

Крючкова Светлана Александровна

старший преподаватель

Минченко Гульнара Маратовна

студентка

Шаверская Анна Григорьевна

студентка

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Уфа, Республика Башкортостан

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: данная статья посвящена проблеме здорового образа жизни у людей с дисплазией соединительной ткани. Для повышения степени влияния здоровьесберегающих технологий необходимо формировать ответственность, повышать уровень сознательности и активности у обучающихся с помощью агитации здорового образа жизни, организации секций, проведения массовых мероприятий.

Ключевые слова: спорт, дисплазия соединительной ткани, лечебная физкультура, занятия, здоровье.

Введение

В настоящее время снова становится популярным ведение здорового образа жизни. Постоянная физическая активность приводит к общему улучшению самочувствия, повышению жизненного тонуса и нормализации процессов в организме человека. Но очень часто, молодые люди, сталкиваются с такой проблемой, как ограничение физических нагрузок в следствие различных соматических заболеваний. К одной из таких патологий относится дисплазия соединительной ткани. Неблагоприятный исход этого заболевания делает его важной проблемой современности. Наша исследовательская работа посвящена определению влияния лечебной физической культуры на течение данного заболевания.

Содержание

Соединительнотканная дисплазия – это системное заболевание, характеризующееся дефектом развития соединительной ткани. Клинически проявляется нарушением функционирования внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Неправильный образ жизни, несоразмерная физическая нагрузка, малоподвижный образ жизни приводят к усилению клинических признаков заболевания.

Здоровьесберегающая деятельность – комплекс мер, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Она включает в себя такие аспекты, как: организация учебно-воспитательного процесса с соблюдением санитарно-гигиенических норм, формирование культуры здорового образа жизни, создание оптимальных условий для занятий, применение на практике приемов и методов организации учебного процесса без ущерба для здоровья учащихся.

Лечебная физкультура при дисплазии соединительной ткани является неотъемлемой частью лечения и реабилитации и показана всем больным. Особенности ЛФК: регулярность и умеренность физических нагрузок, исключение упражнений, направленных на длительное статическое напряжение, видов спорта с высокой травматичностью. Хороший лечебный эффект оказывают бесконтактные динамические нагрузки (плавание, дозированная ходьба пешком, бег трусцой, катание на велосипедах).

Среди учащихся специальной физкультурной группы было проведено исследование с целью определения влияния лечебной физической культуры на их самочувствие с помощью анкетирования. Обследовано 30 учащихся, среди них 13 человека (43%) имеют признаки дисплазии соединительной ткани. После анкетирования учащихся с дисплазией было выявлено: регулярно на протяжении 3-х и более лет занимаются плаванием 4 человека (13%) и отмечают улучшение состояния своего здоровья. Предпочтение катанию на велосипедах, занятиям на велотренажерах отдают 2 человека (15%). Остальные 8 человек (62%) нерегулярно занимаются спортом и не видят в этом положительных моментов.

Для повышения степени влияния здоровьесберегающих технологий необходимо формировать ответственность, повышать уровень сознательности и активности у обучающихся с помощью агитации здорового образа жизни, организации секций, проведения массовых мероприятий. Кроме того, не менее важны индивидуальный подход и оказание профессиональной психологической помощи. Пренебрежение этими принципами может привести к более серьезным нарушениям физического и морального здоровья обучающихся.

Заключение

Основной целью здоровьесберегающей деятельности является обеспечение достаточных условий для укрепления здоровья через регулярные занятия спортом. Благодаря физической культуре формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье, повышается иммунитет.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Омега-Л, 2012.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: Вако, 2010.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина – Москва: Владос, 2010.
4. Иванков Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – М.: Владос, 2008.
5. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 2009.
6. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. – СПб.: Озон, 2009.
7. Арсентьев В.Г. Дисплазии соединительной ткани как конституциональная основа полиорганных нарушений. – СПб., 2012.