

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Бекиш Е.Н.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Изучено влияние занятий специальными физическими упражнениями на организм студента с заболеваниями опорно-двигательного аппарата в период обучения в университете. Определены специфические комплексы физических упражнений и методики их выполнения в соответствии с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Проведено исследование показателей опорно-двигательного аппарата студентов в процессе активных занятий физической культурой в специально отобранной для этого группе.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, физическая культура, обучение в вузе.

Лечебная физическая культура известна по специальным условиям, формам и методам применения средств физической культуры. Общеизвестно применение лечебной физической культуры в целях профилактики, лечения и реабилитации организма человека.

Лечебная физическая культура – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности студента, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса [2,с.3].

Так же лечебная физическая культура является методом активной функциональной терапии. Регулярная, дозированная тренировка стимулирует и приспособливает отдельные системы и весь организм человека к

возрастающим физическим нагрузкам, в конечном счете, приводя к развитию его функциональной адаптации.

На фоне общего неблагоприятного прогноза снижения показателей здоровья населения, на наш взгляд, перенос элементов лечебной физической культуры на занятия физической культурой в вузе для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата поможет поддерживать двигательные функции студентов со специальной группой здоровья.

Тем самым, можем предположить, если в состав занятий по физической культуре для групп оздоровительного отделения включить комплекс упражнений, направленный на поддержание и развитие скелетно-мышечной системы студента, то можно добиться положительной динамики работы его опорно-двигательного аппарата.

Целью нашей работы является определение оздоровительного влияния занятий по физической культуре в вузе, направленных на подвижность опорно-двигательного аппарата студента.

Студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата чаще всего отнесены к специальной медицинской группе здоровья. Группы здоровья представляют собой некую шкалу, по которой определяется состояние организма, развитие растущего человека. В соответствии с этой шкалой делается предварительный прогноз на будущее состояние организма в целом. Определенную группу здоровья выставляет обычно участковый педиатр, либо медицинский работник в учебном учреждении с учётом здоровья студента, при наличии всех обследований. В соответствии с медицинской группой студента определяется специальный комплекс физических упражнений для занятий на время обучения. У каждой медицинской группы свои особенности, которые и необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями.

К I (основной) группе – относят практически здоровых студентов, не имеющих каких-либо отклонений в состоянии организма и не страдающих хроническими заболеваниями [1,с.7].

Ко II (подготовительной) группе– относят студентов с хроническими заболеваниями, которые не оказывают влияния на общее самочувствие, не снижающими работоспособность организма. Хронические заболевания у них находятся в состоянии стойкой ремиссии, не имеют обострений [1,с.7].

К III (специальной) группе– относят студентов, имеющих хронические заболевания, сопровождающиеся частыми обострениями. Вследствие этого представители данной группы часто теряют трудоспособность на определенное время (короткое или продолжительное) [1, с.7].

Студентам после прохождения медицинского осмотра в высших учебных заведениях специальную группу здоровья ставят при хроническом бронхите, при опущении почек, при искривлении осанки, если она не вызывает иных нарушений в организме. Физические нагрузки таким студентам показаны в качестве средства лечения.

При этом зафиксированная однажды у студента определенная медицинская группа вовсе не статичный, не неизменный показатель. Группа здоровья может изменяться со временем. При систематическом применении студентом на занятиях физической культурой специально подобранных упражнений, целенаправленно влияющих на работу его опорно-двигательного аппарата, будет видна динамика развития функций организма студента.

Мы проанализировали текущие показатели физического развития студентов занимающихся в оздоровительной группе по дисциплине «Физическая культура и спорт» Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).

Для проведения эксперимента была выбрана группа студентов отнесенных к специальной медицинской группе (15 человек). Семь студентов имели заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Восемь студентов имели заболевания опорно-двигательного аппарата такими, как сколиоз, артрит, артроз, плоскостопие, остеохондроз и др. Они и были выбраны нами в качестве экспериментальной группы для исследования.

Ключевым показателем определения различий физической подготовленности для студентов экспериментальной группы в начале обучения и по истечении двух с половиной лет стал показатель гибкости.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений.

Для выявления динамики развития физического качества гибкость мы применяли упражнение «наклон вперед на гимнастической скамье» с момента поступления в университет в 2016 году и показатели 2019 года.

