

КИНЕЗОТЕРАПИЯ В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

М.Ю. Шевцова, канд. техн. наук, **Г.Г. Богданов**

Петербургский государственный университет путей сообщения, Санкт-Петербургский медицинский колледж

E-mail: mushevtsova@gmail.com

Представлены сведения о комплексной тренировке с использованием терапии движением (кинезотерапии) и возможности ее использования студентами медицинского колледжа.

Ключевые слова: кинезотерапия, здоровье студентов.

Федеральный государственный образовательный стандарт 3-го поколения рассматривает системно-деятельный подход как методологическую основу обучения [1].

Использование данного подхода – необходимое условие формирования общих компетенций у студентов, обучающихся по специальности «Сестринское дело» в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта.

Для освоения образовательных программ по физике, математике, латинскому и английскому языкам необходимо приобретение навыков общения в устной и письменной формах, улучшение логического мышления. Речь не является врожденной способностью человека, она формируется постепенно, по мере роста и развития. Малоподвижный образ жизни снижает интенсивность умственной деятельности. Комплексная тренировка с использованием терапии движением (кинезотерапии) [2] способствует достижению целей образования и оздоровлению студентов, у которых нередко наблюдаются низкая

двигательная активность и нарушения осанки. Тренировка дыхания и движения развивает силу и выносливость, подвижность мышечной мускулатуры. Положительно влияя на состояние органов дыхания, укрепляя сердечную мышцу, кинезотерапия повышает и творческую активность студентов.

Опыт показывает, что необходимо использовать упражнения кинезотерапии с учетом интенсивности умственной деятельности обучающихся. В колледже 1 предмет преподается в течение 2 академических часов с паузой между часами. В большинстве случаев преподавание 4 предметов длится 8 ч, и в моменты снижения активности студентов целесообразно проведение кинезотерапии, причем в хорошо проветриваемой аудитории.

Основной элемент упражнений – диафрагмальное дыхание, при котором происходит массаж внутренних органов и улучшается венозный отток от нижних конечностей. Вдыхать необходимо носом, так как при прохождении через верхние дыхательные пути воздух согревается и очищается. Выдох обычно в 2 раза длиннее вдоха. «Техническим» элементом диафрагмального дыхания с нагрузкой является звук «ХА-А» [2]. При выполнении упражнений звук производится на высоте напряжения (рис. 1–3).

На рис. 1 выдох «ХА-А» производится при отжимании, т.е. выпрямлении рук, на рис. 2 – при поднимании ног и заведении рук за голову, на рис. 3 – при выпрямлении ног. В последнем случае подключаются «мышечные насосы ног». В результате увеличиваются объем циркулирующей крови и доставка кислорода к сосудам сердца. Интервал между приседаниями – 20–30 с. На 1-м этапе каждое из 3 упражнений делается по 5 раз, далее нагрузка может постепенно увеличиваться. При выполнении упражнений важно правильно выбранное исходное положение рук, ног и спины. Прогнутая спина при отжиманиях, неправильно поставленные ноги, опущенные руки, круглая спина – основные ошибки.

«Триада здоровья» – отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, выполняемые лежа [2].

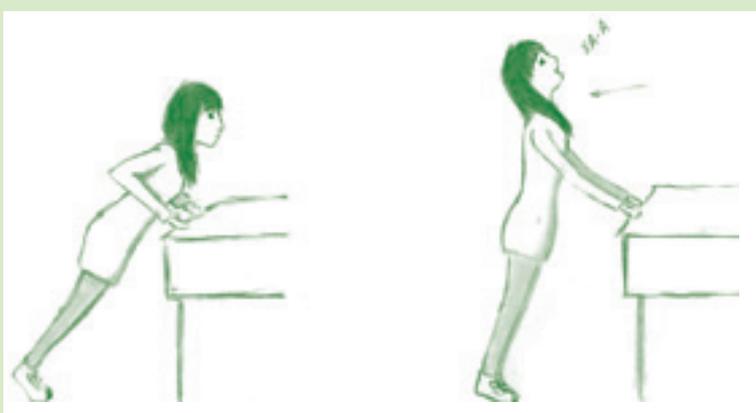


Рис. 1.

