УДК 377

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Коптева Т.В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, колледж. г. Омск

Основная цель работы – поиск эффективных средств и методов оздоровительной тренировки девушек, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Для реализации данной цели была предложена реабилитационная программа лечебной физической культуры на занятиях в специальной медицинской группе медицинского колледжа для студенток 18-23 лет. Эффективность программы - была подтверждена субъективными и объективными методами исследования.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, методы физической реабилитации, физические качества.

Improvement of the method of students of the medical college in the special medical group

Kopteva T.V.

Omsk State Medical University, Omsk

The main goal of the work is the search for effective means and methods of health-improving training for girls with deviations in health status. To achieve this goal, a rehabilitative program of curative physical training was offered in the special medical group of medical college for female students aged 18-23. The effectiveness of the program - was confirmed by subjective and objective research methods.

Keywords: health training, methods of physical rehabilitation, physical qualities.

Современный темп жизни, условия социально-экономического кризиса, сложная социально-психологическая обстановка чаще приводят к ухудшению физического состояния, снижению функциональных возможностей, росту неблагоприятных изменений в организме и появлению болезней в молодом и подростковом возрасте.

Это требует поиска эффективных средств и методов оздоровительной тренировки девушек, обеспечения организации занятий на новом уроне. В существующей научно-методической литературе по оздоровительной тренировке девушек специальной медицинской группы отсутствуют специально разработанные программы, либо нагрузка в них носит поддерживающий характер с очень слабым тренирующим эффектом [1-5]. *Гипотеза:* пути решения проблемы заключаются в разработке комплексной оздоровительной программы с разнообразными средствами и методами тренирующего воздействия, направленными на удовлетворение широкого спектра потребностей девушек.

Желание заниматься спортом, закаливать свой организм иногда не может быть осуществлено немедленно из-за состояния здоровья подростка. Прежде всего, следует учесть, что при большинстве заболеваний подросткового возраста освобождение от физкультуры не только не помогает улучшению здоровья, но и усугубляет болезненные явления в организме. Тем не менее, обычные занятия по программе, рассчитанной на здорового подростка, при отклонениях в состоянии здоровья должны быть видоизменены и всецело подчинены главной цели - всестороннему восстановлению здоровья. Эти задачи возможно решать на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе.

Такие специальные группы по физкультуре, как правило, организуются для подростков-школьников с заболеваниями внутренних органов (болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринные) и с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (сколиотическая болезнь, юношеский кифоз, состояние после компрессионного перелома позвоночника и др.). С этой группой занимается преподаватель физического воспитания, а наблюдение за эффективностью таких занятий проводит врач учебного заведения.

Цель исследования заключается в разработке комплексной программы оздоровительной тренировки для девушек специальной медицинской группы.

Задачи:

1. Изучение основных нозологических форм заболеваний в специальной медицинской группе.

2. Исследование функциональных способностей и основных физических качеств девушек в специальной медицинской группе.

3. Исследование эффективности предложенной программы реабилитационных мероприятий в специальной медицинской группе.

Методы и организация исследования

Основным методом исследования был научный эксперимент.

Новизна нашего исследования заключается в использовании таких средств, как элементы шейпинга, йоги, авторских методик в совокупности с традиционными упражнениями оздоровительного характера.

Наиболее распространены в подростковом возрасте (и в нашем колледже) болезни органов дыхания. Необходимым условием улучшения состояния здоровья являются занятия физической культурой при хронических заболеваниях дыхательной системы. Специальная лечебная физкультура нормализует функции дыхания и повышает приспособительные возможности организма и дыхательной системы к неблагоприятным факторам среды. Для решения этой задачи применяются дыхательные упражнения - специально подобранные дыхательные движения в сочетании с движениями тела. В наших занятиях для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания применяется парадоксальная дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. При выполнении упражнений по этой методике, парадокс заключается в том, что при сжатии грудной клетки, во время движения, осуществляется вдох, а не выдох. Что стимулирует развитие и тренировку дыхательных мышц, и дыхательной системы в целом.

