

Анотація. Владімірова І.В. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи: проблеми та шляхи вирішення.

У статті розглядаються проблемні питання щодо фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи у вищих навчальних закладах. Виходячи із багаторічного досвіду роботи зі студентами даної категорії пропонуються шляхи вирішення цієї проблеми.

Ключові слова: фізичне виховання, спеціальна медична група, студенти, навчальний заклад, проблема.

Annotation. Vladimirova I. W. Physical education of the students in a special medical group: problems and solutions.

In this article there are discussed the issues of physical education of students in a special medical group in higher education establishments. Based on the long term experience with students of this category there have been proposed the solutions to this problem.

Key words: physical education, special medical team, students, education

Владімірова І.В.
Национальный университет биоресурсов и природопользования Украины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В статье представлена методика использования средств физического воспитания для формирования осанки студентов специальной медицинской группы Национального университета биоресурсов и природопользования Украины.

Ключевые слова: осанка, методика, специальная медицинская группа, студенты, физические упражнения, позвоночник.

Актуальность проблемы. Начало третьего тысячелетия характеризуется увеличением спроса на молодых специалистов агропромышленного производства что у свою очередь порождает между ними конкуренцию за рабочие места. Преимущество имеют дипломированные специалисты, которые способны обеспечивать высокий уровень психофизической и специальной подготовленности, проявить высокую готовность к высокопроизводительной трудовой деятельности, способных прогнозировать новые изменения в технологии рыночных отношений, эффективно решать задачи связанные с повышением роста конкурентоспособности продукции, которая способствует увеличению прибыли своему предприятию или отрасли. Практический опыт физического воспитания в аграрных высших учебных заведениях свидетельствует, что наиболее оптимальная реализация требований к личности студента, как будущего специалиста агропромышленного производства, осуществляется при включении в режим учебного дня студентов активного отдыха, основу которого составляют упражнения на формирование осанки [6].

Анализ последних исследований и публикаций. У современного человека из-за малоподвижного образа жизни и неудобного положения тела в процессе работы, независимо от его возраста и социального положения, недостаточно развита (или ослаблена) мускулатура спины. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических

изгибов позвоночника, результатом чего становятся различные деформации позвоночного столба [1]. Вместе с качественными показателями, которые определяют состояние так называемого **статического здоровья**, которое определяется в условиях мышечного покоя, важное значение приобретает понятие „**динамическое здоровье**”, которое определяется количественной характеристикой адаптационных возможностей организма. Для определения „динамического здоровья”, необходимо исследовать не только состояние органов и систем, но и их работоспособность. В большинстве эти два состояния совпадают. Работоспособность здорового человека выше, а больного ниже. Вместе с тем, физически тренированный студент способен добиться более высоких результатов. Например, студент–спортсмен, страдающий хроническим гастритом или другим хроническим заболеванием, всегда окажется более физически выносливым, нежели его однокурсник совершенно здоровый, но физически неподготовленный. Количество больных сердечно–сосудистыми заболеваниями в первую очередь пополняется из рядов физически неподготовленных людей. Поэтому здоровым сегодня может быть признан только тот, кто обладает хорошим „динамическим здоровьем” и способен выполнять определенные физические нагрузки [7, 8].

Для оценки здоровья учащейся молодежи в соответствии с существующими представлениями используется следующие критерии:

1. Наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе. Для более полной оценки этого критерия и определения риска развития тех или иных отклонений в состоянии здоровья необходимо знать семейным анамнез. Представляется возможность определить направленность риска.

2. Уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биологического возраста календарному.

3. Уровень функционирования основных систем организма.

4. Нервно–психическое развитие ученика или студента. Сюда относятся психические функции и социальное поведение.

5. Степень сопротивляемости и устойчивости (резистентности).

6. Уровень физической подготовленности.

7. Наличие или отсутствие хронических заболеваний.

8. Адаптация к меняющимся внешним условиям.

9. Улучшение состояние здоровья.

Установленная высокая зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья, степенью функциональных возможностей сердечно–сосудистой и дыхательной систем. Физическая работоспособность количественно измеряется в ходе нагрузочного тестирования, и по ее фактическим показателям соматическое здоровье обследуемого относят к одному из пяти уровней: высокому, выше среднего, среднему, ниже среднего, низкому. Физическое развитие отражает формирование структурных и функциональных свойств организма в онтогенезе. Фенотипические признаки организма формируются под влиянием наследственной природы человека и окружающей среды. Величина влияния наследственных и средовых факторов, формирующих особенности физического развития, может значительно колебаться.

