

нейрохирургический журнал им. проф. А.Л. Поленова. – 2012. – № 1. – С.17-22.

4. Майерс Т. Анатомические поездки / Томас Майерс; [пер. с англ. Н.В. Скворцовой, А.А. Зиминой]. – Москва: Эксмо, 2018. – 320с.

5. Капанджи А.И. Позвоночник: Физиология суставов / А.И. Капанджи; [пер. с англ. Е.В. Кишиневского]. – М.: Эксмо, 2014. – 344с.: ил.

6. Эрлз Д. Рожденный ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения / Джеймс Эрлз; [перевод с английского К.С. Мищенко]. – Москва: Эксмо, 2020. – 200с.

7. Кале-Жермен Б. Твое тело: подробная инструкция для пользователя, или как работает позвоночник, суставы и мышцы / Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 296 с.: ил.

8. Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. Пилатес как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л.В. Морозов, Л.А. Кирьянова, Т.И. Мельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С.165-170.

© Блинков В.В., Брасланец О.Н., 2021

УДК 796.05

Брасланец Олеся Николаевна,
старший преподаватель кафедры физической культуры,
Блинков Владимир Владимирович,
доцент кафедры физической культуры,
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У СТУДЕНТОВ С ОВЗ

Аннотация: в данной статье приводится соотношение количества студентов УГМУ с ОВЗ, к студентам с основной группой здоровья,

распределение по группам здоровья, нозологическим единицам, а также меры профилактики и лечения средствами ЛФК.

Ключевые слова: группа здоровья, ЛФК, физическая культура, специальные упражнения, патологии.

Braslavets Olesya Nikolaevna,

Senior lecturer of the Department of Physical Culture,

Blinkov Vladimir Vladimirovich,

Associate Professor of the Department of Physical Culture,

Ural state medical university,

Yekaterinburg, Russia

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISABILITIES

Abstract. This article presents the ratio of the number of USMU students with HIA to students with the main health group, distribution by health groups, nosological units, as well as measures of prevention and treatment with physical therapy.

Keywords: Health group, physical therapy, physical culture, special exercises, pathology.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни. Но данное не означает, что от уроков физической культуры надо освобождать тех детей, чье состояние здоровья оставляет желать лучшего. Наоборот, детям (и взрослым) с ослабленным здоровьем физические упражнения необходимы не менее, а даже более, чем здоровым. Но физические нагрузки обязательно должны соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям ребенка, в том числе особенностям состояния их здоровья.

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается значительная часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовленности относятся к специальной медицинской группе.

А также беспокойность вызывает состояние здоровья студентов УГМУ за последние 6 лет:

46,4 студентов (с 1 по 5 курс) врачи относят к первой группе здоровья, 27,5% - ко второй

26,1% студентов серьезно больны (3-4 гр. здоровья)

Основные задачи физического воспитания:

- Укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.
- Улучшение показателей физического и моторного развития.
- Освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств.
- Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам, расширение диапазона функциональных возможностей организма.
- Закаливание организма, повышение его защитных сил и сопротивляемости.
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.
- Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных учащемуся с учетом особенностей имеющегося у него заболевания.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Освоение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Различают 5 групп здоровья:

I — здоровые с нормальным развитием и нормальным уровнем функций;

II — здоровые, но имеющие функциональные или некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям;

III — больные хроническими болезнями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма;

IV — больные хроническими болезнями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями;

V — больные хроническими болезнями в состоянии декомпенсации со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Исходя из данных анкетирования был проведён анализ:

У 41,3 % студентов УГМУ нет хронических заболеваний

У 58,7% студентов УГМУ есть хронические заболевания

Наиболее частыми хроническими заболеваниями являются:

- Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы 13,8%
- Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта 13,8%
- Хронические заболевания дыхательной системы 11,6%

В УГМУ сформированы:

общая (основная) группа для занятий по предмету физическая культура и специальная медицинская группа для лиц с ОВЗ

34,8% посещают физическую культуру вместе со специальной группой, так как имеют отклонения, не позволяющие посещать физкультуру с основной группой

65,2% посещают физическую культуру вместе с основной группой

Рекомендации.

Данные рекомендации высвечивают основные акценты в разработке программы занятия с учетом имеющихся патологий. Однако следует помнить, что необходима комплексная работа с осанкой, динамическим

выравниванием всего опорно-двигательного аппарата и восстановлением нормальной биомеханики движений.

Гипертоническая болезнь. Заболевания ССС.

В этом случае необходима нормализация кровообращения, а значит интеграционные упражнения, вовлекающие в работу всё тело и конечности в разных плоскостях. Однако такую сложность выполнения стоит четко дозировать, обращать внимание на технику и тайминг, чтобы не вызывать общего переутомления и перегрузки организма. Рекомендуется совмещать с дыхательными упражнениями для улучшения кровотока и работы сердечно-сосудистой системы. Можно включать работу с небольшими отягощениями. С осторожностью применять перевернутые позы, в которых таз находится выше головы.

Заболевания органов дыхания.

Для усиления функции выдоха рекомендуется уделить особое внимание различным дыхательным упражнениям, особенно гимнастике Стрельниковой. Также показана работа с раскрытием и улучшением подвижности грудной клетки во всех плоскостях, интеграция в упражнения рук и шеи. Рекомендуется делать акцент на ротационных движениях грудной клетки и артикуляцию верхних отделов позвоночника в сгибании и разгибании.

