

УДК 796:615.8:616.379-008.64

## О ВОЗМОЖНОСТЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Рютина Л.Н.

*ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения», Иркутск,  
e-mail: ksenia98-98@bk.ru*

В настоящее время наибольший интерес специалистов физической культуры, работающих в системе вуза, вызывают проблемы формирования готовности студентов с различными заболеваниями к физкультурно-оздоровительной деятельности. Недостаточная, ограниченная двигательная активность содействует появлению и острому направлению различных заболеваний. Двигательная активность студентов рассматривается как показатель, который гарантирует повышение качества жизни подрастающего поколения за счет улучшения самочувствия. Среди вопросов, решаемых в сфере физической подготовки в вузе, особую роль занимают такие, как повышение работоспособности, формирование основных физических качеств и значительное оздоровление организма. В данной статье исследуется процесс формирования функциональных, а также физиологических способностей учащихся группы с ослабленным здоровьем. Следует отметить то, что высокая эффективность занятий достигается верным подбором методов. Кроме этого в данной статье рассмотрены причины заболевания и особенности занятий физической культурой учащихся данной группы. Рекомендован необходимый комплекс упражнений для данного заболевания. К учащимся данной категории необходим особый подход при занятиях физической культурой и спортом при подготовке к профессиональной деятельности, который обуславливается правильным подбором упражнений и их правильным выполнением.

**Ключевые слова:** студенты, особые упражнения, физическая культура, болезнь внутренних органов (на примере поликистоза почек)

## ABOUT THE POSSIBILITIES OF PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS WITH REDUCED HEALTH

Ryutina L.N.

*Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk, e-mail: ksenia98-98@bk.ru*

Currently, the greatest interest of physical education specialists working in the university system is of interest to the formation of students with various diseases who are ready for sports and fitness activities. Missing, limited motor energy contributes to the emergence and acute direction of various diseases. The students' motor energy is considered as an indicator that guarantees the quality of life of the younger generation, by strengthening their well-being. Among the issues addressed in the field of physical training at the university, a special role is played by such as improving performance, the formation of basic physical qualities and significant healing of the body. This article explores the process of formation of multifunctional and physiological abilities of students of a special medical group. It should be noted that the high efficiency of classes is achieved by the correct selection of methodological methods. In addition, this article discusses the causes of the disease and the characteristics of physical education of students in this group. The recommended set of exercises for this disease is recommended. Students in this category need a special approach to physical education and sports in preparation for professional activity, which is determined by the correct selection of exercises and their proper execution.

**Keywords:** students, specific exercises, physical training, disease of the internal organs (for example, polycystic kidney disease)

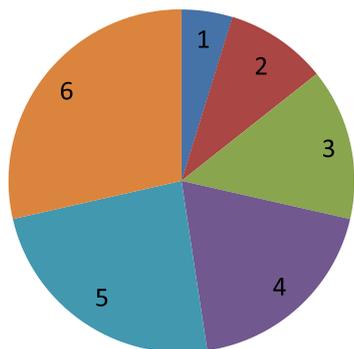
Результат занятий по физической культуре с учащимися в полной мере зависит от содержания использованного программного материала и методов ведения учебного процесса, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и входящих в его состав программ для специальной медицинской группы.

Цель работы: исследование способа занятий и комплекса особых упражнений для учащихся с болезнью почек.

Заболевания почек не проявляют себя на ранних стадиях, они развиваются постепенно. К основным факторам, повреждающим почки, относятся: нарушение обмена веществ, артериальная гипертония, злоупотребление белковой пищей, малоподвижный образ жизни, инфекции и врожденная патология. Болезнь почек

в основном проявляется по таким признакам, как боли в области поясницы, повышение температуры, повышение давления, нарушение мочеиспускания, отеки. Кроме этого, симптомы заболевания зависят от вида болезни. Наиболее частыми заболеваниями почек являются: пиелонефрит, камни в почках, поликистоз, аплазия почки, добавочная почка, киста почки, дистопия почки [1, 2].

О том, как грамотно лечить данные патологии, может сказать только лечащий врач, основываясь на сведениях первичного осмотра и полученных результатах анализов. Нужно отметить, что целиком излечить патологию нельзя, по этой причине вся проводимая терапия является симптоматической, однако имеются способы лечения при данном заболевании, представленные на рисунке [3, 4].



Методы лечения

Примечание:

1. Терапевтические способы лечения.
2. Хирургические способы лечения.
3. Народные способы лечения.
4. Правильное питание.
5. Экспериментальные методы.
6. Лечебная физическая культура

По данным рисунка следует отметить, что лидирующим методом лечения данного заболевания является лечебная физическая культура, которая отлично воздействует на организм человека, перенесшего острый воспалительный процесс.

К лечебным и профилактическим мероприятиям по восстановлению состояния

организма с заболеваниями почек относятся: оздоровительный режим, совокупность комплексов упражнений, массаж и природные факторы (такие как солнце, воздух и вода) [5].

С целью извлечения и получения положительного результата необходимо соблюдать принципы: увеличения физической нагрузки; длительного применения упражнений; регулярности занятий по физической культуре.

Правильное применение лечебной физической культуры в процессе обучения существенно ускоряет выздоровление и предупреждает рецидивы заболевания. Занятия в течение 24 дней способствуют улучшению показателей при заболевании почек, но выполнение их должно быть регулярным [6].

В ходе учебного процесса для учащихся был подобран комплекс упражнений при почечных заболеваниях, представленный в табл. 1.