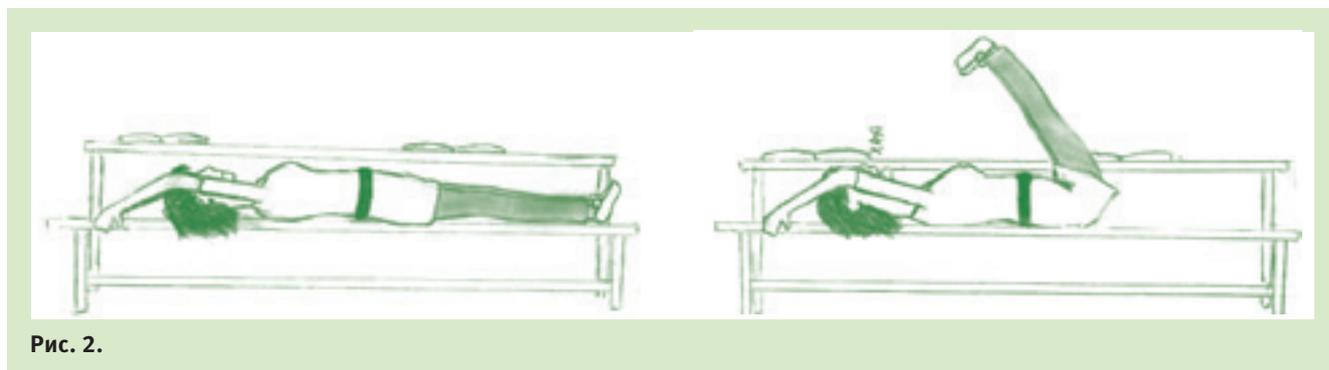


Рис. 2.

В конце занятия проводим самоконтроль частоты пульса: 3 пальца правой руки располагаем на лучевой артерии левой руки и определяем частоту пульса по секундомеру. Через 3 мин после занятий пульс должен вернуться к норме (68–72 в минуту).

Благодаря кинезотерапии развивается и усиливается способность концентрироваться, укрепляются сила воли и самоконтроль. Упражнения не только развивают, укрепляют и оздоравливают дыхательный аппарат, что связано с регулярной тренировкой дыхательной мускулатуры, но и снимают утомление, устраняют временное ухудшение функционального состояния, проявляющееся снижением работоспособности, облегчают усвоение учебного материала. По отзывам студентов, полученный в колледже опыт кинезотерапии позволяет применять его позже на работе в медицинских учреждениях.

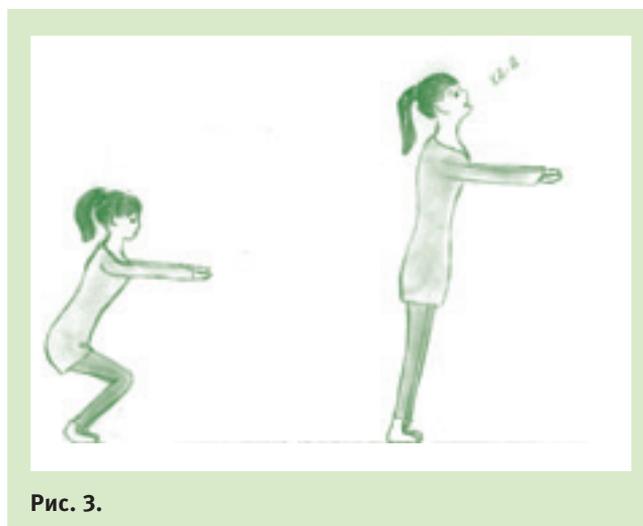


Рис. 3.

Литература

1. Безрукова В.С. Педагогика. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 381 с.
2. Бубновский С.М. Здоровые сосуды или зачем человеку мышцы? – М.: Эксмо, 2013. – 192 с.

KINESIOTHERAPY AT A MEDICAL COLLEGE

M.Yu. Shevtsova, Cand. Tech. Sci.; G.G. Bogdanov
Saint Petersburg Transport University
Saint Petersburg Medical College

The paper gives the information on comprehensive training using movement therapy (kinesiotherapy), which permits it to be used in practice in health facilities.

Key words: kinesiotherapy, students' health.

www.rusvrach.ru

Медицинский портал для профессионалов!