

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Рыбцова О.М. Проблемы физического развития студентов специальных медицинских групп и пути их решения // Материалы по итогам VI –ой Всероссийской научно-практической конференции «Особенности применения образовательных технологий в процессе обучения и воспитания», 01 – 10 июня 2018 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

О.М. Рыбцова

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный
университет имени С.А. Есенина»
г. Рязань, Российская Федерация

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Многолетний опыт работы со студентами специальных медицинских групп показывает, что наиболее часто встречающиеся у них заболевания - это распространенный остеохондроз позвоночника, головные боли, лишний вес. Это обусловлено малоподвижным образом жизни студентов, негативным отношением к физической культуре. Свои молодые годы студенты совершенно не приучены следить за состоянием своего мышечного корсета, верят, что при любом болевом синдроме необходимо лечь в постель и принимать обезболивающие препараты.

Очень печально, что студенты, отнесенные к специальной группе, имеют, как правило, лишний вес. От «передозировки» сидения многие важнейшие мышцы постепенно утрачивают возможность полноценно

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

перекачивать кровь, обеспечивать доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям. Из-за слабости внутренних мышц появляются такие проблемы, как опущение органов, запоры, плохая перистальтика и т.д. Лишняя в таком молодом возрасте жировая ткань забирает из кровеносного русла кровь, а с ней и кислород. Чтобы вернуть себе здоровье нужно много терпения, усилий, постоянства в занятиях спортом. Для многих это просо невыполнимо. Болезнь же не требует усилий, можно полностью положиться на рекомендации врачей - лечь в постель, завернуться в корсет, пить таблетки, делать уколы и т.д. Боль может на время отступить, но неподвижность ведет к атрофии мышц и в дальнейшем боль опять вернется.

Очень большое значение для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата является правильный подбор упражнений и правильная дозировка этих упражнений. Большинство преподавателей и тренеров испытывают затруднения в подборе таких упражнений. Для правильного подбора и проведения упражнений преподаватель должен учитывать такие особенности, как физическая подготовленность студентов, их знания в области физической культуры. Это особенно важно при планировании занятий со студентами специальной медицинской группы.

В современных условиях напряженной студенческой жизни выносливость и сильные мышцы - тот резерв, который помогает преодолеть проблемы, связанные с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Однако, можно разработать суперэффективный комплекс упражнений, но без соответствующей мотивации студенты вряд ли будут делать то, что запланировали, даже, если они уверены, что должны это сделать. Знания без действия не приносят результатов. Импульсом, преобразующим знания в

действия, и является мотивация. Поэтому следует объяснять студентам, что лекарства снимают боль, но не возвращают силу мышцам, которые находятся в спазмированном состоянии, и это дает болевой синдром. А единственный выход из этой ситуации - это замена лекарств на правильно подобранные упражнения, которые активизирует деятельность мускулатуры, усиливают ее транспортную функцию, при этом кровь, проходя по сосудам, улучшает кровоснабжение работающих мышц, и доставляет обогащенную кислородом кровь к спазмированным мышцам и больным органам. В результате снимается болевой синдром.

Обучающимся необходимо объяснить, что головная боль - это прежде всего атрофия мышц верхнего плечевого пояса, избавиться от нее можно, лишь выполняя определенные физические упражнения с участием мышц верхнего плечевого пояса.

Стоит обратить внимание на еще одну помолодевшую болезнь – это коксартроз тазобедренного сустава. Этот сустав имеет шарообразную форму. В обычной жизни редко приходится делать такие движения, как отведение ноги в сторону, махи ногами в сторону, круговые движения. В результате в мышцах, отвечающих за эти движения, уменьшается их объем мышечной массы, а также снижается площадь капиллярного кровоснабжения. Это ведет к недостаточному поступлению необходимых питательных веществ и микроэлементов, питающих этот сустав. Хорошая мышечная система – это хороший кровоток, а значит и сустав, который окружен сильными мышцами, будет здоров.

При любом выборе комплекса физических упражнений необходимо знать, как нужно заниматься с наибольшей пользой для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и других заболеваний.

