

УДК 796.011.3

Днепровская Дарья Викторовна

Нелюбина Алина Андреевна

Дылыков Алдар Доржиевич

студенты, ЧГМА и

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Филиппова Влада Вячеславовна

преподаватель кафедры физической культуры

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ЧГМА

Аннотация: Важной составляющей здоровья современного человека является физическая активность. Достаточная двигательная активность в течение жизни позволяет развить духовный и физический компонент человека, профилактировать ряд острых и хронических заболеваний, поддерживать тонус тела на должном уровне, способствовать хорошему настроению, достичь мотивации и дисциплины личности.

Ключевые слова: спецгруппа, физкультура, студенты, упражнения, профилактика.

Dneprovskaya Daria Viktorovna

Nelyubina Alina Andreevna

Dylykov Aldar Dorzhievich

students, CHMA and

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Filippova Vlada Vyacheslavovna

lecturer of the Department of Physical Education

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Comparative analysis of the special medical group in the CHMA

Abstract: An important component of modern human health is physical activity. Sufficient motor activity during life allows you to develop the spiritual and physical component of a person, prevent a number of acute and chronic diseases, maintain body tone at the proper level, promote good mood, achieve motivation and discipline of the individual.

Keywords: special group, physical education, students, exercises, prevention.

Особенно важна физическая активность среди контингента обучающихся школ и ВУЗов. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, интенсивная психологическая нагрузка на организм являются факторами, способствующими развитию острой и хронической патологии среди студентов. Именно поэтому стоит отметить значимость и необходимость преподавания физической культуры.

Однако, направленность занятий физической культурой имеет свои особенности и определяется состоянием и категорией здоровья обучающихся. Важно отметить, что организм студента, относящийся к специальной группе, нуждается в поддержании достаточного уровня физической активности не меньше, а чаще всего больше, чем организм обучающихся, не имеющих проблем со здоровьем, причем объем и интенсивность нагрузок должны учитываться в индивидуальном порядке.

По проводимому анкетированию студентов было выявлено, что 85% считают себя здоровыми, но в то же время, при дополнительных

исследованиях выявлено, что 75% этих же обучающихся отклонения в здоровье имеют. К основной медицинской группе относятся 81%, 19% - к специальной медицинской группе и 30 студентов имеют инвалидность.



Четко сформированный план занятий, грамотно составленная программа, а также правильно подобранная методология ведения дисциплины в специальной группе позволят достичь эффективности занятий, улучшить качество обучения, а, самое главное, способствовать поддержанию необходимого уровня физической активности для сохранения здоровья студентов, профилактике основных и сопутствующих заболеваний, улучшению имеющихся показателей здоровья.

Физическая культура – это составляющая часть общей культуры всего общества, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, в последующем создаваемых и активно используемых в обществе, с целью физического и психосоциального развития способностей человека, совершенствования его физической активности, формированию и поддержанию здорового образа жизни.

В структуре физической культуры, преподаваемой в школах и ВУЗах, существует деление на группы, выводимое по критериям состояния и категории здоровья обучающихся. Одной из таких групп является специальная группа. Специальная группа – это специальная физкультурная группа, в которую входят студенты с нарушениями состояния здоровья различного характера и генеза. Такая группа требует индивидуального подхода и особого внимания, поскольку при построении программы занятий требуется учет всех особенностей заболевания, объема и интенсивности физической нагрузки.

Составление списков специальных медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, комплексной оценки функциональных возможностей и уровня изначальной физической подготовленности студентов. Кроме того, в списках обучающихся специальных медицинских групп в обязательном порядке указываются системы организма, в которых обнаружены отклонения. Справка о направлении в специальную медицинскую группу составляется врачебной комиссией.

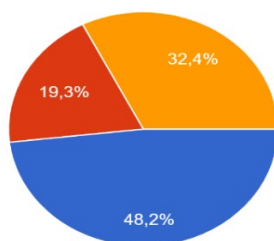
Физкультурная группа обучающегося регламентируется Приказом Министерства Здравоохранения РФ 1346н от 30.12.2003 г. N621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей», а также Приказом Министерства Здравоохранения РФ от 20.08.2001 г. N337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры».

