

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре,
спорту Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием памяти В.С.Пирусского*

Томск, 9-10 ноября 2010 года

4. Лучихин Л.А., Ганичкина И.Я., Доронина О.М. Критерии прогнозирования эффективности вестибулоадаптационной терапии у больных с расстройством равновесия. Вестник отоларингологии. 2004. №6. С. 13 –15.

Работа выполнена при частичной финансовой поддержке РГНФ №10-06-64-01а/Т

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТГУ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ

Дьякова Е.Ю., Балтаева О.Х., Лалаева Г.С., Захарова А.Н.
(Томский государственный университет, г. Томск)

Заболевания сердечно-сосудистой системы относятся к числу наиболее распространенных и чаще других приводят к инвалидности и смерти. Для многих из них характерно хроническое течение с постепенно прогрессирующим ухудшением состояния больного. Одной из причин увеличения количества заболеваний сердечно-сосудистой системы является снижение двигательной активности современного человека. Поэтому для предупреждения таких болезней необходимы регулярные занятия физкультурой, включение в режим дня различной мышечной деятельности [3]. При наличии заболевания занятия физическими упражнениями оказывают лечебный эффект и приостанавливают дальнейшее его развитие. Строго дозированные, постепенно возрастающие физические нагрузки повышают функциональные возможности кардиореспираторной системы [4].

Таким образом, физические упражнения, лечебная физкультура является важным средством профилактики, лечения, реабилитации и поддержания достигнутых результатов [1]. Однако чаще всего люди, имеющие заболевания кардиореспираторной системы ограничиваются докторами в двигательной активности.

Такая же ситуация складывается и в Томском государственном университете. Студенты, имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, освобождаются от занятий физической культуры по решению медицинской комиссии и изучают основы физической культуры теоретически.

В связи с вышесказанным, целью настоящего исследования стала разработка программы лечебной физической культуры для студентов ТГУ с заболеваниями кардиореспираторной системы.

Для оценки состояния здоровья студентов и проектирования содержания учебного процесса по физическому воспитанию были проанализированы медицинские карты студентов ТГУ, поступивших в университет в 2007, 2008 и 2009 годах. Всего было проанализировано 6580 медицинских карт.

При медицинском обследовании 27 % студентов признаны полностью здоровыми и отнесены к основной медицинской группе. В то же время 24 % отнесены к подготовительной группе (занятия в которой проводятся также

как в «основной» группе, но в меньших объемах), 30 % – к специальной медицинской группе (разделенная на подгруппы, включающие упражнения на коррекцию отклонений здоровья средней степени тяжести) и 19 % полностью освобождены от занятий физическим воспитанием, что в сумме составляет порядка 395 студентов 1-го курса каждого года.

Случаи встречаемости (n) заболеваний в группе студентов, освобожденных от занятий по физической культуре представлены на рисунке 1.

