(cc) BY

Рыбцова Ольга Матвеевна
преподаватель
ФГБОУ ВО «Рязанский государственный
университет им. С.А. Есенина»
г. Рязань, Рязанская область

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация*: в статье рассмотрены проблемы физического развития современных студентов, и особенно студентов, относящихся к специальным медицинским группам. На основе опроса, бесед со студентами и преподавателями сделаны выводы о наиболее распространённых заболеваниях студентов, их причинах, путях улучшения состояния здоровья, мотивации к занятиям спортом. Предлагаются комплексы упражнений для студентов специальных медицинских групп.*

Ключевые слова*: физическое развитие студентов, студенты специальных медицинских групп, мотивации к занятиям спортом.*

Наш опыт работы со студентами специальных медицинских групп и проведенное исследование показали, что наиболее часто встречающееся у студентов заболевания, из-за которых они не посещали занятия по физической культуре – это сколиоз, головные боли, остеохондроз, заболевания желудочно-кишечного тракта, почек, вегетососудистая дистония и другие. Результаты наших исследований отражены на рисунке 1.

Это обусловлено тем, что в студенческие годы обучающиеся не следят за состоянием своего мышечного корсета. Считают, что при любой болезни необходимо лечь и принимать лекарство. Сегодня молодежь мало движется, неправильно относится к физической культуре.

У студентов специальной группы очень часто наблюдается лишний вес. От постоянного сидения важнейшие мышцы постепенно утрачивают возможность

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

полноценно перекачивать кровь, обеспечивать доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

