

РАЗДЕЛ 4

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Анципович Е. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. Двигательная культура – это комплекс понятий, относящихся к физической активности человека, его двигательным навыкам, способностям, знаниям и пониманию в области физической культуры и спорта. Она включает не только физическое выполнение движений, но и их осознанное восприятие, а также знание основных принципов здорового образа жизни.

Цель исследования. Изучить возможность подбора индивидуальной программы упражнений для студентов с отклонениями на основе медицинских показаний и коммуникации с преподавателями физического воспитания.

Материалы и методы. В исследовании использована информация разных статей на тему «Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем».

Результаты исследования. В статье указаны нормы физической нагрузки для студентов с отклонениями по состоянию здоровья, необходимость прохождения ежегодного мониторинга здоровья в учреждениях медицинского контроля.

На сегодняшний день самая важная и наиболее актуальная проблема – состояние и поддержание здоровья как студентов, так и всей молодежи. Проводя анализ и опираясь на данные ежегодного мониторинга здоровья, мы можем видеть неблагоприятную тенденцию снижения общего состояния здоровья, снижение иммунитета, снижение физической активности у молодого поколения.

По результатам анкетирования только 22% студентов считают, что их здоровье осталось прежним к 4 курсу, в то время как 78% отмечают ухудшение, связанное в основном с высокой нагрузкой, как физической, так и умственной. Однако сами студенты часто не придают должного значения здоровому образу жизни, проявляя пассивность и низкий уровень потребности в заботе о собственном здоровье. Это отчасти связано с недостаточным осознанием важности здоровья, а впоследствии все чаще можно встретить студента, обращающегося за медицинской помощью и дальнейшей реабилитацией в виде оздоровительных массажей и лечебной физической культуры. На увеличение уровня студентов с отклонениями по состоянию здоровья влияют несколько

других факторов, таких как генетический фактор, загрязнение окружающей среды и неправильный стиль жизни молодых людей. Эти факторы могут взаимодействовать и усиливать друг друга, создавая более благоприятные условия для развития отклонений по состоянию здоровья среди студентов. Важно учитывать их при разработке программ и мероприятий, направленных на поддержку здоровья студентов.

Плавнo переходя к работе со студентами с ослабленным здоровьем, следует отметить, что она требует больше времени и отдачи как от студента, так и от преподавателя. Тут стоит обратить внимание на несколько факторов, а именно: учитывать их индивидуальные потребности, установить открытую и доверительную коммуникацию, обеспечение безопасной среды для занятий, установить необходимый контроль нагрузок, поддерживать мотивацию и стремление студентов заниматься двигательной активностью и подбор комплексной программы, основываясь на регулярном мониторинге и медицинских показаниях.

Какие же упражнения мы можем рассматривать в рамках подбора индивидуальной программы? Здесь важно учитывать конкретные потребности и ограничения каждого студента, но можно составить общий набор упражнений. К ним относятся: ходьба или бег на беговой дорожке, степ-аэробика, велотренажер, использование легких гантелей или гантелей с низким весом для упражнений на укрепление мышц верхней части тела, простые упражнения на равновесие, упражнения для улучшения дыхательной функции, включение растяжки и упражнений на гибкость, в программу, также рекомендуют плавание или водные аэробные упражнения, занятия йогой, пилатесом.

Необходимо отметить необходимость регулярного прохождения мониторинга здоровья в медицинских учреждениях, так как студенты с отклонениями в состоянии здоровья с большей вероятностью могут получить травму при выполнении упражнений. Для каждого период между обследованиями может разниться, но чаще всего он составляет от месяца до полугода.

Следует отметить, что участие в создании индивидуальной программы принимает не только врач и преподаватель, но и сам студент. Преждевременно обговорив условия, студент может заниматься наиболее понравившимися упражнениями, не принося при этом вреда здоровью и улучшая состояние здоровья.

Важно также регулярно оценивать прогресс студентов и вносить коррективы в программу упражнений в соответствии с их потребностями и возможностями.

Выводы. При изучении статьи установлено, что существует несколько вариантов подбора индивидуальной программы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература:

1. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова

[и др.]. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2022. – 36 с. – ISBN 978-5-8158-2299-3. – С.5-27

2. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с. ISBN 978-958-567-422-2. – С. 73-81.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У СТУДЕНТОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Борисовец А. В.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Астрейко Н. Н.*

Введение. Силовая аэробика сочетает силовую нагрузку для укрепления мышц и аэробную – для сжигания жира. Это направление присутствует в разных программах тренировок. Мы разработали комплекс упражнений, который подходит для использования студентами с отклонениями в состоянии здоровья. В комплексе преобладают упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. В настоящее время, когда заболевания опорно-двигательного аппарата занимают первое место среди всех заболеваний у студенческой молодежи, создание и укрепление мышечного корсета особенно актуально. Важно это для старшеклассников и студентов, которые проводят большую часть времени за партами и компьютерами, что ведет к искривлению позвоночника. Сколиоз – одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов. В данном исследовании мы рассмотрим возможности улучшения осанки и эффективности использования силовой аэробики.

Цель исследования. Изучение теоретических основ силовой аэробики и ее влияния на укрепление мышечного корсета; разработка программы занятий силовой аэробикой для студентов с нарушением осанки; проведение экспериментального исследования эффективности силовой аэробики в укреплении мышечного корсета студентов; разработка рекомендаций по организации самостоятельных занятий силовой аэробикой для студентов с нарушением осанки.

Материалы и методы. В исследовании использованы научные статьи, педагогические наблюдения и эксперименты. Проведена сравнительная оценка результатов тестирования физических качеств студентов, что позволило сделать вывод об эффективности использования силовой аэробики в укреплении мышечного корсета и улучшении осанки студентов.

Результаты исследования. В ходе изучения материалов была разработана программа занятий силовой аэробикой и проведен комплекс упражнений со студентами по улучшению осанки и укреплению мышц