

УДК 796.011.1: 616-057.875

## ОСОБЕННОСТИ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Демидчик Наталья Геннадьевна, ст. преподаватель,*

*Сизикова Ирина Михайловна, ст. преподаватель,*

*Белорусский государственный медицинский университет,*

*г. Минск, Беларусь*

*Аннотация.* Дифференцированное применение различных средств в работе со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе, является важным аспектом в процессе физического воспитания. Уровень функционального состояния кардиореспираторной системы у данной группы занимающихся, является базой для дальнейшего развития специальных физических качеств и оказания реабилитационного воздействия при имеющейся патологии.

*Ключевые слова:* профессиональная патология, контрольные упражнения, кардиореспираторная система, функциональное состояние, врачебно-педагогическое наблюдение.

*Abstract:* Differential use of various means applied while working with the students related to a special medical group plays an important role in the process of physical education. The level of cardiorespiratory system functionality of such students serves as the base for further development of special physical qualities and for rendering the effects of rehabilitation in case of a pathology.

*Index terms:* professional pathology, muscular endurance tests, cardiorespiratory system, functionality level, medical educational observation.

**Введение.** Комплектование специальных медицинских групп (СМГ) проводится на основе медицинских справок и имеет ряд особенностей. Оно должно проводиться ежегодно, до начала учебного года и учитывать степень выраженности патологического процесса, возраст, уровня физического состояния (физической подготовленности и функционального состояния, в первую очередь, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) студентов [1].

Основу составляют наиболее часто встречающиеся в учреждениях высшего образования Республики Беларусь варианты:

- с учетом имеющихся у студентов заболеваний;
- с учетом и на основании уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности;
- комплектование групп на основе принадлежности к учебной группе определенного факультета.

**Цель.** Определить оптимальные принципы формирования групп для занятий физической культурой и распределение средств, применяемых в работе со студентами специальных медицинских группах медицинского университета.

**Материалы и методы.** В начале исследования студентам обеих групп было предложено выполнить ряд тестов, с целью оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: измерение частоты дыхания (ЧД), ЧСС, пробы с задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ), - на вдохе – проба Штанге (ПШ), специфическая нагрузочная проба с 20-ю приседаниями в течение 30 секунд – проба Мартине-Кушелевского. Уровень физической подготовленности определялся специальными контрольными упражнениями, регламентированными Программой по физической культуре высших учебных заведений для специальных медицинских групп [2].

**Результаты и их обсуждение.** Особенности организации учебного процесса в медицинском вузе, усложняют задачу оптимального комплектования групп для занятий физическими упражнениями. Раздробленность по потокам учебных групп факультета, вносит свои коррективы, и комплектование групп с учетом групп диагнозов, степени тяжести имеющихся заболеваний, наличие двух и более диагнозов не представляется возможным [3].

Принцип комплектования, основанный на особенностях реакции организма на нагрузку, уровня физического развития, также осуществить чрезвычайно сложно по ряду причин: различный количественный состав студентов в учебных группах, имеющих различную реакцию сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку, разный уровень физической подготовленности занимающихся [4].

Наиболее оптимальным для нас в организационном отношении является вариант, основанный на принадлежности к учебной группе определенного факультета. В настоящее время доминирующим фактором в комплектовании групп СМГ, является учебное расписание, составляемое учебным отделом университета. Негативный момент, заключается в возможном несоответствии количественным нормам. Необходимо отметить как положительный фактор, четкое соблюдение норм, регламентирующих наполняемость групп по физкультуре различных отделений в Белорусском государственном медицинском университете, что, к сожалению, редко соблюдается в других учреждениях высшего образования. Так, в БГМУ численный состав групп специального учебного отделения, не превышает 12-15 человек на первом и втором курсах. Численность групп СМГ на старших курсах меньше – 8–10 человек, что объясняется переводом некоторого числа студентов в группы других учебных отделений в связи с изменением состояния здоровья. В настоящее время отмечается тенденция перевода студентов в группу пониженной физической нагрузки. Например, из подготовительной в СМГ, из СМГ в группу ЛФК.

Наличие в одной группе студентов с разными диагнозами и степенью их выраженности, разной, порой противоположным уровнем развития и тренированности затрудняет работу преподавателя. В связи с этим принято решение,

что занятие будет построено с максимальным учетом всех ранее перечисленных факторов и непреложным соблюдением главного принципа медицины «не навредить».

