

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Международный университет «МИТСО»  
Гомель, Беларусь*

В Гомельском филиале «Международный университет «МИТСО» занятия физической культурой являются основным средством сохранения, укрепления здоровья и повышения качества жизни студентов. По итогам углубленных медицинских осмотров, около 30 % студентов нашего вуза относятся к специальной медицинской и подготовительной группам, и число их ежегодно увеличивается [1].

Целью данной работы является поиск рациональных и эффективных путей в построении процесса физического воспитания студентов специального учебного отделения. Первоочередной задачей, наиболее актуальной, стало обеспечение дифференцированного подхода во время проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах. Кроме того, решались задачи:

1. восстановления нарушенных функций организма;

2. оказания оздоровительного воздействия;
3. повышения умственной и физической работоспособности в период обучения в институте.

Научная новизна исследования заключается в теоретически разработанных и реализованных на практике подходах к построению процесса физического воспитания с учетом мотивации студентов, за счет использования средств оздоровительного плавания и показанных физических упражнений.

На этапе формирования групп для занятий физическими упражнениями (в начале учебного года), все студенты вуза проходят ежегодное углубленное медицинское обследование в учреждениях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинскую группы [2]. Занятия в этих группах проводятся по отдельному расписанию. Формирование специальных медицинских групп (СМГ), численность которых составляет от 8 до 15 человек [3], происходит с учетом особенностей реакции организма на физические нагрузки и всего многообразия болезней объединенных в группы «А», «Б», «В».

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 1).

Со студентами (группа «А»), имеющими заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения функции эндокринной и нервной систем, ЛОР-органов, органов зрения проводились практические занятия. Для этого использовались упражнения: бег на небольшие отрезки с ускорениями; упражнения с предметами; в парах; упражнения с изменением положения тела; упражнения сочетающие движения туловища и конечностей; поднимание рук и ног в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока; 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].

Таблица 1

Распределение студентов в специальном учебном отделении

Учебные годы	Всего студентов	Специальное учебное отделение							
		Количество студентов в группах по заболеваниям, (%)							
		СМГ		Группа «А»	%	Группа «Б»	%	Группа «В»	%
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
-----------	-----	----	------	----	-----	---	-----	----	-----

Содержание практических занятий для студентов группы «Б» (заболевания органов брюшной полости и малого таза; нарушениями жирового, водно-солевого обменов; заболевания почек): общеукрепляющие упражнения с различными уровнями физической нагрузкой в различных исходных положениях с выполнением диафрагмального дыхания; упражнения с отягощениями 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. Специальной задачей для занимающихся этой группы являлось – 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 навыка правильной осанки; создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела; возможная коррекция начальной деформации позвоночника; улучшение координации движений; формирование мышечного корсета; развитие функционального состояния 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 применялись различные дыхательные упражнения в воде. В занятия по оздоровительному дозированному плаванию для студентов были включены: комплексы специальных физических и плавательных упражнений, различные стили плавания и их элементы; проплывание отрезков с повышенной скоростью и ныряние в длину. Особое внимание придавалось сохранению позы коррекции при выполнении всех упражнений в воде. Использование игр в воде и аквааэробики, кроме оздоровительного воздействия, оказывало положительное эмоциональное.

Особенностью методики оздоровительного плавания при сколиозе, является индивидуальный подбор упражнений с учетом локализации и степени искривления, уровня тренированности мышечной системы, возраст. Основным стилем плавания для коррекции сколиоза являлся брасс на груди с удлинённой фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. При плавании стилями кроль на груди и спине, баттерфляй 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 использовались 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 использовались симметричные исходные положения [6,7,8]. Особое внимание уделялось дыхательным упражнениям. При тренировке сердечно-сосудистой системы и повышения силовой выносливости мышц индивидуально вводились, 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 спине, при кифозе, напротив, больше времени уделялось этому положению в воде. При выраженном лордозе поясничного отдела под живот подкладывалась плавательная доска[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.

В результате проведенной работы было:

1. осуществлен оптимальный подбор упражнений и составлены комплексы;

2. разработаны дифференцированные методики проведения практических занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья

3. доказана эффективность применяемых физических упражнений и оздоровительного плавания. Подтверждено изменением статистических данных, полученных при исследовании в СМГ (по отношению к общему числу занимающихся по дисциплине «Физическая культура»). Так, численность заболеваний по группе «В» уменьшилась с 8,9 % до 8,0 % (см. таблица 1).

4. перевод в группу с повышенной физической нагрузкой (основную), студентов специальной медицинской группы, в связи с положительными изменениями в состоянии здоровья, достигнутыми благодаря дифференцированному подходу в организации занятий физической культуры.

5. обоснована необходимость учета в работе со студентами специальных медицинских групп, их потребности и мотивации, а также уровень подготовленности, состояние здоровья.

Результаты исследований положены в основу учебно-методического пособия «Физическая культура студентов специального учебного отделения».

#### **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

Видеоматериалы

1. Мендубаева, С.Ю. Методика проведения практических занятий для студентов специальных медицинских групп / С.Ю. Мендубаева // Презентация. [Медиатека]. – Гомель: ГФ «МИТСО», 2015. – Электрон. носитель.

2. Мендубаева, С.Ю. Оздоровительные методики: упражнение «поплавок», обучение дыханию, обучение плаванию способом на спине / С.Ю. Мендубаева // [Медиатека]. – Гомель: ГФ «МИТСО», 2014. – Электрон. носитель.

3. Мендубаева, С.Ю. Оздоровительное плавание на спине / С.Ю. Мендубаева // [Медиатека]. – Гомель: ГФ «МИТСО», 2014. – Электрон. носитель.