

ВАЛЕОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ

УДК 613.71-057.87

ДОМИНИРУЮЩИЕ ФОРМЫ И СРЕДСТВА РЕКРЕАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

¹Грохова Г. П., ²Ефименко Н. П., ²Ефименко П. Б., ²Канищева О. П.

¹Украинская инженерно-педагогическая академия,

²Харьковская государственная академия физической культуры
Харьков, Украина

В данной статье раскрыта суть рекреации и направления физической рекреации. Определены три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гимнастика; физкультурные паузы в режиме учебного дня и самостоятельные занятия в свободное время. Приведены примеры доминирующих форм и средств рекреативной деятельности для повышения функционального состояния студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, формы, средства, рекреативная деятельность, студенты, функциональное состояние, здоровье.

У даній статті розкрито суть рекреації та напрями фізичної рекреації. Визначені три основні форми самостійних занять: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи в режимі навчального процесу та самостійні заняття у вільний час. Наведені приклади домінуючих форм та заходів рекреативної діяльності для підвищення функціонального стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Ключові слова: рекреація, фізична культура, форми, засоби, фізична рекреативна діяльність, студенти, функціональний стан, здоров'я.

Essence of recreations and direction of physical recreation is exposed in this article. Three basic forms of independent employments are certain: morning gymnastics; athletic pauses in the mode of educational day and independent employments in own time. Examples of dominant forms and facilities of recreations activity are made for the increase of the functional state of students of task medical force.

Keywords: recreation, physical education, forms, tools, recreational activities, students, functional status, and health.

Актуальность темы. Физическое воспитание как учебная дисциплина в высших учебных заведениях, является важнейшим базовым компонентом развития культуры здоровья студенческой молодежи. Однако одной из острых проблем, стоящих перед кафедрой физического воспитания является ежегодное увеличение числа студентов, отнесенных по результатам медицинского обследования к специальной медицинской группе. При работе с этими студентами особое внимание следует уделять учету индивидуальных возможностей их организма, его функциональному состоянию, подобрать наиболее

подходящий вид физической активности и выявить формы физической рекреации, в первую очередь, определяя показания и противопоказания к выполнению тех или иных физических упражнений [6].

Анализ последних исследований и публикаций. Проблемой физической рекреации в высших учебных заведениях Украины занимаются ведущие ученые исследователи, которые считают, что одним из важнейших направлений в профилактике заболеваний у студентов является формирование здорового образа жизни, что отражает типичную структуру их жизнедеятельности [5, 6, 7, 11].

Цель и задачи работы. Целью исследования нашей работы было изучение особенностей применения различных форм физической рекреации и возможностей их самостоятельного использования во время досуга для повышения функционального состояния студентов специальной медицинской группы.

Для успешного достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

- 1) дать анализ литературных источников по проблеме физической рекреации;
- 2) определить теоретические аспекты доминирующих форм и средств физической рекреации для студентов специальной медицинской группы в комплексе с различными видами рекреативной деятельности для повышения функционального состояния их организма.

Изложение основного материала исследования. Понятие «рекреация» имеет разное смысловое значение. В переводе с латинского «recreatio» означает возвращать здоровье, силы; рекреаре — воспроизводить, излечивать; рекрео — восстановить, освежить, подкрепить [6].

Организм студентов, занимающихся в специальных медицинских группах, нуждается в двигательной активности не менее, а чаще всего и более, чем организм здоровых студентов.

Формирование знаний в области медицины, физиологии, физической культуры расширяет возможности использования активных форм физической рекреации, направленных на достижение эффективности здорового отдыха, и преследует цель развлечения, активного восстановления работоспособности и организации интересного, эмоционально насыщенного досуга для студентов специальной медицинской группы [4, 5]. При этом затраты времени и сил на такие занятия не мешают общеобразовательной или профессиональной деятельности. Здесь физическая рекреация является одним из доступных направлений физической культуры, которая все больше входит в быт и отдых студентов.

Двигательная активность рекреативной направленности является разгрузкой, которая переключает студента с умственной деятельности на физическую. Регулярные и правильно дозированные физические упражнения расширяют функциональные и адаптационные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем его организма. Выделяют следующие направления физической рекреации: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное и лечебное.

В специальных медицинских группах применяется лечебное направление, которое заключается в использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических мероприятий, в общей схеме лечебных мероприятий по восстановлению здоровья [3]. Определены три основные формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные паузы в режиме учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия в свободное время [4].