Подростки, страдающие деформациями двигательного аппарата, на любой стадии этой болезни находятся под наблюдением ортопеда. В комплексном лечении их очень большую роль играет лечебная физкультура, которая позволяет исправить некоторые дефекты опорно-двигательного аппарата и добиться успешного лечения их начальных форм: нарушения осанки, искривления позвоночника, заболеваний суставов, плоскостопия, и др. Одной из причин, вызывающих сколиотическую деформацию и способствующих ее прогрессированию, является пониженная силовая и общая выносливость мышц, удерживающих позвоночный столб в вертикальном положении. Их развитие и укрепление лучше всего происходит во время упражнений из исходных положений лежа, когда мышцы освобождены от необходимости статической работы по удержанию туловища в вертикальном положении. В основном комплексе наших занятий проводятся разнообразные упражнения для брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, упражнения в поворотах туловища и при поднимании ног,

головы и плеч из положения на боку, упражнения для мышц спины из исходного положения лежа на животе.

Улучшение функционального состояния позвоночника на наших занятиях достигается также упражнениями на скручивание и растягивание по методике Алоиза Рааба.

Показания к ЛФК весьма обширны. Она может обеспечить наиболее эффективный процесс лечения и может способствовать восстановлению всех функций организма после того, как лечение закончено. Лечебная физкультура положительно влияет и на органы дыхания, сердечно–сосудистую систему и даже зрение, помогает предотвратить воспаление легких в послеоперационный период у "лежачих" больных, нормализовать артериальное давление у гипертоников и гипотоников, и вообще решить очень много так называемых женских проблем. На занятиях в колледже для этого используются перевернутые позы – асаны из йоги . С помощью ЛФК можно восстановить психо-эмоциональный комфорт, помочь при ожирении, подагре, сахарном диабете, астме. и т.п

В эксперименте участвовали 10 девушек колледжа специальной медицинской группы, и 10 девушек основной медицинской группы (в качестве контрольной группы). Эксперимент длился в течение учебного года –с октября по май.

Результаты исследования и их обсуждение

Эффективность данной программы исследовалась с помощью тестов, определяющих уровень физического развития и функциональных проб, определяющих состояние основных систем организма.

Значительные изменения были достигнуты в состоянии дыхательной системы: произошло удлинение паузы после вдоха с 54,6% от нормы в начале эксперимента, до 88,3% - после основного периода. Улучшилось состояние ССС, о чем свидетельствуют снижение пульса в покое в среднем на 8,45%, снижение реакции ССС на стандартную нагрузку - в среднем на 11,4%, а также ускорение восстановления после нагрузки. Улучшились показатели развития физических качеств. Силовые и скоростно-силовые качества: количество сгибаний и разгибании рук в упоре лежа на коленях за 30 с - на 27,5%. Сила мышц спины также значительно возросла Значительно улучшилась гибкость позвоночного столба - возросла величина наклона вперед. Показатели функционального состояния дыхательной системы и развития гибкости стали у

девушек экспериментальной группы выше чем в контрольной группе студенток, относящихся к основной медицинской группе.

Выводы

1. Наиболее распространены в колледже заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, врожденный вывих бедра, артроз); далее - органов дыхания (бронхиальная астма, хронический бронхит, гайморит); сердечно-сосудистой системы; а также имеются хронические воспалительные заболевания ж.к.т. и мочеполовой системы.

2. Необходимо использовать на занятиях специальной медицинской группы методику, комплексного воздействия на основные системы организма, с учетом состояния здоровья при заболеваниях различных нозологических групп.

3. Выявлена эффективность предложенной программы. Ее положительное влияние преимущественно проявилось в развитии физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силовой выносливости.

Список литературы

1.Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.\ В.К. Бальсевич – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275с.

2. Дубровский В.И. Движения для здоровья.\ В.И. Дубровский - М.: Знание, 1989.

3. Козлова Л.В. Основы реабилитации для медицинских колледжей \ Л.В. Козлова: учеб пособие. Изд. 7-е - Ростов н/Д.: 2012. 475с.

4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки .\\ Т.С. Лисицкая - Теория и практика физической тренировки.М.: 2002. - № 8.

5. Селуянов В.Н., Мякитенко Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН\ В.Н. Селуянов - СпортАкадемПресс.: 2001. 68с.

Коптева Татьяна Владимировна - преподаватель, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Омский государственный медицинский университет» Министерства Здравоохранения Российской Федерации, колледж, г. Омск, тел/ 89659751780, e-mail: astra-tania@mail.ru