



Санкт-Петербургский государственный университет  
Общеуниверситетская кафедра физической культуры и спорта

*Серия «Наука побеждает»*

**Тема №5**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ  
С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ В СПОРТУ»**

Санкт-Петербург  
2012

*Составитель: Ярчиковская Л.В., Токарева А.В.*

Согласно Приказу Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26 июля 1994г. № 777 распределение студентов на медицинские группы осуществляется на основании медицинского осмотра врачебной комиссии. В настоящее время в высших учебных заведениях выделяют следующие медицинские группы для занятий физической культурой: **основную, подготовительную и специальную.**

В СПбГУ студенты подготовительной и специальной группы «А» объединяются 3-ем «оздоровительным» блоке, а освобожденные от физической культуры по медицинским показаниям (специальная группа «Б») распределяются в 4-й «дополнительный» блок.

К **подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет.

Студентам, отнесенным к этой группе здоровья, разрешаются занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

**Специальная медицинская группа** делится на: «А» и «Б».

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронического заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера.

Студентам, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. В занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося.

К *специальной группе «Б»* относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий.

Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в вузах в целом по стране, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические, в том числе и консультативно-методические занятия. В содержание курса студентов специального медицинского отделения особое внимание уделяется средствам для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Практические занятия проводятся с учетом работоспособности и функциональных возможностей студентов.

В СПбГУ в «Оздоровительном» блоке занятия проходят по специальной методике по следующим видам спорта: аэробика (фитбол, стретчинг, фитнес), восточные единоборства (ушу), ходьба на лыжах, легкая атлетика (оздоровительный бег), плавание, скандинавская ходьба, туризм (пешеходный), бадминтон, а так же по специальным программам направления «Оздоровительные системы», общая физическая подготовка.

Освобождение от занятий по физической культуре по состоянию здоровья может носить только временный характер (на период болезни). Студенты, освобожденные

от практических занятий на длительный период занимаются в группах дополнительного блока (основной модуль), где овладевают теоретическим и методическим материалом, а так же шашками и шахматами.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;

- повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств;

- формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа.

По данным специальной литературы, в настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 80% отклонений), дыхательной системы, органов зрения, мочеполовой, пищеварительной систем и др. (Копейкина Е.Н., 2010).

В таблице 1 приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (по Л.М. Волковой, 2004; С.Н. Попову, 2012).

Таблица 1

Заболевание	Показания	Противопоказания
<b>СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА</b>		
<p>ВСД по гипертоническому типу</p>	<p>Дозированная ходьба и подъем по лестнице, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, велосипедные прогулки. Возможно участие в подвижных и спортивных играх, не требующих интенсивных физических усилий, сложной координации движений, напряженного внимания.</p> <p>В оздоровительные комплексы включают упражнения на растяжение, координацию, дыхательные, общеразвивающие и т.д.</p>	<p>Исключить упражнения с большой амплитудой движений для туловища и головы, упражнения, вызывающие задержку дыхания, резкие изменения направления движения головы и туловища, силовые упражнения</p>
<p>Гипотоническая болезнь</p>	<p>ОРУ, разнообразные дыхательные упражнения, дозированная ходьба, бег, туризм, плавание, спортивные и подвижные игры, упражнения на тренажерах. Силовые упражнения для крупных мышечных групп с небольшим отягощением,</p>	<p>Упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, статическим напряжением</p>

	упражнения скоростно-силовой направленности (прыжки, бег на 20-40 м)	
Пороки сердца	ОРУ, дыхательные упражнения с поворотами туловища, дозированные ходьба и подъем по лестнице, велосипедные прогулки, все упражнения не значительные по величине и длительности нагрузки	Упражнения, связанные с усилием, натуживанием, ношением тяжести, прыжки, метания. При стенозе левого предсердно-желудочкового отверстия исключаются упражнения с углубленным дыханием и стимулирующие внесердечные факторы кровообращения
Ишемическая болезнь сердца	Циклические виды физических упражнений (ходьба, плавание, медленный бег, езда на велосипеде и др.)	Силовые упражнения, подтягивания на руках, натуживания, упор лежа
Варикозное расширение вен	ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи) и у гимнастической стенки, упражнения для мышц брюшного пресса и глубокое дыхание, упражнения с чередованием сокращения и расслабления мышц, приседания, ходьба, плавание, ходьба на лыжах, оздоровительный бег	Упражнения с задержкой дыхания, натуживания, статическое напряжение, резкое ускорение темпа, ограничены упражнения на выносливость

