

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В СИСТЕМЕ ДЫХАНИЯ

Яцко Л.Г.

Укрепление здоровья и оздоровление организма девушек с функциональными отклонениями в системе дыхания рассматриваются как главные задачи не только системы здравоохранения, но и физической культуры. При ограничении двигательной активности выключается естественно-биологический механизм роста и развития, повышения резервных, функциональных возможностей, укрепления и совершенствования дыхания и кровообращения – движение. Непонимание необходимости движения способствует ухудшению здоровья, замедленному увеличению острых и хронических болезней снижению неспецифической сопротивляемости [1,2,3, 4]

Актуальность данной проблемы заключается в росте патологий дыхательной системы, которая занимает первое место в структуре заболеваний и третье место в структуре смертности населения, в Гомеле и Гомельской области.

Цель данной работы заключается в поиске путей оздоровительной направленности физического воспитания девушек с функциональными отклонениями в системе дыхания.

Для достижения цели были определены следующие задачи: оценить исходное фактическое состояние функций дыхательной системы; разработать и использовать в структуре урока физические упражнения оздоровительной направленности; определить их эффективность.

Объект исследования - девушки общеобразовательной школы № 8 и студентки первого курса мединститута.

Педагогические наблюдения и педагогический эксперимент проведены с использованием тестирования физической подготовленности и функционального состояния систем дыхания организма девушек.

Врачебно-педагогические исследования проводились с 2001 по 2002 год. Девушки занимались по программе физического воспитания общеобразовательной школы, а студентки – студенческой молодежи высших учебных заведений. Всего обследовано 25 учащихся — контрольная группа и 25 студенток – экспериментальная группа. По структуре занятия по физическому воспитанию у них были однотипны.

В занятия были включены целенаправленные дыхательные упражнения из разных исходных положений, разного типа, глубины в динамике с удлинением выдоха, звуковой гимнастики. Они были направлены на коррекцию нарушений функций дыхательного аппарата и профилактику возможных осложнений. Испытуемым рекомендовался также комплекс домашних упражнений для утренней гиги-

нической гимнастики с акцентом на осанку и дыхание. Все упражнения были просты, доступны, не составляли особой сложности при их выполнении.

После проведения педагогического эксперимента можно говорить об эффективности предложенной оздоровительной направленности физического воспитания. До педагогического эксперимента различия в показателях были незначительны. Число дыханий в минуту составляло 19 и превышало нормативную величину на 3-5 дыхательных движений. Это свидетельствует о функциональном нарушении: небольшая отдышка при верхнегрудном поверхностном дыхании. Соответственно за одно дыхание не поступило 100-150 мл воздуха, по сравнению с нормативной величиной. Отмечено уменьшение времени задержки дыхания на вдохе и выдохе, пробы Штанге и Генчи. Выявлена и подтверждена связь хронических воспалительных процессов дыхательных путей с недостаточностью этой функции. Интегральным показателем лёгочно-сердечной выносливости является коэффициент в баллах. У обследуемых он составлял три балла и соответствовал состоянию этой системы ниже среднего уровня. При отличном и хорошем состоянии этот балл составляет 4-5.

Использованные в оздоровительных целях специальные упражнения положительно отразились в деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Исчезла тахикардия, частота сердечных сокращений изменилась с 85 до 75 ударов в минуту. Коэффициент лёгочно-сердечной выносливости повысился до 4 баллов и оценивается теперь хорошо.

Систематические занятия физической культурой оздоровительной направленности оказали положительный эффект. Официальными критериями эффективности улучшение функций внешнего дыхания считается: уменьшение симптомов дыхательной недостаточности; тахикардии; уменьшение коэффициента лёгочно-сердечной выносливости.

Литература:

1. Белококая Т.В. О проблеме оздоровления природы, человека, общества. В кн.: Чернобыльская катастрофа: прогноз, профилактика, лечение и медико-психологическая реабилитация пострадавших. Минск, 1995
2. Белякова Р.Н., Овчаров В.С. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. Минск, 1999.
3. Синкевич С.В. Физическое воспитание учащихся с функциональными нарушениями дыхательной системы. Материалы 8 ой студенческой научной конференции. Мозырь, 2000.
4. Евтухова Л.А. Состояние функциональной кардиораспираторной системы у учащихся подготовительных медицинских групп. Сборник научных статей 4 ой международной научно-практической конференции. Гомель, 2001, часть 2.