

### **Особенности занятия физической культурой в вузе у студентов с ослабленным здоровьем**

В настоящее время определяются новые требования к физической подготовке будущего специалиста, к его готовности к высокопроизводительному труду. Это, в частности, возрастание количества сложных систем и технологий, информатизация всех сфер жизни. Реализация стратегий государственной политики в сфере физкультурного образования студентов связана с вынесением на первый план психофизических возможностей студентов, сбалансированным развитием не только физических сил, но и духовных и интеллектуальных. Важным так же считаются рациональное питание, режим труда и отдыха. Физкультурная деятельность здесь связана с физическими упражнениями, суть которых отражают целенаправленные двигательные действия, включающие как моторные, так и познавательные, проектно-смысловые и оценочные пункты.

Есть множество факторов, ухудшающих состояние здоровья людей в городах. Так, например, экология – загрязнение окружающей природы, повышение общего уровня радиации, вредные вещества в продуктах питания и питьевой воде – грозит генетическими изменениями. Повышение уровня механизации и автоматизации трудовых процессов привело к сильному уменьшению физической активности, из чего следуют обостренные стрессовые ситуации. Болезни и патологические состояния вызываются так же урбанизацией и городским образом жизни с повышенным уровнем шума и прочих вредных факторов.

Из вышесказанного становится ясно, почему значение физической культуры в жизни человека сильно возросло в последние годы. Это связано с резким сокращением доли физического труда на производстве и в быту, и одновременным усилением воздействия на организм неблагоприятных

факторов. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний, в том числе и при помощи физических упражнений. Необходимо повысить уровень знаний людей о здоровом образе жизни, приблизить занятия физкультурой и спортом к месту жительства, сделать более доступными для населения спортивные товары и научно-популярную литературу о сохранении и укреплении здоровья при помощи физических упражнений и закаливания.

По данным статистики Министерства здравоохранения, 60% детского населения к шести годам жизни страдает хроническими болезнями, а к восемнадцати годам – приблизительно 98%. Из этого логично следует, что с каждым годом все больше студентов направляются врачами в специальные медицинские группы для занятий физической культурой.

Согласно Приказу Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777 распределение студентов на медицинские группы осуществляется на основании медицинского осмотра врачебной комиссии. В настоящее время в высших учебных заведениях для занятий физической культурой выделяют следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную [1].

В каждом вузе студенты, имеющие отклонения в здоровье, занимаются физической культурой по определённой программе, где должны решаться задачи не только учебно-педагогического плана, но и физического оздоровления, т.е. в определённом смысле, эти занятия должны выполнять функцию восстановления организма и служить подготовительным этапом адаптации к двигательным режимам, диктуемым жизнью.

Нужно отметить, что для студентов специальной медицинской группы важно не только создать оптимальный двигательный режим за счёт использования разнообразных комплексов и оздоровительных методик, но и сформировать у них потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями за счёт обоснования необходимости поиска и оптимального использования всего арсенала средств самооздоровления организма.

Установлено, что успешность обучения в ВУЗе имеет тесную взаимосвязь

с функциональным состоянием и здоровьем, так как проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов. В специальной медицинской группе занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенные по состоянию здоровья к выполнению учебной и производственной работы. В порядке исключения студенты специальной медицинской группы могут заниматься в спортивных секциях и участвовать в спортивных соревнованиях, но только в тех, которые разрешит врач-специалист по тому заболеванию, по которому студент направлен в специальную медицинскую группу [2].

Задачами физической культуры в специальной медицинской группе в вузе являются: укрепление здоровья, совершенствование двигательной координации и повышение уровня развития физических качеств, освоение техники различных видов упражнений, входящих в учебную программу.

На занятиях со студентами специальной медицинской группы весьма важен индивидуальный подход к учащимся и в зависимости от их состояния – дифференцирование нагрузки. В случае необходимости отдельным студентам уменьшают нагрузки.

Наиболее частым дефектом зрения является близорукость (миопия). Особенностью занятий физической культурой студентов с миопией является то, что в их занятия включаются не только упражнения общеукрепляющей направленности, но и специальные, улучшающие кровообращение в тканях глаза. У близоруких людей, имеющих одновременно различные нарушения ОДА (сколиоз, плоскостопие и т.д.), применение ФК обязательно. При врожденной близорукости применение ФК малоэффективно. Противопоказано назначение ФК при угрозе отслоения сетчатки. Методика занятий при миопии определяется задачами ФК: общее укрепление организма; активизация функций дыхательной и сердечнососудистой систем; укрепление мышечно-связочного аппарата; улучшение кровоснабжения тканей глаза; укрепление мышечной

системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы; укрепление склеры. Внимание уделяется общеразвивающим, корригирующим, дыхательным упражнениям, а также упражнениям для укрепления мышц шеи и спины. Включают их в комплекс упражнений с целью улучшения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем, а также укрепления мышечного корсета, мышц шеи и спины, ослабленных неправильной позой при зрительной работе (резко наклоненная голова, сутулая спина).

#### *Список литературы*

1. Кривсун С.Н. Методические основы занятий физической культурой студентов с ослабленным здоровьем/ С.Н. Кривсун, Е.С. Бабушкина // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 11.

2. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе // Современные научные исследования и инновации. – 2013. – № 9.

**Соколовская В.С.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

#### **Анализ существующих методик**

#### **по профилактике сердечно сосудистых заболеваний**

*Актуальность.* За последний год распространенность проблем с сердцем увеличилась в несколько раз и составляет примерно 40-65 % среди взрослых женщин от 30 до 70 лет и относительно также у мужчин от 30 до 70 лет (38-67%). На это влияет огромное количество причин, таких как неправильное питание, курение, окружающая среда, сахарный диабет, высокое артериальное давление, наследственность заболеваний, ожирение и так далее. Также причиной может послужить психофизическое состояние человека и реакции на стрессовые ситуации. Одним из наиболее эффективных методов профилактики таких заболеваний считается физическая нагрузка [2].

*Цель исследования.* Анализ различных методик, для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

*Задачи исследования:*