Первой ступенью привлечения к регулярным занятиям является утренняя гигиеническая гимнастика, способствующая быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения. Движения мышц рефлекторно повышают возбудимость центральной нервной системы, усиливают обменные процессы и кровообращение, повышают функцию дыхательного аппарата.

Выполнение упражнений в режиме рабочего дня предупреждают утомление и повышают работоспособность. Они выполняются в течение 10 минут каждые 1,5–2 часа. Это способствует ускорению общего кровообращения, предотвращая застойные явления не только в опорно-двигательном аппарате, но и во всем организме, включая и клетки коры головного мозга. Это улучшает в них трофические процессы и стимулирует умственную деятельность [3].

Самостоятельные тренировочные занятия рекреационной направленности носят комплексный характер и способствуют развитию двигательных качеств, повышают общую работоспособность организма и укрепляют здоровье студента.

Понятие «работа» и «отдых» взаимосвязаны и находятся в диалектическом единстве. Интеллектуальный труд и умственная нагрузка имеют определенную направленность, а любая специализация, как правило, однообразна. В этих условиях физические упражнения имеют определенное значение, как средство, нейтрализующее одностороннее действие трудовой деятельности на организм человека. Исходя из этого, задачей физической рекреации является восстановление оптимального соотношения основных процессов в организме студента. Разновидностями физических упражнений, наиболее часто встречающихся при самостоятельных занятиях, является ходьба и бег, плавание, различные игры, турпоходы, прогулки на лыжах и на велосипеде.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3–5 человек. Рекомендуются заниматься от 2 до 5 дней в неделю по 1–2 часа. Менее двух тренировок в неделю нецелесообразно, поскольку это не обеспечивает суммирование тренировочного эффекта. Вариант трех тренировок в неделю по 60 минут дает больший эффект, чем две тренировки по 90 минут [2].

Средства физической рекреации, направленные на укрепление здоровья студентов специальной медицинской группы и повышение их функционального состояния, имеют свои особые требования к организации и методике их проведения [1]. Основными принципами проведения самостоятельных занятий являются:

- 1) направленность на повышение у студентов устойчивости к неблагоприятным факторам путем увеличения функциональных резервов их организма, с учетом личного заболевания;
- 2) подбор средств рекреации, обеспечивающих разносторонний характер физической нагрузки, учитывая личное заболевание с соблюдением принципа экологической безопасности;
- 3) регулярность занятий;
- 4) постепенность роста физической нагрузки;
- 5) внедрение дифференцированных методик самомассажа с учетом состояния или патологии.

Принцип экологической безопасности для студентов заключается в обеспечении санитарно-гигиенических условий и в соблюдении нормативности. Под санитарно-гигиеническими условиями понимают проведение биоэкологического мониторинга, который включает анализ воздушной среды и других показателей в спортивном зале или в прилегающей рекреационной зоне парка, лесопарка. Вредные вещества, будучи выброшенными в окружающую среду и не вовлеченными в естественный круговорот переработки, существенно загрязняют природную среду [8].

Химические вещества, находящиеся в выхлопных газах автомобилей, специфически действуют на организм человека. Например, свинец или бензол отрицательно воздействуют на кровь. Так, свинец нарушает процесс химических реакций в организме человека при образовании гемоглобина — переносчика кислорода в крови. В результате воздействия его на организм наступает анемия и в то же время оказывается отрицательное действие на нервную систему. Поэтому не рекомендуется заниматься физическими упражнениями возле автомобильных дорог и окружных трасс.

Неблагоприятная экологическая среда обитания студента является источником «стрессовых» воздействий. Это абиотические физические и химические факторы [8].

Для развития двигательных качеств достаточно поддерживать оптимальный уровень тренированности, что позволяет сформировать запас резервных возможностей основных функциональных систем жизнеобеспечения организма студента. Выбор упражнений зависит от функционального состояния здоровья, личного заболевания студента, стартовой физической подготовленности, возраста и интересов [10].

Для студентов специальных медицинских групп разрабатываются дифференцированные методики самомассажа. Проведение подобных процедур студентами данного контингента должно проходить по разрешению врача кафедры физического воспитания или лечебного заведения, где он наблюдается [9].

Особое внимание уделяется самомассажу туловища, на поверхности которого проецируются рефлекторные зоны, соотносящиеся практически со всеми внутренними органами. Регулярная обработка именно этой части тела способствует улучшению функционального состояния внутренних органов грудной и брюшной полостей. При наличии проблем в опорно-двигательном аппарате рекомендуется самомассаж соответствующих участков.

