

НАРУШЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ И ЕГО КОРРЕКЦИЯ

М. А. МИЛАШЕВСКАЯ (студ. 5 к), В. И. ПРИХОДЬКО (канд. мед. наук, доцент), БГУФК

При проведении исследования была поставлена цель: провести сравнительный анализ 2-х лечебно-оздоровительных программ, разработанных для коррекции функциональных расстройств у лиц с СВД. Для реализации поставленной цели применялись следующие методы исследования: анкетный опрос; психологическое тестирование; определение уровня физического здоровья; изучение уровня физической подготовленности; изучение функционального состояния ССС. Под наблюдением находились 17 студентов, из них 12 девушек и 5 юношей. Средний возраст исследуемых составил $21 \pm 0,76$ год. При сборе анамнеза у студентов до проведения лечебно-оздоровительных мероприятий было установлено, что жалобы предъявляют все студенты, а 55% из них имеют множественные жалобы. Это свидетельствует об астенизации организма. По тесту В.В.Бойко для 76% студентов оказались характерными различные психоэмоциональные нарушения. У 40-65% студентов установлены различные нарушения адаптации ССС к физическим нагрузкам. Средний уровень развития выносливости и гибкости встречался у 41% и 47% студентов, низкий и ниже среднего уровень был отмечен соответственно у 35% и 23,5% обследуемых. Для проведения лечебно-оздоровительных мероприятий все студенты были разделены на 2 группы. Студенты выполняли разработанный комплекс физических упражнений с элементами стретчинга. После выполнения комплекса проводился самомассаж рук и ног. Студентам 1-ой группы дополнительно проводилась магнитотерапия. После проведения лечебно-оздоровительных мероприятий мы оценили динамику состояния студентов. Число студентов, предъявляющих жалобы снизилось в обеих группах, однако в большей степени оно уменьшилось в 1-ой группе. У студентов улучшилось эмоциональное состояние, о чем свидетельствует увеличение частоты встречаемости эйфорического типа эмоциональной реакции, а показатель наименее благоприятного дисфорического типа эмоциональной реакции снизился в 2-х группах. Уровень физического здоровья в целом улучшился у студентов 2-х групп практически однонаправлено. После проведения лечебно-оздоровительных мероприятий у всех студентов улучшился уровень физической подготовленности. По результатам пробы Руфье установлена положительная динамика адаптации ССС к физическим нагрузкам у всех студентов, но в большей степени у лиц 1-ой группы. Применение лечебно-оздоровительных программ является эффективным в плане коррекции функциональных расстройств ССС, о чем свидетельствует положительная динамика психоэмоционального состояния, функционального состояния, физической подготовленности. Двигательная реабилитация более эффективна в сочетании с магнитотерапией. Об этом свидетельствует более выраженная динамика исследуемых показателей у студентов 1-ой группы по сравнению с лицами 2-ой группы.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИК ЛФК ПРИ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ШКОЛЬНИКОВ

С. С. ПАНТЕЛЕЕВ (студ. 5 к), А. В. ПАТРУСОВ, МУ им. А. А. КУЛЕШОВА

На основании Положения о врачебном контроле за лицами занимающимися физической культурой и спортом, в средних школах с учащимися с ослабленным здоровьем, выявленных путем медицинского осмотра, и отнесенных либо в подготовительную, либо в специальную медицинскую группу, организуются занятия по физическому воспитанию.

Критериями здесь являются диагноз, длительность и интенсивность протекания болезни, отсутствие или наличие противопоказаний для физических нагрузок и строгое дозирование их в зависимости от состояния здоровья школьников. Все эти критерии присущи такому виду лечебной и оздоровительной деятельности как лечебная физкультура (ЛФК).

Исходя из общего количества занимающихся в школе №31 г. Могилева, где происходило исследование, 7,1% школьников отнесены к подготовительной или специальной медицинской группе. Где лидирующим является диагноз, связанный с нарушением осанки - сколиозом 52,1%.

Считаем, что процесс физического воспитания школьников с отклонением в состоянии здоровья, должен носить отчетливо выраженный коррекционный характер с направленным воздействием на имеющиеся у них отклонения в физической подготовленности с учетом индивидуальных нарушений в состоянии здоровья.

Для осуществления этого, постановка физического воспитания должна основываться на личностно ориентированном подходе, который реализуется, в том числе путем и посредством привлечения к разработке индивидуальных программ занятий самих детей, что способствует к отчетливому осознанию ими цели занятий и путей ее достижений.

Содержание индивидуальной программы определялось ребенком с помощью преподавателя, исходя из его индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и физической подготовленности.

Для оптимизации процесса, целесообразно применение комплекса информационных средств: дневник самоконтроля, методические указания и контрольно-нормативный инструментарий.

В результате экспериментального исследования доказано, что применение индивидуальных коррекционных программ, не только обеспечивает существенное повышение физической подготовленности и состояния здоровья, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния и повышению теоретической грамотности.