Развитие человека закодировано в наследственном аппарате. Генетически запрограммировано развитие каждой клетки, ткани, органа, процессы роста и дифференцировки, степень гетерохронности развития систем и всего организма. Под развитием понимают процесс количественных и качественных изменений,

происходящих в организме человека, приводящих к повышению уровней сложности организации и взаимодействия всех его систем.

Физическое развитие включает в себя: рост, дифференцировку органов и тканей, формообразование.

Фактор роста характеризуется как количественный процесс непрерывного увеличения числа клеток или их размеров, что приводит к увеличению массы организма. Показателем роста организма является повышение в нем общего количества белка и увеличение размеров и плотности костей. Характерной особенностью процесса роста молодого организма является его неравномерность и волнообразность. Периоды усиленного роста сменяются его некоторым замедлением. Бурный рост тела в длину на первом году жизни связан с увеличением массы тела, а замедление роста в последующие годы обусловлено проявлением активных процессов дифференцирования органов, тканей, клеток.

В теории и методике физического воспитания термин „физическое развитие” имеет две трактовки: как „состояние,” и как „процесс”.

Физическое развитие как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности. *Физическое развитие как процесс* – это изменение форм и функций организма (морфофункциональных признаков) в процессе естественного биологического развития или под влиянием занятий физическими упражнениями. Показатели физического развития характеризуются соматометрическими величинами – длина, масса тела, окружность грудной клетки; физиометрическими – ЖЕЛ, динамометрия кисти рук, становая сила; соматоскопическими – развитие костно–мышечной системы, кровенаполнение, жиротложение, половое развитие, телосложение, осанка. Только руководствуясь совокупностью этих показателей, можно установить уровень физического развития.

Соматоскопические исследования чаще всего включают определение осанки, форму грудной клетки, живота, верхних и нижних конечностей, степень и характер жиротложения, особенности развития мускулатуры и костной системы.

Осанка – это постоянная, привычная, непринужденная манера держать свое тело в пространстве. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикальной линии, плечи развернуты, слегка опущены и оба находятся на одном уровне, лопатки прижаты, грудь слегка выпуклая, физиологические изгибы позвоночного столба выражены нормально, ноги выпрямлены в коленях и тазобедренных суставах. Нарушения осанки у учащейся и студенческой молодежи встречаются как в сагитальной, так и во фронтальной плоскостях.

Нарушения осанки в сагитальной плоскости, также как круглая и кругловогнутая спина, у молодежи обычно сопровождается снижением функции сердечно–сосудистой и дыхательной систем, пищеварения, ретардацией физического развития, а плоская спина – нарушением рессорной функции позвоночного столба. К нарушениям осанки во фронтальной плоскости относится асимметричная (сколиотическая) осанка, при которой нет симметрии между правой и левой половинами туловища, позвоночный столб представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево; треугольники талии асимметричны; плечо и лопатки с одной стороны опущены. Различают три степени нарушения осанки: 1 – начальная; 2 – переходная; 3 – фиксированная.

Нарушения осанки можно определить визуально, а также используя некоторые измерения.

Ширина плеч измеряется сантиметровой лентой спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками. Форма грудной клетки зависит от расположения и конфигурации ключиц, ребер, грудины, величины подгрудинного угла, соотношения поперечного и продольного диаметров, выраженности кривизны позвоночного столба. Форма ног различается по признакам соприкосновения плотно сомкнутых ног в точках на уровне колен и внутренних мыщелков.

Для юношей и девушек правильной осанкой является вертикальное положение головы и туловища при выпрямленных ногах, плечи опущены, лопатки прижаты к туловищу, грудная клетка симметрична. Молочные железы у девушек и околососковые кружки у юношей симметричны и находятся на одном уровне. Живот плоский, втянут по отношению к грудной клетке, у девушек подчеркнут лордоз, у юношей – кифоз. Остистые отростки расположены по средней линии. Треугольник талии также хорошо выражены и симметричны. Ось тела проходит через ухо, плечевой и тазобедренный сустав и середину стопы [3, 5]. Сохраняя общие для человека свойства, осанка может изменяться под влиянием многих факторов. Так, физические упражнения, если они выполняются регулярно, существенно влияют на формирование костей и скелета в целом. Под действием физических упражнений происходит расширение грудной клетки, укрепляется скелет, ликвидируются негативные искривления, формируется хорошая осанка [2, 4, 7, 8]. Сутулость и другие отрицательные виды осанки не дают возможности внутренним органам нормально работать, а искривление позвоночника во многих случаях способствует передавливанию кровеносных сосудов или ущемлению нервов.