<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНО АППАРАТА</b>		
Сколиоз 1 степени	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса, для пояснично-позвоночных и ягодичных мышц, динамические и статические дыхательные упражнения. Проводится симметричная тренировка всех групп мышц. Рекомендуются лыжи, игры, плавание (басс, кроль)	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Сколиоз 2 степени	ОРУ с применением ассиметричной коррекции. В плавании до 50% времени отводится на применение ассиметричных исходных положений для снижения нагрузки с вогнутой стороны дуги позвоночника	Не рекомендуется заниматься видами спорта, которые увеличивают статическую нагрузку на позвоночник (тяжелая атлетика, туризм, прыжки в высоту, длину, акробатика, хореография, фигурное катание и т.д.)
Нарушение осанки	Упражнения с акцентом на развитие силы и статической выносливости мышц, симметричные корригирующие упражнения, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба.	Упражнения, способные привести к перенапряжению
Плоскостопие	Специальные упражнения: подошвенное сгибание,	Упражнения, вызывающие уплощение свода



	<p>супинирование стоп. Ходьба на наружных краях стопы, на носках, сгибание пальцев ног, захватывание пальцами ног различных предметов, приседания в положении – носки внутрь, пятки разведены, лазание по гимнастической стенке и канату, катание подошвами мелких предметов и т.д.</p>	<p>стопы, пронирования стоп (ходьба на внутренних краях стопы)</p>
<p>Остеохондроз шейного отдела позвоночника</p>	<p>Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса, занятия плаванием, массаж воротниковой зоны.</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднимание прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>
<p>Остеохондроз грудного отдела позвоночника</p>	<p>При уплощении грудного кифоза необходимо укрепление мышц брюшного пресса и растяжение длинных</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и</p>

	<p>мышц спины. При усилении грудного кифоза необходимо укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Показаны упражнения с изометрическим напряжением мышц спины, с последующим полным их расслаблением. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д.</p>
<p>Остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника</p>	<p>Упражнения для отделов нижних конечностей в сочетании со статическими и динамическими дыхательными упражнениями, релаксацией мышц туловища и конечностей, которые следует выполнять в и.п. лежа на животе, спине, боку, стоя в упоре на коленях. Упражнения для формирования мышечного корсета. Рекомендуется плавание, ходьба на лыжах, пешие прогулки, оздоровительный бег</p>	<p>Все упражнения выполняются свободно, без резких и активных движений. Избегать вибрации, противопоказаны бег и езда по неровной местности, игровые виды спорта (баскетбол, футбол, гандбол, хоккей, волейбол и т.д.), занятия со штангой, не рекомендуются упражнения с наклоном туловища вперед, поднятие прямых ног из положения лежа и сидя, растяжки и т.д. Не рекомендуются упражнения, направленные на</p>

		разгибание поясничного отдела позвоночника
<b>ОГРАНЫ ДЫХАНИЯ</b>		
Хронический бронхит	Упражнения, вовлекающие в работу мышцы грудной клетки и верхних конечностей, ОРУ, плавание, гребля, легкая атлетика, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т.п. Широко использовать удлинённый выдох. Дыхание по методике А.Н. Стрельниковой показано больным с простым хроническим бронхитом, без одышки.	Острая стадия болезни; натуживания, задержка дыхания на вдохе. Вдох не должен быть чрезмерным, максимальным, напряжённым.
Бронхиальная астма	Специальные упражнения: дыхательные упражнения с удлинённым выдохом, с задержкой дыхания на выдохе, «звуковая» гимнастика, постуральный дренаж и дренажная гимнастика, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения, направленные на расслабление скелетных мышц. Специальные упражнения применяются в	Острая стадия болезни, сердечная недостаточность; плавание, упражнения с натуживанием и задержкой дыхания (вызывают спазмы bronхов)

