

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ СО СТОРОНЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Т. Ф.Торба

Белорусский государственный университет, г. Минск;  
Гомельский государственный университет имени П. О.Сухого, г. Гомель  
tanay15@yandex.ru

**Аннотация.** В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье молодежи относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Поэтому задачей государства, общества, высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов.

**Abstract.** According to the Law "About Education" health of youth belongs to the priority directions of a state policy in education. Therefore a problem of the state, society, a higher educational institution is preservation and strengthening of health of students.

**Введение.** В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи в соответствии с личными интересами и возможностями. Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей работы, социальной реализации. Однако в настоящее время большой процент данного контингента имеет отклонения в состоянии здоровья [2, 5].

Ежегодный анализ результатов медицинского осмотра студентов 1 курса УО «Гомельский государственный технический университет имени П. О.Сухого» (УО ГГТУ им. П. О.Сухого) констатирует прогрессирующие ухудшение состояния их здоровья. Количество студентов имеющих различные заболевания и патологии, увеличились с 59 % в 2009 г. до 64 % в 2013 г., а количество студентов имеющих два и более заболевания достигло 42 %. Первое место в структуре заболеваемости занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 37 %, на втором месте заболевания органов зрения – 35 %, третье место приходится на заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) – 21 %.

Необходимо отметить, что среди студентов специального учебного отделения (СУО) структура заболеваний меняется практически ежегодно, тем не менее, лидирующее место принадлежит заболеваниям ОДА, ССС и органов зрения. С каждым годом растет и становится разнообразнее картина встречающихся заболеваний. Нередким становится

наличие сразу нескольких заболеваний. Помимо имеющих отклонений в состоянии здоровья студенты имеют низкое функциональное состояние органов и систем организма.

Наши исследования показывают, что среди заболеваний опорно-двигательного аппарата ведущее место занимает сколиоз. Из 165 студентов СУО имеющих заболевания и отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, 75 % страдают сколиозом.

Заболевания позвоночника, как и различного рода, функциональные его нарушения, обусловлены с одной стороны, особенностями формирования и развития опорно-двигательного аппарата, с другой стороны, влиянием на эти процессы физического воспитания и двигательной активности [1, 2].

**Целью работы** - экспериментально проверить эффективность средств и методов физического воспитания, в зависимости от имеющих отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата и индивидуальных показателей физического состояния организма студентов специального учебного отделения.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач был использован комплекс педагогических и врачебно-педагогических методов:

- анализ научно методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анализ и систематизация медицинских карт;
- анализ реабилитационных мероприятий;
- тестирование опорно-двигательного аппарата с помощью физических упражнений;
- врачебно-педагогический контроль;
- методы математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Исследования проводились с сентября 2012 г. по май 2013 г. на базе УО ГГТУ им. П. О. Сухого (Республика Беларусь). В нем приняло участие 24 учащихся имеющих отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата.

В начале учебного года (сентябрь–ноябрь 2012 г.) был проведен анализ научно-методической литературы и передовой практики по выявлению эффективных средств и методов физического воспитания для коррекции опорно-двигательного аппарата у студентов. На основании полученных знаний были составлены комплексы физических упражнений корригирующей гимнастики и проведено функциональное обследование подвижности позвоночника, а также состояние мышц туловища у данного контингента.

Под наблюдением находились учащиеся СУО, всего было задействовано 24 студента, из них 14 девушек и 10 юношей. Они были разделены на 2 группы (по половому признаку). В эти группы были включены учащиеся с различными степенями тяжести заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для реализации экспериментальной части была использована обязательная форма физического воспитания – занятия, имеющее традиционную структуру и проводимое с учетом требований, дополнительно были включены: лечебная гимнастика с элементами подвижных и спортивных игр, плавание, массаж.

На основании проведенных исследований, нами было установлено, что наиболее часто встречающиеся заболевания опорно-двигательного аппарата: юноши – сколиоз грудного отдела позвоночника II степени (40 %), у девушек соответственно сколиоз грудно-поясничного отдела позвоночника II степени (44 %).

Физическое состояние определяется как изменяющаяся во времени совокупность ощущений, признаков и свойств, присущих человеку, которая выражается его самочувствием, отношением к какой-либо физической деятельности и возможностями ее осуществления. [3, 6]

Критериями эффективности физического воспитания являются: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей систем жизнеобеспечения, мотивированная потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом как одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. [5, 6]

В течение экспериментального периода было проведено 2 этапа исследования, исходное (сентябрь) и итоговое (май).

Так у 45,5 % студенток и 7,7 % студентов ЭГ масса тела превышает должные величины. У студентов с избыточной массой тела отмечается повышенное систолическое артериальное давление.

Из многочисленного количества показателей и тестов, описанных в литературе и предлагаемых для оценки уровня здоровья, наиболее приемлемым для практического использования представляется адаптационный потенциал системы кровообращения (АПСК). Он рассчитывается без проведения нагрузочных тестов. АПСК позволяет дать предварительную количественную оценку уровня здоровья обследуемых и, дополнив ею результаты опроса и осмотра, выявить наиболее ослабленных студентов, что позволит избежать риска ухудшить их состояние неадекватной нагрузкой при исследовании физической работоспособности [6].

При анализе адаптационного потенциала, рассчитанного по методике Р. М. Баевского с соавторами [2, 3], удовлетворительная адапта-

ция зарегистрирована в сентябре у 90 % студентов ЭГ, в мае этот показатель увеличился, на 6 %. Напряжение механизмов адаптации зарегистрировано у 2 % студентов ЭГ, у 2 % студентов ЭГ – неудовлетворительная адаптация.

В результате применения средств физической культуры в заданном соотношении наблюдается положительная динамика показателей физического развития, функционального состояния и физической подготовленности в течение экспериментального периода. Положительные изменения по окончании эксперимента были также получены и в показателях силы мышц спины и мышц брюшного пресса – 45,3 % и 20,5 % соответственно. Гибкости позвоночного столба увеличилась на 30,1 % от исходного уровня.

**Выводы.** Анализ полученных данных показал, что целенаправленное применение корригирующих упражнений, направленных на укрепление силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, увеличение гибкости позвоночного столба, а также занятия плаванием, оказали положительное влияние не только на физическое состояние студентов но и на состояния их осанки.

Средства физической культуры должны быть не периодическими спасательными мероприятиями, а превратиться в образ жизни, в приятную привычку, направленную на повышение адаптационных возможностей организма, нормализацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Даже мысль о предстоящей физической активности должна вызывать ощущение удовольствия.

## Литература

- 1 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: Справочник / В. А. Епифанов, Д. М. Аронов, М. И. Балаболкин; под ред. В. А. Епифанова. – М. : Медицина, 2001. – 592 с.
- 2 Зайцева, Г. А. Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию : автореф. дис. канд. пед. наук / 13.00.04. — М., 1992.
- 3 Ловейко, И. Д. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей / И. Д. Ловейко, М. И. Фонарев. – Л. : Медицина, 1988. – 144 с.
- 4 Попов, С. Н. Физическая реабилитация : учебник для студентов высших учебных заведений / С. Н. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 603 с.
- 5 Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко, Н. Н. Филиппов. – Минск : БГПУ, 2005. – 135 с.
- 6 Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.