Обучающиеся распределяются на 3 основные медицинские группы для занятия физической культурой: основная, подготовительная и специальная, причем специальная включает в себя группу «А», «Б», «В», они же оздоровительные и реабилитационные соответственно.

К основной медицинской группе относится контингент обучающихся, которые не имеют отклонений или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, обладают благоприятным типом кардиореспираторной системы организма на определенно подобранную интенсивность физической нагрузки, а также соответствующим возрасту и полу уровнем физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе относится контингент обучающихся, которые не имеют отклонений или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, обладают благоприятным типом кардиореспираторной системы организма на определенно подобранную интенсивность физической нагрузки, но несоответствующим возрасту и полу уровнем физической подготовленности; контингент обучающихся, которые имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, удовлетворительным или неудовлетворительным типом кардиореспираторной системы организма на определенно подобранную интенсивность физической нагрузки; контингент обучающихся, болеющих 3 и более раза в год; контингент обучающихся перенесших заболевания или травмы с благоприятным исходом в виде выздоровления.

Группа здоровья
336 ответов



- Группа А – заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринной и нервной систем, хронические синуситы, воспаления...
- Группа Б – заболевания органов брюшной полости и малого таза (холециститы, гастриты, язвенная болезнь, колиты, дискинезия желче...
- Группа В – заболевания опорно-двигательного аппарата, снижение двигательных функций.

Занятия в специальной медицинской группе требуют соблюдения принципа осмысленности, в первую очередь, самими студентами. Также необходимо учитывать принцип систематичности и последовательности

физической активности, который заключается в непрерывности процесса физического воспитания и соблюдении определенной дозированной физической нагрузки, для достижения оптимальных показателей. Индивидуальный подбор комплекса упражнений с учетом возраста, пола, функционирования отдельных органов и систем, тяжести течения имеющегося заболевания, а также уровня физической подготовки обучающихся, достигается принцип индивидуализации. Данный принцип является ключевым, поскольку является залогом эффективности занятий физической культурой, формирования адекватного и рационального мышления и отношения обучающегося к физической активности.



Занятия физической культурой для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, включают в себя теоретические, практические и консультативно-методические разделы. Роль теоретического раздела заключается в формировании широкого кругозора студентов, ознакомлению с базисными понятиями и определениями теоретической части физической культуры. Практические занятия имеют значение в реализации теоретической части, проводятся с учетом функционирования организма и физической подготовки обучающегося.

Главной целью специальной медицинской группы является поддержание оптимальной физической активности среди студентов,

имеющих ту или иную патологию.

Главными задачами специальной медицинской группы являются:

1. Общее укрепление здоровья;
2. Корректирование отклонений по здоровью, компенсация имеющихся отклонений;
3. Формирование устойчивости к острым заболеваниям, формирование устойчивой ремиссии к хроническим заболеваниям;
4. Совершенствование физических качеств;
5. Улучшение показателей адаптационных механизмов к физической нагрузке;
6. Ознакомление и обучение специальным комплексам упражнений с учетом имеющейся патологии;
7. Развитие дисциплинированности, навыков самостоятельных занятий физической культурой.

Детальное внимание следует обратить на дифференцирование нагрузки. В течение занятия должен осуществляться контроль витальных показателей: пульс, частота дыхательных движений, внешние признаки утомления и т.д.

Непосредственно упражнения в специальной медицинской группе имеют ограничения по скорости, силе и выносливости. Необходимо полностью исключить упражнения с большими весами в положении стоя.

Занятия физической культурой со студентами, у которых есть отклонения в состоянии здоровья, проводятся на протяжении всего учебного года в форме:

1. Учебных практических занятий;
2. Утренней гигиенической гимнастики;
3. Самостоятельных занятий физической культурой;

4. Оздоровительных мероприятий в условиях ЛФК и санаторно-курортного лечения.

