

Соколова Ирина Юрьевна

старший преподаватель

Малиновская Людмила Степановна

доцент

Ермолаева Ирина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

г. Вологда, Вологодская область

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы адаптации студентов спец. мед групп в современном обществе, подготовке их к выполнению своих профессиональных обязанностей.

Ключевые слова: физические упражнения, адаптация организма, самостоятельность, дисциплина.

Современный технический прогресс, стремительное развитие науки значительно повысили требование к профессионально-технической, моральной и физической подготовке выпускников высших учебных заведений.

С другой стороны, учитывая снижение уровня жизни населения, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ, снижение двигательной активности на первый план выдвигаются проблемы физического здоровья современной молодежи [1].

Ежегодно мы наблюдаем увеличение количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе: 2014–15 уч. год – 12,5; 2015–16 уч. год – 13,1; 2016–17 уч. год – 12,8; 2017–18 уч. год – 13,3% от общего количества обучающихся.

Ослабленное здоровье, наличие хронических заболеваний свидетельствуют не только о физическом неблагополучии студентов, но и позволяют отнести их к группе социального риска. Это связано с тем, что болезни не позволяют

вступающему в жизнь человеку реализовать генетические, умственные способности и физические задатки. Многие профессии становятся для студентов с ослабленным здоровьем недоступными из-за медицинских ограничений.

Многочисленные исследования свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры [2].

Наличие отклонений в состоянии здоровья и физической подготовленности требуют постановки наряду с основными и дополнительных задач:

- укрепление здоровья, содействие правильному развитию и закаливанию организма;
- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- развитие компенсаторных функций органов и систем;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в жизни и профессиональной деятельности;
- формирование навыков и воспитание привычек личной гигиены и ЗОЖ.

Двигательная активность – это физиологическая потребность организма и чем он моложе, тем больше нуждается в движениях. Объем и характер двигательной активности человека в большей степени зависят от специфики выполняемого труда. У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, в том числе и студентов, двигательная активность ограничена.

Снижение двигательной активности можно компенсировать организацией занятий физическими упражнениями, которые занимают одно из важнейших мест среди немедикаментозных методов лечения заболеваний.

Лечебный эффект от физических упражнений достигается при регулярном и длительном их применении и при достаточной интенсивности воздействия (улучшается самочувствие, повышается жизненный тонус, увеличивается

приспособляемость организма к факторам внешней среды, улучшаются и нормализуются функции органов и систем организма).

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений на 50–60% от оптимального. Но учебная нагрузка на протяжении учебного года распределяется неравномерно. В период экзаменационных сессий возрастает умственная деятельность студентов, а занятия по физическому воспитанию прекращаются, соответственно снижается и двигательная активность, что приводит к нарушению принципа систематичности. Компенсировать общий дефицит двигательной активности могут дополнительные самостоятельные или организованные занятия в свободное от учебы время, но для этого нужно мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой.

Для изучения влияния физических упражнений на состояние здоровья студентов специальной медицинской группы и мотивов физического самовоспитания было проведено социологическое исследование с применением метода анкетирования. Анкета анонимная, содержала 10 вопросов с вариантами ответов. В анкетировании приняли участие студенты третьих курсов спец. мед. групп четырех факультетов ВоГУ в количестве 86 человек.

В результате проведенного исследования было выявлено следующее:

из всех опрошенных 28,2% не занимались физическими упражнениями в школе вообще, только в кабинете ЛФК при поликлинике; 56,4% занимались не в полную силу и без сдачи контрольных упражнений; 15,4% занимались наравне со всеми и попали в спец. группу после медицинского осмотра в вузе.

За время учебы в университете большинство из них регулярно посещали занятия по физвоспитанию (88,7%); отметили значительное улучшение в состоянии здоровья к третьему курсу 58,9%, 24,6% не отметили изменения и 16,5% часто болели и были освобождены от занятий по физвоспитанию на длительный срок.

74,8% опрошенных теоретически знают и практически выполняют специальные физические упражнения для сохранения своего здоровья, но студенты-

мужчины предпочитают больше времени уделять спортивным играм, пусть и по упрощенным правилам, а девушки более серьезно подходят к своему здоровью и выполняют необходимые упражнения регулярно; 18,7% стараются не зацеливаться на болезнях и выполняют то, что им нравится; 6,5% не считают возможным исправить свое состояние здоровья средствами физической культуры.

48,4% студентов с уверенностью заявили о желании заниматься физкультурой в дальнейшей жизни; 32,7% понимают необходимость физических упражнений, но с оговорками (если будет время, если будут деньги, если будут условия); 18,9% ответили отрицательно на этот вопрос.

В результате обязательных регулярных занятий физическими упражнениями 31,6% опрошенных указали на развитие самостоятельности; 33,6% – уверенности в себе; 43,6% - дисциплинированности и целеустремленности. Остальные не отмечают в себе этих изменений.

Анализ результатов исследования показывает, что интерес к физическим упражнениям и спорту, желание овладеть новыми двигательными навыками или улучшить состояние здоровья у студентов специальных медицинских групп есть. Большинство из них владеют теоретическими знаниями, находят время и средства для выполнения физических упражнений. Но вот самодисциплины, организованности, постоянства и настойчивости порой недостаточно для того, чтобы эти упражнения присутствовали в ежедневном режиме дня, независимо от внешних факторов. А ведь только регулярные и постоянные занятия помогут достичь желаемых результатов!

Список литературы

1. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.