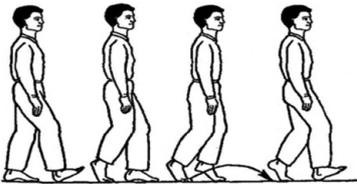
### Материалы и методы исследования

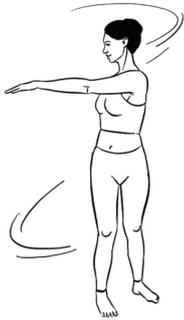
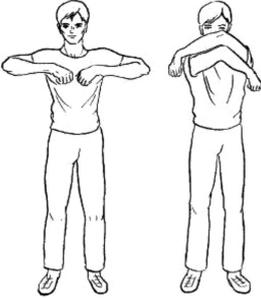
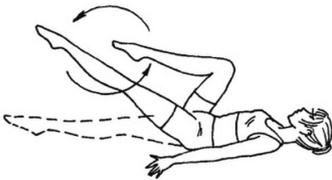
Педагогическое исследование было проведено при активном участии обучающихся факультета ФМЛиТД Смирновой Ксении Алексеевны и Гасановой Лалы Сейфаддинкызы. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 8 человек.

Таблица 1

Комплекс упражнений при почечных заболеваниях

Номер упражнения	Изображение	Описание
1		Исходное положение: стоя (ноги вместе), руки согнуты на уровне груди. Правое колено поднимается до прикосновения с левым локтем. То же самое с другой ногой. По 8 повторений
2		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. На вдохе – руки в стороны. На выдохе вернуться в исходное положение. 8 повторений

<b>Продолжение табл. 1</b>		
Номер упражнения	Изображение	Описание
3		Исходное положение: стоя, ноги чуть на ширине плеч, руки перед собой на уровне груди. Совершать приседания, одновременно покручивая кисти рук по часовой стрелке. Сделать по 8 приседаний
4		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Совершить наклон в сторону. При наклоне вправо левая рука тянется к потолку. По 8 раз для каждой стороны
5		Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища. Совершать ногами движения, похожие на те, которые вы делаете при ходьбе. Следить за дыханием, оно не должно учащаться. Идти по 60 секунд, 3 повторения
6		Исходное положение: стоя, руки в стороны. Следует поочередно поднимать ногу вверх, сгибая ее в колене. При этом тело должно стоять прямо, не прогибаясь в сторону. Для каждой ноги по 8 подъемов
7		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делаем глубокий вдох, на выдохе делаем наклон вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Сделать 8 наклонов

<b>Окончание табл. 1</b>		
Номер упражнения	Изображение	Описание
8		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты по сторонам. Делаем повороты влево и вправо, не опуская рук. Сделать 12 повторений
9		Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. На вдохе кисти рук тянем к плечам и назад. На выдохе расслабить руки. Повторить 8 раз
10		Исходное положение: лежа, руки вдоль туловища, колени согнуть. Поднимать и опускать поочередно ноги, «крутя педали» воображаемого велосипеда. По 12 раз

**Таблица 2**

Дневник самоконтроля

	Дата	Самочувствие	Симптомы заболевания			пульс	давление
			Наличие в моче белков	Наличие глюкозы во вторичной моче	Содержание лейкоцитов моче		
Смирнова	01.02.20	Хорошее	0,005 г	0,9 ммоль/л	10	66	129/84
Ксения	24.02.20	Хорошее	0,003 г	0,8 ммоль/л	5	72	115/80
Гасанова	01.02.20	Плохое	0,006 г	0,8 ммоль/л	11	90	94/64
Лала	24.02.20	Хорошее	0,004 г	0,8 ммоль/л	6	60	110/65

При заболевании почек следует заниматься утренней и вечерней гимнастикой, ходьбой и составляющими спортивных игр. Учащиеся с таким заболеванием занимаются физической культурой в специальной группе, а при легком течении заболевания – в подготовительной группе. Все лечебные упражнения для учащихся назначаются с учетом их физической подготовки и, самое главное, периода и формы заболевания [6].

Перед тем как начать заниматься лечебной физической культурой, необходимо проветрить комнату и в обязательном порядке

сделать влажную уборку. Температура в помещении, где проходит занятие, должна составлять 20 °С. Коврик необходимо вытряхивать после каждого занятия. Длительность лечебной гимнастики должна составлять 20–25 минут, в неспешном темпе и без рывков. Кроме этого, следует контролировать равномерное распределение нагрузки на все тело.

Выполняя практические рекомендации по восстановлению работоспособности организма, учащиеся должны были завести дневник самоконтроля и отмечать все присутствующие показатели (табл. 2).

### Заключение

В заключение следует отметить, что после 24 занятий у студентов экспериментальной группы, регулярно выполняющих упражнения, произошли улучшения по всем показателям, в то время как у обучающихся контрольной группы значительных изменений не произошло.

Соблюдение рекомендаций и использование комплекса упражнений при почечных заболеваниях позволяет не только предупредить появление заболевания, но и вылечить его.

### Список литературы

1. Покровский В.И. Энциклопедия здоровья. В 4 т. / ред. В.И. Покровский. М.: ИПО «Автор», 2015. 624 с.
2. Рябов С.И. Болезни почек: Руководство для врачей. Л.: Медицина, 2018. 432 с.
3. Попова Ю.В. Болезни почек и мочевого пузыря. Полная энциклопедия. 2017. 224 с.
4. Ужегов Н.Г. Болезни мочеполовой системы: диагностика и лечение. СПб.: Лань, 2010. 224 с., 110 с.
5. Фонарёв М.И., Фонарёва Т.А. Лечебная физкультура при заболеваниях. Л.: Медицина, 2013. 320 с.
6. Онучин Н.А. Восстановительные упражнения при заболеваниях почек. М.: АСТ 2010. 128 с.