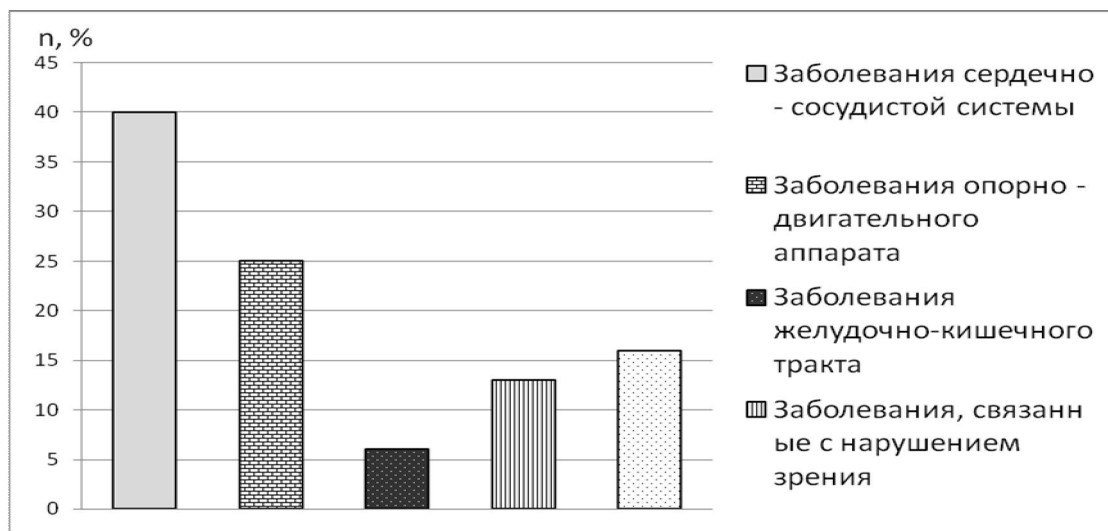


Рис. 1. Распределение освобожденных от занятий физической культурой студентов по группам заболеваний.

Таким образом, больший процент освобожденных студентов имеют заболевания кардиореспираторной системы.

В связи с этим была разработана программа мероприятий направленная на коррекцию заболеваний кардиореспираторной системы, которая включает комплекс упражнений урочных занятий, в которых будут исключены: бег, прыжки, полные приседы, длительное выполнение упражнений в положении стоя, упражнения на задержку дыхания и натуживание, статическое напряжение мышц больше 10 секунд, большое количество повторов упражнений на мышцы брюшного пресса.

Также определены внеурочные занятия, которые включает: лечебную гимнастику, утреннюю гигиеническую гимнастику, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В начале учебного года, а также в весенний период, может использоваться оздоровительная ходьба по пересеченной местности в парковой зоне стадиона, с целью тренировки кардиореспираторной системы [2]. Кроме этого предполагается применение специальных упражнений для глаз, спины, стоп, дыхательной гимнастики. Также разработаны рекомендации по питанию, призванные улучшить обмен веществ, создать наиболее благоприятные условия для кровообращения во всех органах и тканях при одновременном щажении сердечно-сосудистой системы, почек и органов пищеварения; улучшить выведение азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма. Ограничить

потребление поваренной соли и свободной жидкости, ограничение веществ и напитков, возбуждающих центральную нервную систему и деятельность сердца, раздражающих почки и печень.

Таким образом, в результате осуществления проекта планируется получить следующие результаты:

- снижение количества студентов, освобожденных от занятий физической культурой,
- снижение числа и длительности случаев заболеваний студентов,
- формирование мотивации у студентов к здоровому образу жизни и физической активности.

Список литературы:

1. Ключнова И.А., Перепелова О.В. Лечебная физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 349 с.
2. Солтанова В.Л., Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. 2008. №7. С. 29-32
3. Федоров И.В. Обмен веществ при гиподинамии. М.: Медицина, 1982. 203с.
4. Физическая реабилитация (Активная физическая культура) под общей ред. Проф. С. Н. Попова. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 602с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Камелина Е.С., Окушова Г.А.

(МДОУ Центр развития ребёнка – детский сад № 82, г. Томск)

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника является одной из первоочередных задач нашего времени. За последние пять лет показатель здоровья детей, посещающих наш Центр развития ребенка, заметно снизился в связи с увеличением числа детей с хронической патологией. Среди хронических патологий наблюдаются болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, пищеварительной системы, дефицит массы тела, со стороны сердечно-сосудистой системы.

Анализ показывает, что даже при постоянно действующей системе физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду, заболеваемость остается выше средних показателей по отделению. Причины, на наш взгляд, следующие:

- дети, поступающие в МДОУ уже имеют II и III группы здоровья;
- у родителей недостаточно знаний об особенностях физического развития, они не придают особого значения выполнению режима дня и закаливанию ребенка в семье;
- недостаточно опыта у молодых воспитателей в построении системы профилактических мероприятий с целью снижения заболеваемости детей.