Применение показанных средств физической культуры в подготовительной части занятия, таких как: различные виды ходьбы, строевые упражнения, ритмическая гимнастика, позволят подготовить организм занимающихся к более интенсивным нагрузкам. Важным является, что ни одно из ранее перечисленных средств не противопоказано при наиболее часто встречающихся заболеваниях в студенческой среде. Выполнение в основной части занятия, комплексов упражнений, направленных на развитие силовой выносливости основных мышечных групп, будет оказывать не только реабилитационное воздействие, но и корригирующий эффект при заболеваниях внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. В заключительной части занятия, проводимого со студентами СМГ целесообразно использование различных оздоровительных методик, дыхательной гимнастики, комплексов релаксационных упражнений.

Применяя разнообразное оборудование и инвентарь, изменяя дозировку упражнений, элементы спортивных и подвижных игр, возможно максимально полно учесть все негативные факторы. Нет заболеваний, при которых были бы противопоказаны упражнения комплекса ЛФК при заболеваниях органов зрения. Тренировка, направленная на развитие силовой выносливости мышц живота проводимая с обязательным частым контролем ЧСС не превышающим допустимые значения, у лиц с артериальной гипертензией кроме положительных эмоций, окажет реабилитационное воздействие на имеющееся заболевание.

Еще одним вариантом учета особенности комплектования групп, когда одновременно занимаются лица с разной степенью подготовленности и функциональным состоянием, количеством диагнозов, является изменение соотношения частей урока. Эффективность данного комплектования групп основывается, прежде всего, на рациональном временном распределении частей урока и специфичной направленности физической нагрузки (преимущественно развитие аэробных возможностей организма, силовой выносливости основных групп мышц, гибкости и других качеств), оказывающих влияние на позитивность процесса рекреации занятий физическим воспитанием в вузе. Так, в основной группе традиционно соотношение подготовительной, основной, заключительной частей 30:50:20. Для занимающихся в СМГ и имеющих различные заболевания, целесообразно изменение частей урока. Тогда соотношение будет следующим: 20 минут – подготовительная, 40 – основная, 30 – заключительная части урока соответственно. Подобное перераспределение времени позволит в полной мере подготовиться к основным видам нагрузки в основной части и не устать, оказать дифференцированное воздействие на какой-либо орган или систему не перегрузив ее, а удлиненная заключительная

часть буде создавать условия для наступления полного восстановления показателей организма.

Остальные нюансы (уровень физической подготовленности, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку и другие) должны учитываться уже в процессе выполнения физических упражнений индивидуально для каждого студента.

С этой целью было предпринято исследование, проведенное в течение учебного года, в котором приняли участие студенты 1 курса в возрасте 17-18 лет, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Студенты контрольной группы занимались по общей программе для специальных медицинских групп. Участникам экспериментальной группы была предложена программа, которая содержала помимо средств общей физической подготовки (с учетом имеющихся противопоказаний при данном заболевании), комплексы корригирующих упражнений, направленных на коррекцию имеющегося заболевания. Специальные комплексы были подобраны с учетом особенностей функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся и выполнялись на каждом занятии в основной его части.

В начале исследования студентам обеих групп было предложено выполнить ряд тестов, с целью оценки уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем: измерение частоты дыхания (ЧД), ЧСС, пробы с задержкой дыхания на выдохе – проба Генчи (ПГ), - на вдохе – проба Штанге (ПШ), специфическая нагрузочная проба с 20-ю приседаниями в течение 30 секунд – проба Мартине-Кушелевского. Уровень физической подготовленности определялся специальными контрольными упражнениями, регламентированными Программой по физической культуре высших учебных заведений для специальных медицинских групп.

Заключительное тестирование студентов обеих групп, проведенное в начале учебного года на втором курсе, свидетельствует о сохранении достигнутых показателей силовой выносливости основных групп мышц (в том числе высоких значений в экспериментальной группе), некотором спаде и возвращению к исходному уровню показателей функционального состояния кардиореспираторной системы.