Со студентами в экспериментальной группе занимались по методике с применением основных элементов лечебной физической культуры и индивидуальным подходом к каждому на протяжении двух с половиной лет в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт». Для занятий в этой группе был подобран комплекс упражнений направленных на укрепление, развитие подвижности и активизацию двигательных функций организма. Результаты контрольного тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования гибкости студентов в упражнении наклон вперед на гимнастической скамейке

Студент	Показатели гибкости студентов(см)		Разница показателя гибкость (см)
	октябрь 2016 г.	май 2018 г.	
1	15	18	+3
2	8	15	+7
3	5	15	+10
4	10	14	+4
5	7	16	+9
6	11	15	+4
7	13	25	+12
8	7	10	+3
Средний показатель гибкости	9,5	16	+6,5

Из таблицы 1 видно, что средний показатель гибкости возрос на 6,5 единиц измерения среди студентов данной группы. Таким образом, можно сделать вывод, что комплекс специальных упражнений с элементами лечебной физической культуры помог студентам увеличить показатели гибкости. Наблюдается положительная динамика, которая ведет за собой прогрессирующие показатели здоровья студентов.

Для наглядности показатели студентов в 2016 и в 2018 представим в виде диаграммы (рис. 1).

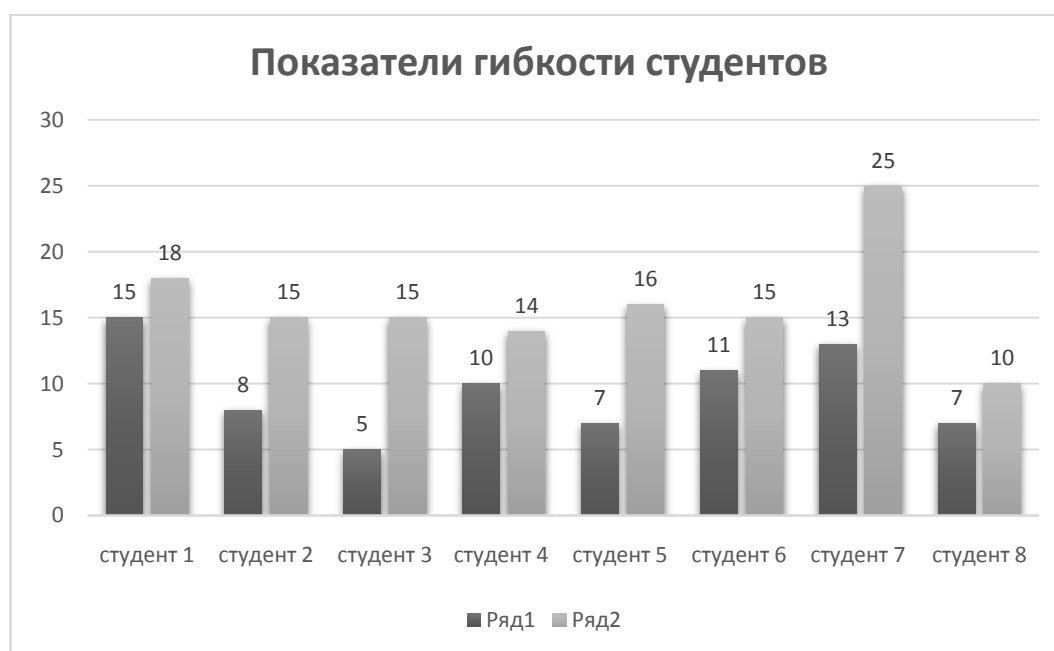


Рисунок 1. Результаты контрольного тестирования гибкости студентов в упражнении наклон вперед на гимнастической скамейке (ряд 1 – показатели гибкости студентов в 2016 году/см.; ряд 2 – показатели гибкости студентов в 2018 году/см)

В соответствие с представленными данными о показателях гибкости студентов за 2016 и 2018 год, можем сделать вывод о положительной динамике подвижности скелетно-мышечной системы студентов. На основе данных, мы видим прогресс каждого студента, который занимается в специальной группе оздоровительного отделения по физической культуре в Уральском государственном университете путей сообщения. Включение в подготовку студентов со специальной медицинской группой здоровья

упражнений лечебной физической культурой помогает улучшить подвижность мышц и суставов. В результате появляется положительная динамика развития организма студента, что, в свою очередь, дает возможность его перехода из одной группы здоровья в другую.

Список литературы

1. Трущенко, В.В. Изман В.В., Ольшанко И.М. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие. – изд. – УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. с 7.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спор: учеб. лит. для студ. мед. вузов. М.: Медицина, 1999. С 3. ISBN 5-225-04209-0.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Беляев В.В., Сентемова Д.В., Могильников Ю.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Физическое здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе и от выбора вида спорта. При профессиональном занятии спортом возникает проблема неравномерного развития групп мышц. Рассмотрим влияние волейбола и армрестлинга на симметричность развития мышц и организм человека в целом.

Ключевые слова: волейбол, армрестлинг, симметричное развитие, спорт, здоровье.

Физическая нагрузка крайне важна для организма любого человека. Она способствует развитию мышц, укреплению и улучшению работы органов и систем человека, а также улучшению состояния организма. У людей, занимающихся спортом, хорошая иммунная система, которая более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, у