Практическое использование приобретенных знаний и умений возможно в различных вариантах. Так, при необходимости профилактики травмы определенной части ОДА в холодных помещениях рекомендуется проведение самомассажа перед основной частью занятия. Для восстановления функционального состояния наиболее утомленных частей ОДА их массируют в заключительной части урока. Профилактика различных патологических состояний, связанных с ССС и дыхательной системой, осуществляется самомассажем зоны проекции указанного органа и примыкающих к нему участков тела. При необходимости проведение подобных массажных манипуляций осуществляется и вне занятий физической культурой: дома, на отдыхе [9].

Изложенные выше методические особенности внедрения самомассажа в учебный процесс дисциплины «Физическая культура» высших учебных заведений позволяют быстро освоить проведение данной процедуры и заметно повышают интерес к занятиям данной дисциплиной. В значительной мере это способствует повышению адаптационных возможностей организма и устранению последствий гиподинамии, связанной в условиях увеличения учебных нагрузок и бытовых проблем.

Некоторые рекомендации по использованию физических упражнений с учетом личного заболевания приведены в таблице 1.

Таблица 1. Рекомендуемые рекреативные мероприятия физических упражнений в зависимости от заболевания студентов

Заболевания	Рекомендуемые физические упражнения	Противопоказаны физические упражнения
Заболевания сердечно-сосудистой системы:		
Гипертоническая болезнь	Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках.	Бег на короткие дистанции.
Вегето-сосудистая дистония	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные и спортивные игры средней интенсивности.	Ограничить: прыжковые упражнения, глубокие наклоны головы и туловища.
Пороки сердца	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Лечебная физическая культура.	Подтягивание на перекладине, разгибание рук, в упоре лежа, висы вниз головой.
Заболевания органов дыхания:		

Бронхиальная астма	Кратковременные нагрузки скоростно-силового характера; легкоатлетические упражнения.	На первых этапах занятий ограничить упражнения на выносливость.
Пневмония	Подвижные и спортивные игры, атлетическая гимнастика	
Бронхит	ОРУ, ходьба, бег, упражнения на расслабление; дыхательные упражнения, лечебная физическая культура.	
Заболевания органов пищеварения:		
Гастрит с гиперсекрецией, язвенная болезнь	Циклические упражнения: ходьба, бег, плавание. ОРУ (оптимальное исходное положение – лежа).	На начальных этапах занятий ограничить: прыжки, подскоки, бег на короткие дистанции.
Гастрит с гипосекрецией	Подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, упражнения с отягощением, упражнение на расслабление.	
Колиты, холециститы	ОРУ в положении лежа, упражнения для брюшного пресса, нагрузки скоростно-силового характера средней интенсивности.	
Заболевания нервной системы		
Неврозы	Циклические упражнения: ходьба, бег, ходьба на лыжах, ЛФК. Упражнения на выносливость, на равновесие и на координацию движений, подвижные и спортивные игры.	Упражнения максимальной и большой интенсивности. На первых этапах исключить: скоростно-силовые упражнения.
Ишиас и радикулит	Циклические упражнения на выносливость. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет.	Исключить резкие наклоны головы, прыжки.
Черепно-мозговые травмы	ОРУ, циклические упражнения малой интенсивности.	
Патология ОДА		
Нарушение осанки («Круглая» спина, сутулость)	Упражнения с гантелями, эспандерами, палками, набивными мячами, напряженные изгибания туловища с локализацией движения в грудном отделе позвоночника, упражнения в балансировании и равновесии, упражнения в воде, в том числе плавание стилем брасс и на спине.	Асимметричные упражнения, силовые упражнения при равнодействующая направлении вдоль оси позвоночника.
Сколиоз	Физические упражнения с активной коррекцией; пассивная коррекция (лечение положением). Упражнения на вытяжение позвоночника, на равновесие, с палкой, с гантелями, на гимнастической стенке; рациональный режим статической нагрузки на позвоночник; массаж преимущественно длинных мышц спины. Элементы по волейболу, баскетболу, лыжи, плавание (обязательно).	Упражнения, имеющие асимметричный характер, упражнения, вызывающие сотрясение (прыжки) и обременения (тяжелая атлетика) позвоночника.
Остеохондроз	Массаж воротниковой зоны и плечевого	Активные движения в шейном