С чего надо начать борьбу со слабостью мышц? Спешить не стоит. Есть такая поговорка "терпение и труд все перетрут". Надо начинать с тех нагрузок, которые получаются у студентов. Главное поставить цель, подобрать программу и строго следовать этой программе.

Для мышц верхнего плечевого пояса самые полезные упражнения – это:

- а) сгибание и разгибание рук на повышенной опоре;
- б) сгибание и разгибание рук в упор стоя на коленях;
- в) отжимания в упор лежа;
- г) в упоре лежа передвижение на руках и ногах во всех направлениях;
- д) сгибание и разгибание рук в упоре на стуле и скамейке с провисанием туловища между согнутых рук;
- е) подтягивание в висе на перекладине с опорой ног о пол;
- ж) подтягивание из полного вися.

Для мышц шеи следует выполнять наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы налево, направо; наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук (руки на затылке, на лбу или на висках).

Упражнения для мышц туловища брюшного пресса и спины одни из самых необходимых для профилактики остеохондроза. К ним относятся следующие упражнения:

- а) поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине;
- б) поднятие ног и таза лежа на спине.

Упражнения для укрепления нижней части пресса:

- а) лежа на спине, поднимать согнутые ноги, протягивая колени к подбородку;

б) лежа на спине, поднимать прямые ноги вертикально или с отведением за голову;

в) лежа на спине, поднимать туловище и согнутые ноги до касания локтями коленей;

г) поднимание ног в висе на перекладине.

Упражнения для мышц спины:

а) в висе на гимнастической стенке лицом к ней отведение прямых ног назад;

б) из положения лежа на животе поднимание верхней части туловища;

в) из положения лежа на животе поднимание прямых ног и рук поочередно;

г) одновременное поднимание рук и ног с прогибом в положении лежа на животе.

Еще одна из важнейших зон, требующих сильных мышц это упражнения для мышц ног:

а) самое эффективное базовое упражнение для развития мышц ног – это приседания;

б) выпады вперед, назад, в стороны, ходьба глубокими выпадами;

в) махи ногами вперед, в сторону, назад.

При выборе программы занятий необходимо укреплять все вышеперечисленные мышечные группы, а также полезно сочетать аэробные упражнения с силовыми упражнениями, способствующими развитию гибкости.

Упражнения следует выполнять до утомления мышц. Вначале надо определить возможности студентов в количестве повторов каждого упражнения и постепенно стараться улучшить их результаты. Например,

если вначале выполняли упражнение только 10 раз, то постепенно довести количество повторений до 20-30 раз.

Для повышения силовых возможностей необходимы упражнения с отягощениями (гантели, утяжелители).

В комплекс для профилактики остеохондроза нужно включить упражнения для четырех основных мышечных групп:

- для мышц верхнего плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для нижней части тела;
- упражнения на растяжку и расслабление.

Упражнения лучше всего выполнять сериями, т.е. одно за другим. Три или четыре серии. Объем нагрузки нужно увеличивать постепенно за счет увеличения числа повторений каждого упражнения. Общее число повторений может достичь 100 раз. Это уже считается хорошим показателем физической подготовки. Проводить тренировки лучше всего регулярно не меньше 2-3 раз в неделю. Это следует объяснить студентам, и строго следить за посещением занятий. Важно объяснить обучающимся механизм ухода боли с точки зрения того, что происходит в работающих мышцах и почему нельзя прекращать тренировочный процесс.

Большинство студентов, усвоивших значение правильной физической нагрузки, активно посещающих занятия по физической культуре и начавших постоянно тренироваться, значительно улучшили свое здоровье и физические возможности, стали получать удовольствие от занятий и общения с собственным телом. Лучшая награда для преподавателя – это услышать от студента, что он наконец-то может сидеть четыре пары без болей в позвоночнике.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Описанная выше методика позволяет повысить уровня знаний и физическое развитие студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в области физической культуры, способствует приобретению практического опыта подбора правильных упражнений.

Опубликовано: 01.06.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2018

© Рыбцова О.М., 2018