

Доцент кафедры физического воспитания и спорта института физической культуры и спорта СГУ

Антоничева Ю.Т.

**Влияние физических упражнений на студентов специальной
медицинской группы
с заболеваниями сердечно-сосудистой системы**

Укрепление здоровья населения - одна из основных целей современного общества. Всемирная организация здравоохранения уделяет большое внимание программам, ориентированным на его охрану и поддержку. Понятие «укрепление здоровья» определяется как: «процесс, позволяющий людям расширять контроль за своим здоровьем и улучшать его».

Разработка современных социально-педагогических и оздоровительно-профилактических программ и технологий способствует поддержанию здоровья молодежи, а также ликвидации барьеров, препятствующих укреплению организма у молодого поколения. При этом она является важнейшей задачей профилактической медицины и современной оздоровительной педагогики.

С каждым годом увеличивается заболеваемость студентов различными видами нарушений сердечно-сосудистой системы. Это приводит к тому, что численность студентов в основной группе снижается, но увеличивается численность подготовительной и специальной медицинской групп.

Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. Одной из наиболее значимых причин чего является недостаточная двигательная активность студентов.

Выявлена взаимосвязь между успешным обучением в вузе и функциональным состоянием здоровья. Как оказалось, проблемы, связанные с ухудшением здоровья, ведут к снижению работоспособности и повышению утомляемости студентов.

Студентов вузов в зависимости от состояния здоровья и физического развития можно разделить на три группы — основную, подготовительную и специальную.

В специальных медицинских группах занимаются студенты, имеющие небольшие отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата.

Занятия в такого рода студентов желательно проводить на открытом воздухе, конечно, при хороших погодных условиях.

Для них подходит ходьба как разновидность физической нагрузки и способ улучшить деятельность ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ходить следует правильно: дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не нужно задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы, дышать надо через нос. Ходьба может быть продолжительной, до появления испарины на лбу, но не утомительной.

Занятия в специальных медицинских группах носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный характер с учетом специфики заболевания.

Следующим отлично тренирующим и закаливающим средством является плавание. Его можно сочетать с прогулками, играми, в таком случае оздоравливающий эффект возрастет еще больше. Плавание также усиливает деятельность сердечно-сосудистой системы и улучшает обмен веществ.

Занятия в специальной медицинской группе проводятся также, как и в основной и подготовительной группах здоровья — подготовительная часть урока, основная и заключительная.

В подготовительной части занятия даются общеразвивающие упражнения, чередуясь с дыхательными упражнениями, нагрузка повышается постепенно.

Выполняются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем организма к выполнению основной части занятия. В основной части занятия не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В основной части занятия студенты овладевают основными двигательными навыками, получают определенную по их состоянию здоровья физическую нагрузку.

Упражнения данные в этой части занятия должны способствовать:

- овладению простейшими двигательными навыками,
- разностороннему развитию основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, а также развитию гибкости и улучшению координации движений.

В заключительной части занятий преподаватель должен давать упражнения, которые восстанавливают организм после нагрузки: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, которые по-другому называются заминкой.

Основным критерием занятий в специальных медицинских группах являются дозированные физические нагрузки, а также рациональный, обоснованный режим, обеспечивающий оздоровительное влияние на организм.

В процессе занятий необходимо вести постоянный контроль за внешними признаками утомляемости студентов, за пульсом, дыханием, цветом кожи.

На уроках применяют физические упражнения, которые вызывают допустимые, соответствующие функциональным возможностям организма реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В подготовительной части урока даются упражнения не большой нагрузки, которые увеличивают пульс примерно на 20-30 процентов от исходного. Далее нагрузка увеличивается до средней интенсивности,

которые повышают пульс примерно на 35-40 процентов. После адаптации организма к нагрузкам можно доводить их до большой интенсивности, которые повышают пульс примерно на 50-70 процентов от исходного уровня. Очень большие физические нагрузки на уроках физической культуры студентам специальных медицинских групп не даются.

Основой методики занятий при сердечно-сосудистых заболеваниях является применение физических упражнений с постоянно возрастающей нагрузкой на сердечно-сосудистую систему (в соответствии с уровнем функциональной подготовленности занимающихся, степенью адаптации к физическим нагрузкам).

Основой занятий в специальных медицинских группах при заболевании сердечно-сосудистой системы является необходимость осуществления индивидуального подхода к каждому занимающемуся с учетом его функциональной подготовленности.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы физическая нагрузка сначала дается на мелкие и средние группы мышц в целях улучшения периферического кровообращения. После полезным будет дать нагрузку на более крупные для тренировки сердечной мышцы. Здесь подошли бы упражнения на выносливость (ходьба, бег, плавание, лыжи и т. п.), выполняемые без чрезмерного напряжения, с постепенным увеличением нагрузок.

Необходимо постоянно следить за реакцией сердечно-сосудистой системы на данную нагрузку, а после выполнения более интенсивных упражнений необходимы паузы.

Сохранение и укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма студентов специальных медицинских групп в период обучения в вузе является неотъемлемым процессом.

Список литературы

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Владос, 1999.
2. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. учеб. Заведений. М.: Академия, 2008. – С. 374–381.
3. Маргазин В. А. Лечебная физическая культура. Ярославль: Медиа-контакт, 2006.
4. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование программы. Волгоград: Учитель, 2009.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО