

**Л.А. Ярошенко**

## **Особенности методики оздоровительной физической культуры, обусловленной клиническим диагнозом студента**

Актуальность этой проблемы возрастает, особенно в последние годы. В вузы поступает значительное число студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Наиболее распространены среди студентов заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, эндокринно-нервной систем, нарушения опорно-двигательного аппарата, миопия.

Выполнение вынужденного дефицита движений при помощи правильного подбора средств, методов, форм, дозирования физических упражнений и правильной организации всего двигательного режима является одной из главных задач физического воспитания в работе кафедры физической культуры и спорта с ослабленными студентами.

Знание особенностей состояния здоровья студентов, характеристики основных и сопутствующих отклонений в развитии, методики оценки поможет правильно организовать учебные занятия оздоровительной направленности.

В процессе физических занятий необходимо соизмерять физические нагрузки с общей функциональной способностью организма и с особенностями, связанными с основными заболеваниями.

Различные отклонения в состоянии здоровья студентов определяют методику занятий.

При сердечно-сосудистой патологии наблюдаются различные функциональные изменения во всем организме, поэтому реакция организма на все виды физических нагрузок ослаблена. Наиболее травматичны упражнения с резким ускорением, темпом, со статическим напряжением, задержкой дыхания. Физические упражнения динамического, циклического характера, выполняемые с малой, умеренной интенсивности, оказывают благоприятное оздоровительное воздействие на сердечно-сосудистую систему в целом. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы оздоровительная физкультура показана во многих случаях, но ее формы должны быть строго дифференцированы в зависимости от характера и клинического течения заболевания.

Неправильная осанка способствует развитию дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. При деформации грудной клетки следует осторожно использовать упражнения, создающие нагрузку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а при деформации ног умеренно использовать упражнения с

подъемом тяжести, длительную ходьбу, бег. Рекомендуются упражнения с предметами, упражнения для развития мышечного корсета и корригирующая гимнастика. На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Нередко плоская стопа усугубляется течением сколеотической болезни, а в запущенных случаях вызывает общее расстройство организма.

В структуре заболеваемости студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, одно из ведущих мест занимает заболевание дыхательного аппарата. Наиболее частой причиной с такой патологией является хронический бронхит, реже хроническая пневмония, бронхиальная астма разной этиологии. Необходимым условием на занятиях является использование дыхательных упражнений специального назначения. В этих случаях следует с помощью средств физкультуры бороться с дыхательной недостаточностью. В соответствии с характером бронхо-легочного заболевания подбираются средства, наиболее эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Должны включаться упражнения как на расслабление скелетных мышц туловища, конечностей, так и сочетание со статическими и динамическими дыхательными упражнениями. Оздоровительная физкультура и элементы спорта в комплексе с закаливающими мероприятиями и массажем повышают как местную, так и общую невосприимчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, оздоравливают организм. Наиболее травматичны при хронических заболеваниях органов дыхания интенсивные и скоростные упражнения. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания.

Показания к занятиям физическими упражнениями при миопии определяются степенью ее развития и тенденции к прогрессированию, а также сопутствующими осложнениями. У студентов, страдающих миопией, нередки случаи нарушения осанки и плоскостопия. Недопустимы физические нагрузки с большой интенсивностью, ограничены прыжковые упражнения и упражнения с отягощениями. Используются средства разностороннего физического и функционального развития, специальные упражнения для мышц глаз.

При заболеваниях эндокринной системы необходимо учитывать следующие особенности состояния организма:

- нарушение всех видов обмена;
- ослабление силы и тонуса мышц;
- нарушение сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- наблюдаются изменения в опорно-двигательном аппарате.

Из физических упражнений травматичны высокоинтенсивные упражнения по причине слабости сердца. При хронических заболеваниях желудка, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки. Почти все виды физических упражнений оказывают благоприятный эффект при условии постепенного увеличения нагрузки.

Нейроциркуляторная дистония – это синдром, связанный с нарушением центрально-нервной регуляции системы кровообращения. Возникновение его, по мнению ряда специалистов, обусловлено изменением нормальной функции надпочечников. У студентов, страдающих этим заболеванием, имеется склонность к обморочным состояниям, к ненормальному снижению артериального давления. Они очень чувствительны к перепадам температуры внешнего воздуха, барометрического давления. Симптомы, связанные с нарушением нормальной функции сердечно-сосудистой системы, у таких студентов развиваются на фоне общего астенического состояния или явно невротических расстройств, а потому для их устранения требуется комплексное использование лечебно-профилактических мероприятий. Среди них первостепенное значение имеет физкультура.

Артериальная гипертензия, или повышенное артериальное давление может быть симптомом разных состояний и заболеваний. При повышенном артериальном давлении противопоказаны следующие упражнения: резкие наклоны головы и туловища; статические упражнения, связанные с задержкой дыхания; длительное висы на руках; подтягивание на перекладине; сгибание рук; выполнение парных упражнений на гимнастической стенке, скамейке.

Артериальная гипотония (понижение кровяного давления), встречается, как правило, у физически слабых студентов. Студенты при этом жалуются на быструю утомляемость, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами при резком изменении положения тела. Они раздражительны, вялы, выполнение физических нагрузок сопровождается учащенным сердцебиением, отдышкой. Оздоровление их средствами физической культуры должно проводиться с соблюдением принципов умеренности, ритмичности, постепенности увеличения нагрузок. Важную роль играет эмоциональная насыщенность занятий.

Движения, применяемые в любой форме, до тех пор, пока они адекватны физиологическим возможностям организма, всегда будут являться оздоровительным, лечебным фактором.