шейного отдела позвоночника	пояса, особенно тех участков, где отмечается уплотнение мышц; плавание брассом, на спине; жесткая постель; во время длительной работы, связанной с наклоном головы, надевать фиксирующий воротник.	отделе позвоночника, упражнения связаны с осевой нагрузкой; бег, прыжки, соскок; болевые ощущения во время выполнения упражнений; мягкая кровать.
Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника	Упражнения с предметами, у гимнастической стенки, в лечебном бассейне; терренкур, лыжные прогулки; массаж спины и поясничной зоны, а при корешковом синдроме — и пораженной конечности; жесткая постель.	Силовые упражнения, с увеличением нагрузки на весь позвоночник; резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясение позвоночника (бег, прыжки, соскок), активные движения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе; утомления мышц больной конечности и поясничной зоны, появление боли при упражнениях.
Плоскостопие	Ходьба с неширокой расстановкой ног; лазанье по канату, плавание кролем, лыжные и велосипедные прогулки, волейбол, баскетбол; упражнения для стоп и пальцев ног на песке — подгребания песка пальцами; ходьба босиком по рыхлому грунту, по траве, по бревну, по мелким камням; массаж голени (внутренней и передней поверхности) и стоп (подошвы), при отдыхе — сидя со скрещенными голени, стояния с нагрузкой на внешние края стоп.	Ходьба на внутренней стороне стопы; длительное стояние, особенно с развернутыми стопами.
Нарушения зрения		
Миопия	Циклические упражнения на выносливость, гимнастика, подвижные и спортивные игры.	Ограничить: прыжки, упражнения со значительным натуживанием, резкими наклонами, кувырки и стойки на голове.

При планировании занятий вместе с физическими нагрузками необходимо предусматривать и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить перенапряжения и травматизм.

Выводы и перспективы дальнейших разработок

Средства рекреативной деятельности, как вид активного отдыха, имеют место для студентов с ослабленным здоровьем. Они положительно влияют на общее состояние и работоспособность их организма. При их выполнении следует придерживаться определенных принципов, правил и установок на фоне регулярного проведения медицинского контроля и самоконтроля.

Проанализировав возможности использования различных доминирующих форм и средств физической рекреации студентов специальной медицинской группы, следует отметить, что привлечение к регулярным самостоятельным занятиям физической рекреацией улучшает функциональное состояние их организма. Это имеет значение для осуществления сочетания физического, интеллектуального и образовательного уровней и способствует развитию их творческого потенциала.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондар А. С. Менеджмент рекреаційно-оздоровчої роботи / А. С. Бондар. — Харків, 2010. — 176 с.
2. Виноградов Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации: дис... д-ра пед. наук / 13.00.04. / Г. П. Виноградов — СПб, 1998. — 502 с.
3. Галкин Ю. П. Проблемы физической рекреации и неспециального физкультурного образования работников промышленного производства: дис... д-ра пед. наук / Ю. П. Галкин. — М.; СПб, 1996. — 260 с.
4. Гониянц С. А. Физическая рекреация и «спорт для всех»: основные проблемы и перспективы исследования // Олімпійський спорт для всіх: тези доповідей IX міжнародного наукового конгресу. — К.: НУФВСУ, 2005. — С. 673.
5. Грохова Г. П. Використання фізичних вправ відповідно до діагнозу захворювання студентів спеціальної медичної групи. Методичні вказівки до практичних занять для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей / Г. П. Грохова. — Х., 2011. — С. 28.
6. Грохова Г. П. Формування рекреативної культури майбутніх інженерів-педагогів у процесі професійної підготовки: дис.... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Г. П. Грохова — Х., 2010. — 158 с.
7. [Зайцев В. П. Ролевые действия студентов по оздоровлению человека в учебном процессе / В. П. Зайцев, С. И. Крамской.](#) — Белгород: БелГТАСМ, 2002. — 96 с.
8. Ефименко Н. П. Экологические проблемы физической культуры в учебном процессе / Н. П. Ефименко // Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе: учеб. пособие. — М.: АСВ; Белгород: БГТУ, 2006. — С. 145–153.
9. Каніщева О. П. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Каніщева О. П. — Х., 2011. — 20 с.
10. Николайкин Н. И. Экология: учеб. для вузов / Н. И. Николайкин, Н. Е. Николайкина, О. П. Мелехова. — М.: Дрофа, 2004. — 624 с.
11. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник / Ю. В. Суббота. — К.: КНЕУ, 2007. — 164 с.