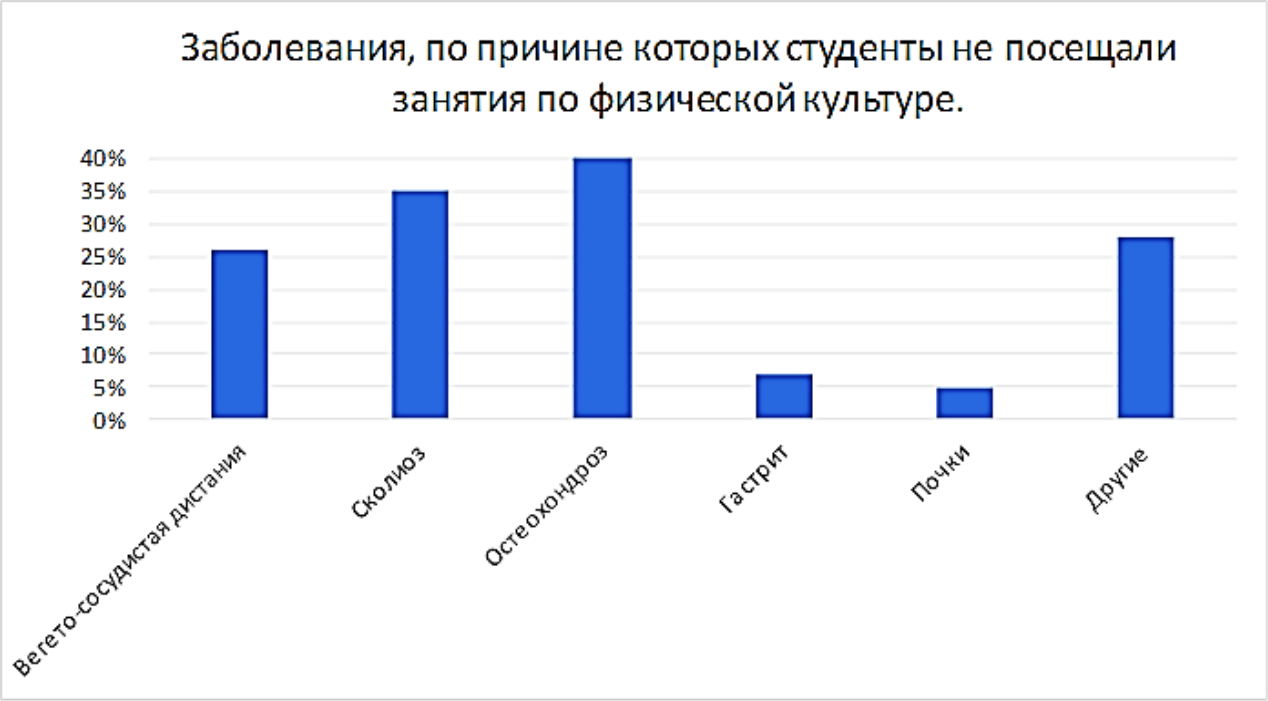

Рис. 1. Причины непосещения занятий по физической культуре

В современных условиях напряженной студенческой жизнь выносливость и сильные мышцы – тот резерв, который помогает преодолеть проблемы, связанные с заболеванием опорно-двигательного аппарата. Однако можно разработать суперэффективный комплекс упражнений, но без соответствующей мотивации студенты вряд ли будут делать то, что запланировали, даже, если они уверенны, что должны это сделать. Знания без действия не приносят результатов. Импульсом, преобразующим знание в действие, и является мотивация. Поэтому следует объяснять студентам, что лекарства снимают боль, но не возвращают силу мышцам, которые находятся в спазмированном состоянии, и это дает болевой синдром. А единственный выход из этой ситуации – это замена лекарств на правильно-подобранные упражнения, которые активизируют деятельность мускулатуры, усиливают ее транспортную функцию, при этом кровь, проходя по сосудам улучшает кровоснабжение работающих мышц, и доставляет обогащенную кислородом кровь к спазмированным мышцам и больным органам. В результате снимается болевой синдром.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Из-за слабости внутренних мышц появляются такие проблемы как, опущение органов, запоры, плохая перистальтика и т. д. Лишняя в таком молодом возрасте жировая ткань забирает из кровеносного русла кровь, а с ней и кислород. Чтобы вернуть себе здоровье нужно много терпения, усилия, постоянства в занятиях спортом и физической культурой. Для многих это просто невыполнимо. Болезнь же не требует усилий, можно полностью положиться на рекомендации врачей, лечь в постель, завернуться в корсет, пить таблетки, делать уколы и т. д.

Таблетка на время снимет боль, но в то же время она отнимает возможность вернуть здоровье. Неподвижность ведет к атрофии мышц. У тех студентов, которые занимаются физическими упражнениями постоянно очень редко встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, их сердце работает более экономично. При интенсивной мышечной работе потребление кислорода значительно возрастает, а это и есть главное лекарство для профилактики болезней.

Очень большое значение для профилактики всех болезней является правильный подбор упражнений и правильная дозировка этих упражнений. Мышечная ткань восстанавливается в любом возрасте, но для этого надо набраться терпения и много трудиться. Очень важно убедить студентов заменить таблетки на упражнения с правильными нагрузками и контролем за сердечной деятельностью с помощью пульса. Самый безопасный пульс после нагрузки 140–145 ударов. Максимально допустимый пульс после занятий – 220-возраст+10%. Для здоровья студентов в специальных медицинских группах очень важно дать им знания к чему приводят слабо работающие мышцы, и как важно обеспечить правильной нагрузкой все основные мышцы организма. Обучающиеся должны усвоить, что регулярные занятия физической культурой помогут восстановить мышцы, улучшить обмен веществ и предупредить развитие многих заболеваний.

Для правильного подбора и проведения упражнений преподаватель должен учитывать такие особенности как физическая подготовленность студентов, их знания ы области физической культуры. Это особенно важно при планировании занятий со студентами специальной медицинской группы.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С чего надо начать борьбу со слабостью мышц? Спешить не стоит. Есть такая поговорка «Терпение и труд все перетрут». Надо начинать с тех нагрузок, которые получаются у студентов. Главное поставить цель, подобрать программу и строго следовать этой программе.