		сочетании с ОРУ	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ</b>			
<p>Миопия (близорукость)</p>	<p>Специальные упражнения: Упражнения для наружных и внутренней мышц глаз (круговые вращения глазного яблока, перевод взгляда с ближней точки на дальнюю и т.д.). Зажмуривания, моргания. Амплитуда движений глазного яблока максимальная, но без боли. Выполнять специальные упражнения одновременно с дыхательными и ОРУ. Упражнения для укрепления мышц шеи и спины. Полезно заниматься спортивными играми без подскоков и прыжков (бадминтон, настольный теннис), плаванием, туризмом, ходьбой на лыжах</p>	<p>Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.</p>	
<p>Гиперметропия (дальнозоркость)</p>	<p>Использовать лечебную гимнастику по системе Брега, йогу для глаз</p>	<p>Нежелательный упражнения высокой интенсивности, связанные с прыжками и подскоками или требующие большого напряжения (подтягивания, поднятие тяжестей и</p>	

		т.п.), упражнения, требующие длительного пребывания в согнутом положении с наклоном головы вниз или резкие наклоны туловища. Исключить игры, где имеется вероятность столкновения играющих, ударов по лицу и голове.
<b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b>		
Пиелонефрит, цистит	Тренировать диафрагмальное дыхание. ОРУ средней интенсивности, обратить внимание на укрепление передней стенки живота	Длительные статические напряжения мышц брюшного пресса, спины, поднятие тяжестей. Прыжки
Почечно-каменная болезнь	Бег, подскоки, игры с мячом, езда на велосипеде, дыхательные упражнения	Упражнения на выносливость
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА</b>		
Язвенная болезнь желудка	Циклические, небольшие по интенсивности упражнения (ходьба, лыжи и т.п.), упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание	Упражнения для брюшного пресса, со снарядами (гантелями, набивными мячами)
Гастрит – Повышенная	Упражнения циклического	Упражнения для брюшного пресса, со

секреция	характера в медленном темпе, продолжительные по времени, упражнения для мышц брюшного пресса	снарядами (гантелями, набивными мячами)
– Пониженная секреция	Эмоциональные упражнения, тренирующие нервную систему (игры), упражнения для мышц брюшного пресса	
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ</b>		
Ожирение	Упражнения на выносливость, спортивные игры: баскетбол, футбол; плавание, ускоренная ходьба, бег, бег трусцой, туризм, гребля, катание на велосипеде, лыжах, коньках, подвижные игры, гимнастические упражнения с гантелями, самомассаж, занятия на тренажерах. Длительность занятий должна составлять не менее 30 минут	Упражнения на тренажерах (IV степень ожирения)
Сахарный диабет	Упражнения для всех групп мышц в медленном и среднем темпе, возможны скоростно-силовые упражнения, показаны спортивные игры, ходьба на лыжах, плавание, медленный	При возникновении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть 1-2 кусочка сахара и прекратить занятия

	бег, упражнения на тренажерах, велосипед, гребля, упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами и у гимнастической стенки.	
<b>ТРАВМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА</b>		
Повреждение связок	Плавание, дозированная ходьба, езда на велосипеде или велотренажере, самомассаж	В период формирования рубца динамические нагрузки противопоказаны
Повреждение мениска коленного сустава	Упражнения с резиновым бинтом: лежа на спине и животе сгибание и разгибание голени, а также упражнения для мышц живота и спины, езда на велосипеде, ходьба по лестнице, плавание, гидрокинезотерапия, можно включать медленный бег по мягкому грунту в сочетании с ходьбой.	Приседания с дополнительной нагрузкой, резких движений при сгибании и выпрямлении коленного сустава, ротационные движения голени. Кроме того, нельзя рано начинать тренировки в таких видах спорта, как хоккей с шайбой, футбол, борьба и т.п.
Вывихи	Необходимо фиксировать сустав эластическим бинтом, выполнять щадящие движения и движения в облегченных условиях, упражнения на расслабление мышц и в воде	Движения силового характера и с большой амплитудой в поврежденном суставе
Переломы	Пассивно-активные движения, упражнения на напряжение и растягивание мышц,	Перенапряжение и утомление мышц, ношение тяжестей, упражнения,

	изометрические упражнения, применение осевой нагрузки на конечность, плавание, занятия на тренажерах, бег и гимнастика в воде, езда на велосипеде, игры, ходьба на лыжах	вызывающие болевые ощущения
--	---	--------------------------------

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальных медицинских групп в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.