
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

УДК 796.011.3:615.8:616.48:616-053.2

Чернобай Т. В., Колоскова И. В., Данильчук И. П.

Национальный университет кораблестроения имени адмирала Макарова

В статье рассматривается распределение физической нагрузки у студентов специальной медицинской группы.

***Ключевые слов:.** распределение, физическая нагрузка, студенты специальной медицинской группы.*

Актуальность. Все студенты ВУЗа, прежде чем приступать к занятиям физической культурой, проходят медицинское освидетельствование и по его результатам распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную[3, 5]. К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, обучающиеся по обычной учебной программе, но имеющие противопоказания к занятиям физической культурой по государственным программам в общих группах. С учетом медицинских показаний, данных о физическом развитии и физической подготовленности в специальном учебном отделении принято комплектовать группы учащихся, численность которых не должна превышать 15 чел. на одного преподавателя.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются: укрепление здоровья; уменьшение или ликвидация последствий перенесенных заболеваний; устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической активности органов и систем, ослабленных болезнью; освоение основных двигательных умений и навыков; формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекция; обучение правильному дыханию [1, 2, 4, 6, 7, 8].

Занятия по физическому воспитанию в вузах осуществляются в следующих формах: 1. Учебные занятия — 2 раза в неделю (в сетке учебного расписания) по 2 ч. 2. Физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы). 3. Массовые и самостоятельные занятия физическими упражнениями. 4. Массовые оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время: в выходные дни, в зимние и летние каникулы, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебной практики. При проведении занятий преподаватель должен учитывать следующие особенности организма этого контингента: недостаточную физическую подготовленность, низкий уровень функциональных возможностей и небольшую приспособленность к физическим нагрузкам.

Студенты с более тяжелыми заболеваниями выделяются в отдельную лечебную группу. Лечебная группа создается в тех вузах, где на кафедрах физического воспитания имеются специалисты по лечебной физкультуре и врач. Эта группа комплектуется из студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья. Группа "А" формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями. В группу "Б" зачисляются студенты с заболеваниями других внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы), нарушениями обменных процессов в организме. В эту же группу можно включить тех, кто имеет нарушения зрения (в основном это миопия, т. е. близорукость, от 5,0 до 7,0 D). Студенты с миопией имеют ограничения в выполнении прыжковых упражнений, упражнений, связанных с сопротивлением и натуживанием. К группе "В" можно отнести студентов с выраженными нарушениями функции опорно-двигательного аппарата, с остаточными явлениями после параличей и парезов, после перенесенных травм верхних и нижних конечностей, с остеохондрозом позвоночника, с нарушением осанки, сколиозом, плоскостопием.

Цель работы: исследовать распределение физической нагрузки у студенток специальной медицинской группы.

Задачи исследования:

1. Раскрыть значение распределения физической нагрузки у студентов специальной медицинской группы.

2. Разработать методику проведения занятий с распределением физической нагрузки студентов специальной медицинской группы.

Анализ последних исследований и публикаций. Методика проведения занятий в вузе. Занятия физическим воспитанием в ВУЗе предусматривают не только укрепление здоровья студентов, совершенствование их двигательной координации и повышение уровня физических качеств, но и освоение техники большинства видов физических упражнений, входящих в программу [3, 4, 5, 6]. Занятие по физическому воспитанию строится в соответствии с типовым планом и состоит из четырех частей. В вводной части занятия необходимо мобилизовать внимание занимающихся. Для этого используются элементы построения и перестроения, ходьба в различных направлениях, пробежки. Основной задачей подготовительной части является физиологическая подготовка организма, создание оптимальных условий для проведения основной части занятий. В подготовительной части занятия нежелательно давать слишком много новых упражнений: это может вызвать нервное утомление, которое впоследствии будет сказываться на освоении двигательных навыков основной части занятий. Рекомендуется включать в разминку не более 8—10 упражнений, между которыми выполнять дыхательные (особенно после упражнений с напряжением и после прыжков). Основная часть занятия направлена на формирование и совершенствование двигательных навыков. Студенты приобретают и совершенствуют специальные знания и двигательные умения; именно в этой части занятия достигается развитие физических и волевых качеств. Средства, используемые в основной части, весьма разнообразны, так как они направлены на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости). В занятия включаются упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата: бег, прыжки, упражнения со скакалкой. Также широко используются подвижные и спортивные игры, различные эстафеты, метания предметов. Для регулирования и снижения физической нагрузки применяются медленная ходьба и дыхательные упражнения — в перерывах между

различными видами нагрузок. По мере роста физической подготовленности и улучшения функционального состояния студентов по согласованию с врачом можно перейти к специализированным занятиям одним из видов спорта: гимнастикой, легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, плаванием, спортивными играми (волейбол, теннис, бадминтон, баскетбол по облегченным правилам). В заключительной части занятия необходимо использовать простейшие гимнастические упражнения в сочетании с дыхательными, медленную ходьбу, упражнения в расслаблении мышц[5, 6]. **На занятиях со специальными медицинскими группами весьма важен индивидуальный подход к занимающимся и в зависимости от их состояния — дифференцирование нагрузки.**

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта Национального университета кораблестроения им. Адмирала С.О. Макарова. В нем приняло участие 27 студентов 17 – 21 года, отнесенных к специальной медицинской группе.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, пульсометрия, определение плотности занятий.