Под влиянием активной двигательной деятельности изменяется внешняя форма и внутреннее строение костей. Кость развивается тем сильнее, чем активнее работают мышцы которые ее окружают. Возникают утолщения особенно в местах соединения с мышцами. На костях возникают шероховатости, благодаря чему лучше происходит соединение костей с сухожилиями. Повышается обмен веществ, особенно кальция, от недостатка которого кости становятся слабыми и ломкими [4]. Оценка физического развития юношей и девушек производится путем сравнения антропометрических признаков обследуемого со средними показателями возрастнo-половой группы. Одним из распространенных методов является метод стандартов, суть которого заключается в сравнении индивидуальных антропометрических величин с региональными таблицами, которые разрабатываются местными органами здравоохранения.

Определение уровня физического развития предусматривает следующую последовательность действий:

- 1) определение возраста ученика или студента на момент исследования;
- 2) антропометрические исследования;
- 3) оценка уровня каждого показателя по результату, сравнивая его фактическую величину с нормой соответствующего стандарта;
- 4) определение общего уровня физического развития;
- 5) констатация гармоничности или дисгармоничности физического развития.

Оценка уровня каждого измеряемого показателя предполагает пять уровней развития: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Гармоничность физического развития имеет важное значение для юноши или девушки как показатель здоровья.

Здоровье ученика или студента зависит от многих факторов: правильное питание, режим дня, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, закаливающие процедуры, психологический комфорт

в семье, в общечитии, взаимоотношения с учителем или преподавателем и многое другое. Поэтому проблема здоровья учащейся молодежи – комплексная и многоаспектная. Критерием оптимальной нормы двигательной активности являются надежность функционирования всех систем организма, способность его адекватно реагировать на меняющиеся условия окружающей среды. Нарушение гомеостаза и неадекватность реакций указывают на выход за пределы оптимальной нормы, что в итоге приводит к ухудшению здоровья.

Таким образом, физические упражнения играют основную роль в развитии мышечной массы, а значит и в формировании осанки.

Цель исследования. Целью настоящего исследования была разработка специальных программ для студентов специальной медицинской группы, которые способствовали бы формированию осанки у будущих специалистов агропромышленного производства.

Результаты исследований. При разработке необходимых программ нами были использованы литературные данные, а также результаты собственных многолетних исследований. Для достижения поставленной цели нами использовались комплексы специально подобранных физических упражнений во время проведения учебных занятий со студентами специальной медицинской группы с физического воспитания, а также предлагались им методические рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Прежде, чем приступить к выполнению специального упражнения, преподаватель должен не только объяснить его, но и показать как правильно выполнить. Кроме этого необходимо обратить внимание студентов на характерные ошибки и пути устранения их. После выполнения одного упражнения тоже необходимо выполнить и со следующим упражнением. Метод рассказа и показа необходимо использовать на начальной стадии разучивания каждого комплекса. Основными средствами программы физического воспитания студентов специальной медицинской группы для воспитания правильной осанки были специальные физические упражнения различной биомеханической направленности с учетом их влияния на пространственную организацию позвоночника. При этом нами были разработаны комплексы упражнений с анатомическим обоснованием их специфического воздействия на суставно– связочный и мышечный аппарат студентов. Теоретико–методические знания и умения необходимо давать студентом специальной медицинской группы вначале каждого занятия. Для этого преподаватель выделял в течение пяти– семи минут занятия.

Кроме учебных занятий физического воспитания, студенты занимались физическим самоусовершенствованием дома. Общее количество часов программой предусматривалось не менее 6 часов в неделю. Во время учебных занятий студенты выполняли специальные упражнения атлетической гимнастики с использованием различных тренажеров. Объем физической нагрузки регулировался строго индивидуально с учетом состояния здоровья, пола и уровня физической подготовленности.

С целью воспитания мотивации к занятиям физическими упражнениями и физического самоусовершенствования студенты писали рефераты на тему:

- в первом семестре „Влияние осанки на внешнюю красоту человека”;
- во втором семестре „Воздействие осанки на повышение физической и умственной работоспособности студента”.