Заболевания органов пищеварения.

Необходима, в первую очередь, нормализация дыхания, восстановление нормальной биомеханики диафрагмы, поскольку ее спазм может провоцировать желудочный рефлюкс, а неоптимальное внутрибрюшное давление влиять на работу всех внутренних органов. Кроме непосредственно дыхательных упражнений, необходимо восстановление подвижности грудной клетки во всех плоскостях, а также, вовлечение в работу глубокой мускулатуры в области КОРа. С осторожностью применять упражнения с исходным положением лежа на животе и исключить перевернутые позы.

Заболевания суставов, артриты, артрозы. Восстановление после травм.

Особое внимание следует уделить восстановлению нормальной биомеханики и включением в работу глубокой стабилизирующей мускулатуры. Одновременно необходимо развить навык расслабления поверхностной мускулатуры и изолированного выполнения движений в отдельных суставах. Для этой цели рационально использовать сочетание упражнений с дыхательными техниками. Упражнения должны включать в себя нагрузку, как в концентрическом, так и в эксцентрическом режиме. Показано использование небольших отягощений, а также сопротивлений (например, эспандеры или эластичные ленты) для улучшения контроля и стабилизации ОДА. В процессе выполнения упражнений рекомендуется находиться в зоне комфорта и не допускать болевых ощущений.

Сколиоз, остеохондроз в период ремиссии.

При данных патологиях важно уделить внимание стабилизации области КОРа, оптимальной работе как локальной, так и глобальной мускулатуры, партнерской работе структур, отвечающих за сгибание и разгибание позвоночника. Также необходима проработка функции опоры в ноги, работа с мобилизацией тазобедренного сустава, стопы и стабилизацией голеностопа. Показано включение в программу упражнений на животе и в висе. Упражнения на сгибания во фронтальной плоскости и ротацию использовать с учетом индивидуального сколиотического рисунка или деструкции в позвоночно-двигательных сегментах. При любых болевых ощущениях и дискомфорте следует ограничить амплитуду движения или исключить упражнение из программы.

Глазные патологии.

Необходима разработка плечевого пояса с интеграцией рук и шеи, а также контроля положения головы. Упражнения должны включать элементы артикуляции позвоночника в сгибании, разгибании и ротации, быть направлены на слаженную работу систем, отвечающих за сгибание и

разгибание. Показано включение различных элементов дыхательной гимнастики, специальных упражнений для наружных мышц глаз и цилиарной мышцы. Обучение техникам самомассажа глаз. С осторожностью применять перевернутые позы, в которых таз находится выше головы.

Ожирение.

В этом случае показаны все упражнения, способствующие сокращению больших групп мышц, включающих интеграцию всего опорно-двигательного аппарата и движения во всех плоскостях. Можно использовать небольшие отягощения или сопротивления в упражнениях с небольшой интенсивностью. Также стоит уделить внимание двигательному контролю и стабилизации в области грудопоясничного перехода, а также технике дыхания под нагрузкой. Следует избегать длительной работы с опорой на руки и упражнений в висе.

Плоскостопие.

Особое внимание в этом случае необходимо уделить нормальной биомеханике стопы, восстановлению функций пронации и супинации, работе голеностопа и мобильности тазобедренного сустава. Показаны упражнения, восстанавливающие функции тыльного и подошвенного сгибания, отталкивания стопы, повышающие ее эластичность и проприоцептивность (ходьба по разным поверхностям). Также необходимы упражнения, включающие ротацию таза относительно грудной клетки и его торсию (ротацию тазовых половинок относительно друг друга).

Заключение. Таким образом, из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

Исходя из анализа показателей распределения по группам здоровья и распределения по группам для занятий по предмету физическая культура: наличие серьезных хронических заболеваний и число студентов, которые посещают специальную группу было выявлено следующее:

- Число студентов, имеющих серьёзные отклонения, относящиеся к 3 и 4 группам здоровья 39, 2%, а входят в специальную группу лишь 34,8 %

- 4,4 % студентов ходят на физкультуру вместе с основной группой, имея серьезные заболевания и относятся к 3 и 4 группам здоровья

Данную проблему нужно решить. Предлагаю следующие пути решения этой проблемы:

1. Проводить мероприятия по ознакомлению с информацией о группах здоровья
2. Своевременно выявлять студентов с серьезными патологиями и группами здоровья III и IV
3. Сделать памятки с рекомендациями по оказанию самопомощи при неотложных ситуациях

Литература

1. Дж. Уэст Физиология дыхания. Основы. Издательство «Мир» Москва 1988г. Перевод с английского канд. мед. наук Н.Н. Алипова под ред. д-ра биол. Наук А.М. Генина. 198 с.
2. Николаев Д.В. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В.Николаев, А.В. Смирнов, и.Г. Бобринская, С.Г. Руднев – М.: Наука, 2009. – 392 с.
3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой /Авт.-сост. Т. Ю. Амосова. — М.: РИПОЛ классик, 2008.— 64 с.— (Здоровье и красота).

© Браславец О.Н., Блинков В.В., 2021

УДК 371.8

Бызов Евгений Аркадьевич,
доцент кафедры физической культуры,
Хайрулин Александр Раухатович,
канд. пед. наук, зав. кафедрой физической культуры,
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»
Минздрава России,