

Лечебна физкултура при студенти със заболявания

Стефан Янев

A Healing physical culture for students with illnesses: The paper justifies the necessity to introduce the auditorium with importance for Healing physical exercise for students with aberrations in their health condition. Also there are revealed the teaching methods and seeking the solution of the problem for assessment of the participating students.

Key words: students, healing physical culture, Kinesitherapy, illnesses, assessment.

ВЪВЕДЕНИЕ

Необходимостта от занимания по физическа култура за човешкия организъм е описана още от изследователите в древността. Положителния ефект на движението върху здравия и болния организъм е също така изследвано и доказано. На тази основа са създадени две основни научни направления - физическо възпитание и кинезитерапия. Първото изследва ефекта на движението върху здравия организъм и разработва методики за приложение на физическите упражнения. Целта тук е повишаване на двигателната култура на занимаващите се и развитие на спортни качества. Кинезитерапията, от своя страна използва адаптирани физически упражнения за подобряване на състоянието на хора с отклонение в здравословното състояние. Целта ѝ е постигане на възстановителен процес чрез неврофизиологичните механизми, активизирани от физическите упражнения.

ИЗЛОЖЕНИЕ

През учебната 2007/2008 г. в катедрата по Физическо образование и спорт към Шуменския университет „Еп. Константин Преславски” бе взето решение за провеждане на занимания по Лечебна физкултура (ЛФК), одобрено впоследствие от факултетния и академичния съвет.

Този предмет е предназначен за студенти с различни заболявания, част от които хронични по своя характер, други протекли остро с усложнения и остатъчни явления, а трети с противопоказание за физическо натоварване за определен период от време. Във всички случаи има противопоказания за участие в часовете по Физическо възпитание и спорт, където студентите се обучават в различни спортни дисциплини като баскетбол, волейбол, плуване и други, които предявяват значителни изисквания към опорно-двигателния апарат, вътрешните органи и нервната система.

Причините да се предостави възможността и на студентите със заболявания да се занимават с физически упражнения са няколко:

1. От 1995 г. оценките в дипломите на завършващите висшите учебни заведения трябва да бъдат с оценки по шестобалната система, без “зачита се” и “освободен” (обвародвано в ДВ от 27.12.1995). След въвеждането на кредитната система за оценяване във висшето образование в България през 2004г. стана невъзможно в дипломите да пише „освободен”, а съществуващата практика в такива случаи освободеният по здравословни причини студент да посещава факултативи, които да дадат необходимия брой кредити еквивалентни на тези от предмета Физическо възпитание и спорт, противоречи на Закона за висшето образование на Република България.

2. Значителният брой на студентите с отклонения в здравето в Шуменския университет, голяма част от които имат решения на ТЕЛК.

3. Желанието на студентите да се занимават с физически упражнения.

По този начин, чрез въвеждането на лечебната физкултура се решава проблема с липсата на кредити по дисциплината, помага се на студентите да не се чувстват различни и едновременно с това се подобрява двигателната им култура.

Трябва да се отбележи, че значителен брой от желаещите да се занимават с ЛФК са били освободени от физическо възпитание още в училище.

Сформирани бяха две групи като общият брой студенти подали молби са 31 и нараства всеки семестър. На таблица 1 са показани диагнозите и възрастта на отделните случаи.

