники брасс на груди) занимали большую часть занятия. Это значительно снимало нагрузку с позвоночника. При IV степени сколиоза для улучшения общего состояния организма, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем использовались симметричные исходные положения [6, 7, 8]. Особое внимание уделялось дыхательным упражнениям. При тренировке сердечно-сосудистой системы и повышении силовой выносливости мышц индивидуально вводилось, под строгим контролем, проплывание коротких скоростных отрезков длиной 10-12 метров. При подборе плавательных упражнений учитывалась и деформация позвоночника в сагиттальной плоскости (лордоз или кифоз): при плоской спине не рекомендовалось плавание на ней, а при кифозе больше плавали на спине. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывают пенопластовую доску [6, 7, 8].

Все виды физических упражнений проводились с учетом реакции сердца на нагрузку (измерение ЧСС и АД в начале и в конце занятий). Важным фактором в проведении и организации практических занятий являлась положительная эмоциональная окраска, музыкальное сопровождение, индивидуальный подход.

Выводы:

1. В результате оптимального подбора комплексов упражнений разработаны комбинированные методики проведения практических занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. Эффективность применения физических упражнений и оздоровительного плавания: положительный результат изменений статистических данных в структуре СМГ (по отношению к общему контингенту, охваченному учебными занятиями по физической культуре) – численность заболеваний по группе «В» уменьшилась с 8,9% до 8,0% (таблица).

3. Перевод студентов из специальной медицинской группы в основную группу в течение учебного года стал результатом эффективного применения комбинированного подхода в организации занятий физической культурой.

4. Для успешного проведения процесса физической культуры студентов специальных медицинских групп необходимо учитывать: потребности и мотивацию, уровень подготовленности, состояние здоровья занимающихся.

5. Результаты исследований положены в основу учебно-методического пособия «Физическая культура студентов специального учебного отделения», авторы С. Ю. Мендубаева, А. А. Кравченко.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебно-методическое пособие / С. Ю. Мендубаева, А. А. Кравченко. - Гомель: Гомельский филиал Международного университета «МИТСО», 2014. – 59 с.
2. Физическая культура: типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2008. – 60 с.
3. Инструкция о работе кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, утвержденная постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 27.12.2006 № 130.
4. Булатова, М. М., Сахновский, К. П. Плавание для здоровья. – Киев, 1988.
5. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений /А.Д. Викулов. – М.: Владос-пресс, 2004
6. Булгакова, Н. Ж. Плавание: учебник для ИФК / Н.Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 2001
7. Полесья, Г. В., Петренко, Г.Г. Лечебное плавание при нарушениях осанки и сколиозе у детей. – Киев, 1980.
8. Каптелин, А. Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии. – Москва, 1986