**Выводы.** В результате проведенных исследований, выявлено, что целенаправленная работа, ведущаяся по рекреации и реабилитации студентов, имеющих различные заболевания, более эффективна, если, формирование специальных медицинских групп осуществляется по диагнозам, и в занятиях основное внимание уделяется восстановлению ослабленных функций, имеющихся при данном заболевании.

Данные полученные в результате проведенного годичного эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. Экспериментально доказана целесообразность дифференцированного применения комплексов корригирующей гимнастики на занятиях физической культурой.

2. Разнообразие применяемых средств в работе со студентами, имеющими различные заболевания, способствует повышению уровня их мотивации как к занятиям физической культурой, так и активной физической деятельности во внеурочное время.

3. Учебно-методический аспект работы со студентами, имеющими изменения в состоянии здоровья, позволяет в доступной форме донести профессионально-прикладные теоретические знания и практические навыки до студентов-медиков, занимающихся в специальном учебном отделении.

4. Полученные результаты эксперимента, дают основания рекомендовать к применению апробированную методику составления и проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп в вузах.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ванда, Е.С. Влияние занятий избирательной направленности на физическое состояние студенток, имеющих сколиоз / Е.С. Ванда // Здоровье человека: экологические, медицинские, педагогические аспекты: сб. науч. ст. межд. науч.-практ. конф. Витебск, 17-18 окт. 2003г. Витебск: УО «ВГУ им. Машиерова», 2003г. - С. 227-231.

2. Физическая культура: типовая учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.) / сост.: Т.А. Глазко. - Минск, РИВШ, 2003. - 45 с.

3. Глазко, Т.А. Научно-методическое обеспечение организации процесса физического воспитания студенток, имеющих сколиоз / Т.А. Глазко, Е.С. Ванда // Восток – Беларусь – Запад: Сотрудничество по пробл. формир. и укрепл. здоровья: сб. материалов Межд. симпозиума, Брест, 24–28 окт. 2007 г. / Брест. гос. ун-т; редкол.: А.Н. Герасевич [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2007. – С. 90–91.

4. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Імеждународ. науч.-практ.(очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – Москва: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.

### **THE LITERATURE**

1. Vanda, E.S. The impact of the lessons with selecting focus on the physical state of female students with scoliosis / E.S. Vanda // Human's health: ecological, medical, pedagogical aspects: International research-to-practice conf. collection of articles Vitebsk, October 17-18, 2003, Vitebsk: EE "VSU named after Masharov", 2003 – P.227-231.

2. Physical training: standard academic programme for universities (for the groups of special educational department) / redactor: T.A. Glazko – Minsk, Republican Institute for Higher Education, 2003. – 45 p.

3. Glazko, T.A. Methodological support in organizing the process of physical education of female students with scoliosis / T.A. Glazko, E.S. Vanda // East – Bel-

arus – West: Cooperation on health formation and promotion: International symposium collection of articles, Brest, October 24-28, 2007 / Brest State University; edit. board: A.N. Gerasevich [etc.]. – Brest: Alternativa, 2007. – P.90-91.

4. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (МИТ), 2017. – P. 117 – 123.

УДУ 796

## **О РОЛИ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

*Хрыкин Александр Павлович, студент  
Шейко Гузель Абдулхаковна,  
старший преподаватель кафедры физвоспитания  
Стерлитамакский филиал Башкирского  
Государственного университета  
г. Стерлитамак, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается вопрос о роли спорта и физической культуры в жизни современного общества, дается анализ причина аддиктивного поведения подростков, раскрываются проблемы приобщения подростков к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** молодежь, ценностные ориентиры, личность, социальная востребованность, физические упражнения, тренировка.

*Annotation.* This article devoted to the problem of the role of the sport and physical education in the life of the modern society and the analysis of the teenagers addictive behavior is given and the problem of healthy life style is considered.

**Key words:** youth, valuable orientations, personality, social demand, physical exercise, workout.

*Актуальность.* Изменения и преобразования затрагивают все сферы нашего общества, и социальную в частности. Новые требования предъявляются к входящим в самостоятельную жизнь молодым людям и подросткам. Значимость человеческих ресурсов с каждым годом возрастает. Именно человеческий капитал обеспечивает прогресс. Аддиктивное поведение подростков затрудняет их социальную адаптацию. Занятия спортом и физической культурой дают возможность победить противоречия в отношении к миру и себе, реализовать себя в социуме.