Таблица 1 Диагноза и възраст на отделните случаи

№	Име	Специалност	Диагноза	Възраст
1	М. Б. Д.	Логопедия	Хроничен пиелонефрит	21
2	Г.В.К.	Музика	Атрофия на зрителния нерв	20
3	Г.С.П.	Английска филология	Родова парализа	20
4	П.Д.Н.	Български и история	Бременност	22
5	К.Р.К.	Български и история	Бременност	23
6	А.Г.П.	Турска филология	Тиреоидит, ХБ, бронхиална астма	23
7	Р.Ю.М.	Изобразително изкуство	Бременност	21
8	И.К.Н.	Педагогика	Тибиа вара (М. Блоуланд)	21
9	В.В.А.	Педагогика	Хипотония	34
10	В.И.Й.	Българска филология	Неврит на п. Ischiadicus	22
11	С.Д.П.	Българска филология	Апекс пателе синдром	22
12	Г.С.Ц.	Биология и физика	Миопия	22
13	П.П.Б.	Изобразително изкуство	Хроничен пиелонефрит	20
14	К.Н.Г.	Екология	Десностранна хемипареза, епилепсия	20
15	Р.Ч.Р.	Журналистика	С/П операция от ехинокок	21
16	С.И.С.	Начална училищна педагогика с чужд език	Алопекция ареата	20
17	М.Ж.Г.	Теология	Междупредсърден дефект	21
18	М.И.М.	Логопедия	Луксация на лява лакътна става, фрактура на главата на радиуса	24
19	М.А.Г.	Психология	Дискова херния	43
20	Г.С.Г.	Изобразително изкуство	С/П операция от коарктация на аортата	22
21	М.Е.К.	Връзки с обществеността	Остър пиелонефрит	20
22	Ф.Я.А.	Турска филология	С/П операция на поликистозна щитовидна жлеза	21
23	Н.П.С.	История	ДЦП – парапареза	20
24	В.Р.Г.	Психология	Бъбречно каменна болест, дискова херния	45
25	С.Б.М.	Педагогика	Бременност	22
26	Т.Г.И.	Икономическа информатика	Вродена луксация на ТБС двустранно	21
27	В.Т.Ф.	Икономическа информатика	Рецидивираща луксация на дясно капаче	21
28	И.Д.М.	Педагогика	ХБ – II ст.	22
29	Н.Ю.М.	Математика и информатика	Епилепсия	19
30	Д.Р.Н.	Социални дейности	М. Омбретан	22
31	М.В.И.	Педагогика	Алергичен ринит, асматичен бронхит, руптура на медиален минискус	21

Както се вижда от таблицата средната възраст на занимаващите се е 23 години, а заболяванията, от които страдат студентите са достатъчно сериозни. Сред студентките има и четири бременни, две от които посещават часовете по ЛФК и след раждането.

Часовете по лечебна физкултура се провеждат в събота, поради заетостта на студентите през седмицата. Бяха формирани две групи от 15 души с приблизително сродни заболявания (напр. болести на опорно-двигателния апарат, на нервната система и т.н.). Времетраенето на часовете е 2 учебни часа (от 8 до 9.45 ч и от 10 до 11.45 ч).

Самият учебен час беше разделен на три части:

- първа част – замявка (около 5 – 10 мин.) с цел подготовка на организма към физическото натоварване;
- втора част - предимно изградена на основата на общораздвижващи и гимнастически упражнения;
- трета част – свободно избираеми спортни занимания.

Общо раздвижващите и гимнастическите упражнения са съобразени с възможностите на отделните студенти. Поради груповото приложение на часовете упражненията бяха подбрани, така че да отговарят на нуждите на студентите занимаващи се в съответната група. Ако дадено упражнение се окаже противопоказно при определено заболяване или е трудно за изпълнение от съответния участник, той изчаква останалите да го изпълнят и след това продължава със следващото. Естествено това се определя от кинезитерапевтът, който води заниманията и предварително се е запознал със цялата медицинска документация по всеки отделен случай и е провел необходимите изследвания ако са били необходими.

Свободно избираемите спортни занимания се състоят от упражнения с и на уреди и упражнения с елементи от спорт. За целта се използва материалната база на Шуменския университет. Тук се изпълняват упражнения с малки тежести (1-2кг гирички), упражнения на велоергометър, бягаща пътека, степер, гребенергометър и гладиатор. От упражненията с елементи на спорт се използват основни движения от волейбола, хвърляне на баскетболна топка в кош и федербал.

Дозировката се определя от кинезитерапевта, който се съобразява освен със заболяването и с индивидуалните способности на лицето.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение трябва да се отбележи, че нерешен проблем в новата дисциплина остава оценяването на студентите. Причина за това е невъзможността за приложение на стандартните тестове и нормативи използвани във физическото възпитание, и липсата на тестове за определяне на двигателните способности в кинезитерапията, на основата на които да се поставят оценки студентите. На практика на този етап имаме една дисциплина, която решава проблемите свързани с липсата на необходимите кредити по „Физическо възпитание и спорт“, също така се приема много добре от студентите, помага им за изграждането на правилни двигателни навици и стереотипи, едновременно с това носи и положителни емоции, но от друга страна няма изградена система за оценяване.

За контакти

д-р Стефан Янев, Катедра "Кинезитерапия", Русенски университет "Ангел Кънчев",
Тел.: 082 821 993, E-mail: jane6_bg@yahoo.com

Докладът е рецензиран