При определении необходимой оптимальной нагрузки для обучающегося, отнесенного к специальной группе необходимо учитывать следующие факторы:

1. Подбор исходного положения при выполнении упражнения. Таким образом, исходное положение лежа и сидя – облегчают переносимость физической нагрузки, стоя увеличивают;

2. Величина и число работающих мышц. Включение в работу небольших групп мышц способствуют уменьшению нагрузки, а упражнения, где задействованы большие мышцы – увеличивают;

3. Совершаемая амплитуда упражнений. При увеличении амплитуды возрастает и нагрузка;

4. Четность повторений упражнения. Увеличение числа повторений закономерно увеличивает и нагрузку;

5. Скорость или темп выполнения упражнения;

6. Включение в программу занятия упражнений на расслабление и дыхательных упражнений. Чем больше дыхательных упражнений, тем меньше нагрузка;

7. Формирование благоприятного эмоционального фона для выполнения упражнений.

Структура учебного практического занятия состоит из: подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть включает в себя оценку витальных показателей, опрос о самочувствии, дыхательные упражнения, разминку и общеукрепляющие упражнения.

Основная часть реализуется одним из видов программы: подвижные игры, медленная ходьба, дыхательные упражнения. Необходим обязательный отдых после выполнения цикла упражнений и игр, желательно в положении сидя. В реабилитационные занятия входят: легкая физическая активность на свежем воздухе, велоспорт, лыжный спорт. Бег и плавание необходимы для студентов с избыточным весом, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Рекомендуется выполнения суставной гимнастики и упражнений на гибкость, что способствует улучшению состояния опорно-двигательной системы. Физическая активность должна быть максимально разнообразной, может включать в себя дыхательную гимнастику и игры на воздухе. После выполнения различных видов физической активности вновь необходим подсчет витальных показателей, а именно: пульса и ЧДД. В конце основной части целесообразно проведение общеукрепляющих упражнений в спокойном замедленном темпе с обязательным отдыхом между выполняемыми упражнениями.

Заключительная часть занятия подразумевает восстановление исходных показателей функционального состояния обучающегося. Рекомендуется выполнение упражнений для мышечных групп, которые задействовались в процессе занятия меньше всего. В конце проводится обязательный контроль состояния и самочувствия студента.

Подводя итоги, хочется сказать о важности и необходимости поддержания должной физической активности среди обучающихся как школ, так и ВУЗов, так как исходя из анализа, СМГ увеличивается, каждый год на 10% . Оптимальные уровни физической нагрузки в комплексе с другими мероприятиями здорового образа жизни позволяют поддерживать состояние здоровья на высоком уровне.

Занятия физическими упражнениями в специальной медицинской группе обеспечивают эффективную компенсацию имеющихся отклонений в здоровье, способствуют профилактике возникновения новой патологии и осложнений сопутствующего заболевания. Основными целями и задачами занятий в специальной медицинской группе физической культуры являются: обеспечение нормального функционирования двигательных процессов, корректирование и восстановление нарушенных функций организма, сохранение и укрепление иммунитета, развитие адаптационных механизмов к острым и хроническим заболеваниям, формирование дисциплины и навыков самостоятельного обучения физической культуре. Совместная работа педагогов и врачей в сфере методологии ведения практических учебных занятий в специальной группе играют ключевую роль в положительной динамике здоровья студентов: нормализуются основные показатели сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, иммунной систем, улучшается физическое и психоэмоциональное состояние.

Список литературы:

1. Антонова И. Н. и др. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 4 (158). – С. 20-24.
2. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Организация физического воспитания студентов специальной медицинской группы //Перспективы науки. – 2019. – №. 9. – С. 119-121.

3. Пронина М. А. и др. Занятие по физической культуре в вузе со студентами, отнесенными к спецгруппе по патологии-сколиоз //Форум молодых ученых. – 2022. – №. 12 (76). – С. 263-266.
4. Путилина Т. А., Мнойн В. В. Цели и задачи занятий физической культурой в специальной медицинской группе //Таврический научный обозреватель. – 2017. – №. 10-2 (27). – С. 66-71.
5. Токарева А. В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе //Современные научные исследования и инновации. – 2013. – №. 9. – С. 28-28.
6. Филимонова С. И. и др. Физическая культура студентов специальной медицинской группы. – 2020.
7. Шепель С. П. и др. Особенности занятий со студентами специальной медицинской группы в рамках учебных занятий //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №. 1. – С. 107-114.