

2. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 44-46.

3. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20-23.

4. Козлов Д.В. Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Козлов. Красноярск, 2009. 157 с.

Григорьева В.Н.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический
медицинский университет, Санкт-Петербург, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Здоровье студентов в настоящее время является достаточно актуальной проблемой, так как в возрасте 17-18 лет, они к сожалению уже имеют как минимум 3-4 заболевания. Длительная и напряженная умственная деятельность в сочетании с гиподинамией обуславливает формирование специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем, а также уровней физического развития и физической работоспособности.

Целью настоящей работы явилась оценка физического развития и функционального состояния студентов, распределение по медицинским группам и определение особенностей проведения занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Всего обследовано 1067 студентов 17-18 лет, из них: юношей – 336 человек (31,5%) и девушек – 731 человека (68,5%).

При оценке состояния здоровья студентов учитывали как субъективные критерии (самочувствие, жалобы, окраска кожных покровов и слизистых оболочек), так и объективные показатели (длина тела, масса тела, измерение окружности грудной клетки, измерение частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления, результаты проведения пробы с физической нагрузкой).

По результатам проведенного осмотра все студенты были распределены на медицинские группы. Специальная группа составила 107 чел. (10%), из которых большая часть студентов имела патологию опорно-двигательного аппарата – 52 чел. (48,6%), заболевания сердечно - сосудистой системы – 32 чел. (30%), патологию зрения – 26 чел. (24,3%), заболевания желудочно – кишечного тракта – 16 чел. (15%) и заболевания нервной системы – 12 чел. (11,2%). Кроме того, необходимо отметить, что среди всех осмотренных студентов – 86 чел. (8%) имели отклонения в 3-х функциональных системах, 18 чел. (1,8%) – в 4-х, а 5 чел. – в 5-ти системах организма. При такой картине заболеваний возрастает роль физических упражнений, направленных на совершенствование систем саморегуляции организма и повышение его функциональных возможностей. Между тем, специфика заболеваний, их различные противопоказания значительно ограничивают перечень средств и методов физического воспитания и усложняют организацию педагогического процесса со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, но их надо учитывать при построении учебного занятия.

Перед преподавателями физической культуры в специальных медицинских группах стоят следующие задачи:

- улучшение функционального состояния и предупреждение прогрессирования болезни,
- повышение умственной и физической работоспособности,
- адаптация к внешним факторам,
- снятие утомления и повышение адаптационных возможностей,
- воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Патология опорно-двигательного аппарата в основном представлена такими заболеваниями, как сколиоз II или III степени (20 чел.), остеохондроз позвоночника (10 чел.), осложненный неврологическими нарушениями, нестабильность шейного отдела позвоночника (7 чел.), плоскостопие II степени (5 чел.). В методике проведения занятий по физическому воспитанию для данной группы студентов необходимо обращать особое внимание на исходное положение (лежа на спине и животе), а при выраженном сколиозе использовать и асимметричные исходные положения в зависимости от дуги сколиоза. Физические упражнения преимущественно направлены на укрепление мышечного корсета туловища (статические и динамические упражнения), расслабление и растяжение спазмированных мышц, дыхательные упражнения, как в зале, так и при занятиях в бассейне.

Практическая деятельность преподавателя требует знания основного заболевания студента, его клинического проявления, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Эти сведения необходимы преподавателю для того, чтобы не навредить здоровью и выявить потенциальные функциональные возможности студента, а также контролировать оптимальные возможности их коррекции и развития. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации при работе со студентами в специальной медицинской группе осуществляется в объединении их в относительно однородные группы. Занятия строятся по общепринятой структуре, специальные упражнения подбираются с учетом основного заболевания и включаются в основную часть занятия.

Из вышеизложенного следует, что лица имеющие отклонения в состоянии здоровья по возможности не освобождаются от занятий физической культурой, а им рекомендуется специальная медицинская группа. Регулярные и правильно организованные занятия физическими упражнениями, проводимые со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны быть направлены на повышение и последовательное укрепление уровня здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды. Все это вместе взятое является фундаментом повышения физической и умственной работоспособности человека и его здоровья в целом.

Гусева А.Ф.

Дошкольное образовательное учреждение №438, Екатеринбург, Россия

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Что может быть важнее здоровья ребенка? Будет ребенок здоров душой и телом, вырастет, и пойдет уверенно по жизни. Здоровье наших детей зависит от многих факторов: питания, режима дня, пребывания на свежем воздухе, двигательной систематической активности, закалывающих оздоровительных процедур, психологического комфорта в семье и ДОУ.