

Ю.Н. Комаров

Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов специальных медицинских групп

Год от года увеличивается число студентов, направляемых по состоянию здоровья в специальные медицинские группы или освобожденных (в том числе и временно) от занятий физической культурой. Поэтому проблема здоровья студенческой молодежи приобретает всё большую актуальность. Количество студентов специальных медицинских групп составляет 25-30% и можно прогнозировать их дальнейшее увеличение до 50% от общего количества студентов. Следует подчеркнуть, что за время обучения в вузе здоровье не улучшается, а ухудшается. Ко 2 курсу количество случаев заболеваний повышается на 25%, а к 4 – на 40%. И это на фоне увеличения числа первокурсников с отклонениями в состоянии здоровья, заболеваний хронического характера, различного рода физических и психических перенапряжений, травм.

Исследования заболеваемости среди студентов свидетельствуют о том, что в последние годы на первом месте – заболевания сердечно-сосудистой системы, на втором – опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и т.п.), на третьем – органов дыхания и зрительной системы, т.с. заболевания систем организма, наиболее значимых для жизнедеятельности.

Анализ функционального состояния студентов выявил, что уровень их здоровья характеризуется следующими показателями тестирования: высокий уровень – около 2%; средний – 8%; низкий – 22%; очень низкий – 68%. Основные причины сложившегося положения - низкий уровень физического здоровья выпускников школ, отсутствие у них устойчивой мотивации к поддержанию и укреплению здоровья, дефицит двигательной активности.

В одном из выступлений президент указал, что за годы обучения в школе 70% функциональных расстройств у детей переходит в стойкую хроническую патологию. К окончанию школы в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения и опорно-двигательного аппарата, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза - число нервно-психических расстройств. К окончанию школы 80% девушек имеют хронические заболевания, которые могут повлиять на их способность выносить и родить здорового ребёнка. И это всё потому, что рабочий день старшеклассников доходит до 10-12 часов в сутки.

Хорошо известно, что двигательная активность рисует все физиологические функции. Эта простая истина сформировалась на основе тысячелетий практики человечества. Движение, организованное в виде физического упражнения и применяемое как лечебное, с давних времён не сходит со сцены. Наоборот, оно используется всё шире, ибо терапия, основанная на мобилизации естественных сил организма, весьма действенна.

Практика работы со студентами специальных медицинских групп показывает, что особое значение должна иметь оздоровительная направленность. Общий смысл заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного укрепления здоровья у занимающихся. Регулярные и правильно организованные занятия в этих группах имеют первостепенное значение с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Большое значение для обеспечения оздоровительного потенциала двигательной активности приобретает выбор определенных соотношений применяемых средств и методически правильное сочетание их. При условии точной дозировки это обеспечивает необходимый оздоровительный эффект. В процессе занятий физическими упражнениями мы пытаемся не только обеспечить восстановление поврежденных органов и систем, тем самым, оказывая лечебное и профилактическое действие на организм, но и стараемся помочь студентам приобрести необходимые двигательные навыки.

На занятиях должно быть уделено внимание дозированной ходьбе и оздоровительному бегу, корригирующей гимнастике, дыхательным упражнениям, туризму, ориентированию на местности. Неадекватность функциональных возможностей к предлагаемым физическим нагрузкам определяется по субъективным и объективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительности, сильному потоотделению, нежеланию заниматься, болезненным ощущениям. Внимательно следует наблюдать за внешними признаками у занимающихся и в зависимости от степени утомления изменять физические нагрузки для всей группы или для отдельных студентов.

Регулирование функциональных нагрузок в строгом соответствии с возможностями ослабленного организма способствует достаточному уровню адаптации к мышечным напряжениям, снижению частоты дыхания, согласно пробам Штанге и Генче в тесте Руффье-Диксона и Купера, а также в показателях, характеризующих физическую подготовку.

Таким образом, можно констатировать, что применение средств физической культуры на занятиях со студентами с ослабленным здоро-

вьем повышает оздоровительный потенциал двигательной активности, помогает более быстрому восстановлению здоровья и предупреждает последствия патологического процесса. Положительными особенностями оздоровительной и профилактической направленности использования физических упражнений являются глубокая биологичность и адекватность, универсальность, отсутствие отрицательного побочного действия, возможность длительного применения этих упражнений.