

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Значение физической культуры для студентов специальных медицинских групп**

Среди различных средств укрепления здоровья студентов важное место занимают физкультура и спорт. Вместе с тем имеется определенное количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья и хроническими заболеваниями. Большинство таких учащихся не охвачено физическим воспитанием. Клинические наблюдения и практический опыт показывают, что эти учащиеся особо нуждаются в оздоровлении средствами физической культуры. Физическая культура рассматривается как наиболее эффективный фактор неспецифической общей профилактики и функционально-восстановительной терапии.

Под влиянием физических упражнений повышается защитная реакция организма, расширяются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается работоспособность студентов, снижается заболеваемость и рецидивы. Министерство Просвещения Российской Федерации и Министерство Здравоохранения Российской Федерации предложили органам народного образования и здравоохранения принять конкретные меры к обязательному проведению таких занятий в вузах. Работа с данным контингентом не должна сводиться к ЛФК.

Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), подчинено целям и задачам всей системы физического воспитания и рассматривается как составная часть общего процесса.

Обучение в вузе повышает нагрузку на организм человека. Студенты меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и повышение статического напряжения. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а,

следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование и т.п.).

Эти факторы создают предпосылки для развития у студентов отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что, в свою очередь, предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, дыхания, нарушения обмена веществ и т.д.

Вместе с тем в период обучения в вузе происходит интенсивное развитие организма, который реагирует чутко как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоровительные меры.

Ограничение мышечной активности (гипокинезия) сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки.

Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца: работа его становится неэкономной, менее стабильной. В связи со снижением силы сердечных сокращений понижается выброс крови в периферическое сосудистое русло с каждым его сокращением. Для поддержания должного уровня артериального давления сердечные сокращения учащаются, интервалы расслабления между отдельными сокращениями укорачиваются, мышца сердца устает.

В условиях дефицита мышечной работы приспособление даже к маленьким нагрузкам сопровождается выраженным учащением пульса, отрицательной реакцией на ортостатическую пробу.

### **Задачи физического воспитания в специальных медицинских группах**

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями для ослабленных студентов являются важным средством укрепления их здоровья.

Физическое воспитание этого контингента учащихся требует строгой конкретизации задач и равномерного распределения физической нагрузки в течение всего учебного процесса.

***Основные задачи:***

- укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- содействие ликвидации или стойкой компенсации нарушений со стороны органов и систем, вызванных тем или иным заболеванием, постепенная адаптация организма занимающихся к воздействию физических нагрузок;
- обучение рациональному дыханию, воспитание правильной осанки и, в необходимости, её коррекция;
- содействие эффективному участию студентов в общественно полезном труде и более успешному овладению учебной программой;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, внедрение физической культуры в режим дня студента.

Задачи обучения решаются на основе овладения двигательными умениями и навыками, основными двигательными качествами и их совершенствования в пределах возможностей организма в каждом конкретном случае.

На занятиях по физической культуре у студентов воспитываются: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества, навыки культурного поведения.

Наряду с обучением двигательным навыкам преподаватель должен сообщать студентам необходимые сведения об особенностях занятий физическими упражнениями, о режиме дня, о закаливании, правильном дыхании, о необходимости соблюдения гигиенических требований.

Знание теоретических основ необходимо студентам для правильного использования физических упражнений в быту.