Занятия в условиях повышенной гравитации основаны на использовании специальных упражнений с отягощениями (гантели, гири, эспандеры, тренажеры) с учетом их влияния на мышцы передней и задней

поверхности туловища, которые наиболее воздействуют воспитание правильной осанки. Данные упражнения способствовали развитию общей и специальной выносливости этих групп мышц. Кроме динамических упражнений нами использовались во время учебных занятий также изометрические. Эти упражнения эффективны при наличии дефектов осанки. После каждого изометрического упражнения студенты выполняли упражнения на расслабление с целью снижения нервно-мышечного напряжения.

Рекомендованные специальные упражнения на улучшения осанки

1. Упражнения для развития трапецевидных мышц.
2. Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины.
3. Упражнения для развития силовой выносливости мышц ног.
4. Упражнения для развития мышц передней поверхности туловища.

Кроме этих упражнений, учитывая имеющиеся дефекты осанки, студентам рекомендовались такие комплексы специальных упражнений:

- для коррекции вогнутой спины;
- для коррекции кругло-вогнутой спины;
- для коррекции плоской спины;
- для коррекции плоско-вогнутой спины;
- для коррекции деформаций нижних конечностей.

ВЫВОДЫ

Проблема формирования правильной осанки как серьезное заболевание связано не только с устранением имеющегося заболевания, которое способствует развитию целого ряда функциональных нарушений организма, но и одновременно созданием условий для развития физических качеств в процессе физического воспитания студентов этой категории. Начало XXI столетия характеризуется не только стремительного увеличения у молодежи заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и половой систем, но и опорно-двигательного аппарата. В частности этому способствует чрезмерное увлечение детей и молодежи компьютером. В медицине уже появился новый термин „компьютеромания”. Одним из эффективных средств в борьбе с этим – занятия физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреас Лукаш. 500 упражнений для позвоночника. Корректирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья / Андреас Лукаш. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 208 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции /Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Гребняк М.П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навчальний посібник / М.П. Гребняк, В.П. Гребняк, А.Г. Рибковський. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
5. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація: Підручник / В.П. Мурза. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навчальний посібник / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 5-4 с.

7. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язберезувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика. Монографія /С.І.Присяжнюк. – К.: ЦП „КОМПРИНТ”, 2012. – 464 с.

7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и Техника, 2008. – 556 с.

Анотація. Владімірова І.В. Використання методів фізичного виховання при формуванні постави у студентів спеціальної медичної групи.

У статті наведена методика використання засобів фізичного виховання для формування постави студентів спеціальної медичної групи Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Ключові слова: постава, методика, спеціальна медична група, студенти, фізичні вправи, хребет.

Annotation. Vladimirova I. W. Use of facilities SE metodik physical education of correctional posture in students special medical team.

In this was represented technique of usage methods means of subsistence physical education for formation of students special medical team National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine.

Key words: bearing, metodik, special medical team, students, physical exercises, backbone.

Гаєрилова Н.Н.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье освещена проблема организации формирования здоровья студенческой молодежи. Охарактеризованы формы и методы, средства самостоятельной работы студентов, которые целесообразно использовать в позаудиторское время.

Ключевые слова: физическое развитие, здоровый образ жизни, физическое и психическое развитие.

Актуальность. Здоровье студенческой молодежи — важнейшая предпосылка всестороннего, гармонического развития. Активной жизнедеятельности, успешной учебы, предстоящего высокопродуктивного профессионального труда, личного благополучия, семейного счастья. И что также очень существенно — надежная гарантия интеллектуального будущего нашей страны [1. 2. 3] Это достаточно осознанно понимают сегодня все. в том числе и абсолютное большинство студентов.

При выяснении нами (Р.Т. Раевский с соавторами) жизненных приоритетов среди студентов на первое место они неизменно ставят здоровье. Сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования, на который приходится «пик» функционального созревания организма, стабилизации всех его систем, важнейшая задача вуза. Именно такая задача четко поставлена в национальной доктрине развития образования [3.4]. К сожалению, физическое и психическое здоровье студенческой молодежи в нашей стране желает сегодня много лучшего, об этом убедительно свидетельствуют результаты медицинских осмотров и специальных обследований студентов вузов, имеющих