Неправильные нагрузки на мышцы верхних конечностей могут вызвать головные боли. Для мышц верхнего плечевого пояса самые полезные упражнения – это:

а) сгибание и разгибание рук на повышенной опоре;

б) сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях;

в) отжимания в упоре лежа;

г) подтягивание в висе на перекладине с опорой ног об пол;

д) сгибание и разгибание рук, стоя спиной к невысокой опоре;

е) подтягивание из полного виса.

Для мышц шеи следует выполнять наклоны головы вперед, назад, в сторону; поворот головы направо, налево; выполнять все виды движения головой со статическим напряжением, преодолевая сопротивление рук (руки на затылке, на лбу, на висках).

Упражнение для мышц туловища, брюшного пресса и спины – одни из самых необходимых для профилактики остеохондроза. Плохо работающие мышцы брюшного пресса приводят к нарушению перистальтики кишечника работы почек, запором, опущением органов. Одни из наиболее полезных упражнений для укрепления брюшного пресса:

а) из положения лежа на спине сгибание и разгибание ног;

б) поднимание верхней части туловища из положения лежа на спине;

в) лежа на спине, поднимание прямых ног вертикально;

г) из виса спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног;

д) все виды упражнений для проработки косых мышц брюшного пресса.

При недостаточной работе мышц задней поверхности ног возникает задержка крови в венах, а это может привести к варикозу и заболеваниям сердечно-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

сосудистой системы. Поэтому еще одна из важнейших задач, требующих сильных мышц, это упражнение для мышц ног:

а) приседание;

б) выпады вперед, назад, в сторону;

в) махи ногами вперед, назад, в сторону.

Отсутствие регулярных нагрузок на мышцы спины приводят к тому, что сначала эти мышцы слабеют, затем спазмируются, что приводит к развитию таких заболеваний, как остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков и т. д. Наиболее полезны такие упражнения как:

а) в висе на гимнастической стенке лицом к ней отведение прямых ног назад;

б) из положения лежа на животе поднимание верхней части туловища;

в) из положения лежа на животе поднимание прямых ног и рук поочередно;

г) одновременное поднимание рук и ног в положении лежа на животе.

Стоит обратить внимание на еще одну помолодевшую болезнь – это кокс артроз тазобедренного сустава. Этот сустав имеет шарообразную форму. В обычной жизни редко приходится делать такие движения, как отведение ноги в сторону, махи ногами в сторону, круговые движения. В результате в мышцах, отвечающих за эти движения, уменьшается их объем мышечной массы, а значит ухудшается кровоснабжение тазобедренного сустава. Это ведет к недостаточному поступлению необходимых питательных веществ и микроэлементов, питающих этот сустав. Хорошая мышечная система – это хороший кровоток. А значит и сустав, который окружен сильными мышцами будет здоров.

При любом выборе комплекса физических упражнений необходимо знать, как нужно заниматься с наибольшей пользой для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и других заболеваний. Упражнения лучше всего выполнять сериями, т. е. одно за другим. Объем нагрузки нужно увеличивать постепенно за счет увеличения числа повторений каждого упражнения. Примерная дозировка 3–4 подхода по 10–12 повторений, при количестве тренировок не более трех раз в неделю.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Наше исследование показало, что большинство студентов, усвоивших значение правильной физической нагрузки, активно посещающих занятия по физической культуре и постоянно тренирующихся, значительно улучшили свое здоровье и физические возможности, стали получать удовольствие от занятий. Лучшая награда для преподавателя – это услышать от студента, что он наконец-то может провести на занятиях четыре пары без боли в позвоночнике.

Мотивация студентов к постоянному занятию спортом и физической культурой, формирование у них знаний и умений по правильному выполнению упражнений способствует улучшению их физического развития, переходу студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в группы здоровых студентов.

Список литературы

1. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», письмо от 30 мая 2012 года №МД-583/19 / Мин-во образования и науки Российской федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://docs. cntd.ru

2. «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях»: приказ РФ от 1994 г. №777 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru

3. «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»: приказ Минздрава РФ от 20.08.2001 г. №337 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.webapteka.ru/phdocs/doc824.html

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)