Результаты исследования. В случае необходимости отдельным студентам уменьшают нагрузки. Например, студенты с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища. Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении всего цикла занятий. Так для 1-го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (55 %). Та же картина наблюдается и во 2-м семестре. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-м и во 2-м семестрах освоение нового учебного материала требует много времени. Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности. Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65 — 75 %. Интенсивность занятий определяется по ЧСС и зависит от характера и этапа занятий. Так, на

занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 96—138 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т.д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 132—175 уд/мин. Пристального контроля со стороны преподавателя требует проведение игр (особенно баскетбола и волейбола) вследствие их большой эмоциональной насыщенности и постоянного контакта играющих. Для рациональной дозировки нагрузок можно рекомендовать следующее: нагрузку давать дробно, т.е. через определенные промежутки времени делать перерывы для разбора технических и тактических ошибок; несколько упрощать правила игры; ограничивать размеры площадки; внимательно следить за игрой и действиями игроков, за проявлениями внешних признаков утомления (цветом лица, потливостью, одышкой, нарушением координации, снижением игровой активности). Преподаватель на основе учебных планов и программ по физическому воспитанию разрабатывает рабочие планы каждого учебного занятия, составляет план-конспект, подробно освещающий задачи занятия, его содержание (средства, методика проведения, дозировка упражнений и т.п.), а также ведет учет сдвигов в физическом развитии и в функциональном состоянии студентов специальной медицинской группы.

Выводы. Студенты с нарушениями зрения отстраняются от выполнения прыжковых упражнений, упражнений с натуживанием, наклонов и вращательных движений туловища. Интенсивность и объем нагрузки изменяются на протяжении всего цикла занятий.

Для 1-го семестра характерна сравнительно невысокая плотность занятий (55 %). Та же картина наблюдается и во 2-м семестре. Это связано с тем, что, во-первых, в начальный период занятий нагрузка должна быть малой, а затем постепенно нарастать; во-вторых, в 1-м и во 2-м семестрах освоение нового учебного материала требует много времени.

Плотность занятий заметно возрастает на II курсе, поскольку студенты уже освоили необходимые двигательные действия, приобрели некоторые умения и навыки, повысили уровень физической подготовленности.

Плотность занятий к 4-му семестру повышается до 65 — 75 %. Интенсивность занятий определяется по ЧСС и зависит от характера и этапа занятий. Так, на занятиях с преобладанием обучения двигательным действиям ЧСС составляет 96— 138 уд/мин. На последующих этапах, где объем работы (количество упражнений, длина отрезков, количество повторений и т.д.) и скорость их выполнения возрастают, ЧСС увеличивается до 132—175 уд/мин.

Преподавателям физического воспитания и тренерам целесообразно в дальнейшем разрабатывать учебные программы для занятий со студентами специальных медицинских групп.

Литература

1. Амосов Н.М., Мурахов И.В. і ін. Серце і фізичні вправи. / Н.М. Амосов, И.В. Мурахов і ін. – 2-е изд., перераб. і доп. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Гордон Н. Заболевания органов дыхания и двигательная активность./Н. Гордон. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичніта організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. /С.М. Канішевський// Видана вдруге, стереотипне. К.: ІЗ МН, 1999. – 270 с.
4. Лікувальна фізкультура і лікарський контроль: Підручник для студ. мед. ін.-тів /Авт. кол.: Епифанов В.А. і ін.; Під ред. Епифановаі Апанасенко Г.Л. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.
5. Моргачев В.А., Петров Н.В., Тарасенко М.Н. Фізичне виховання студентів вузів зарахованих у спеціальну медичну групу. /В.А. Моргачев, Н.В.Петров, М.Н. Тарасенко.– М.: Вища школа, 1965.
6. Носко М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. / М.О Носко, О.О Данілов, В.М. Маслов//Підручник. – К.: Видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.
7. Droszcz W. Astma. Zarys patofizjologii, zasady diagnostyki i leczenia. /Astva W. Droszcz.– Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL., 2002. – 316 s.

8. Treningwastme. Podred. dr. med. JuliuszBokiej, dr. med. TadeuszLatos. CentrumPneumonologiiDzieciejwKarpezu, 1995. – 75 s.

Чорнобай Т. В., Колоскова І. В., Данильчук І. П. Розподіл фізичного навантаження у студентів, віднесених до спеціальної медичної групи

У статті розглядається розподіл фізичного навантаження у студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: *розподіл, фізичне навантаження, студенти спеціальної медичної групи.*

Chernobaj T. V., Koloskova I. V., Danilchyk I. P. Distribution of Students Physical Stress in the Special Medical Groups

In article deals with the distribution of physical activity in students of special medical group.

Keywords: *Distribution, physical activity, students of special medical group*