

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Фоменко О. В., Хоменко Л. В.

У сучасних закладах вищої освіти недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, тобто віднесені до спеціальної медичної групи, і вони, переважно, на заняттях фізичного виховання не займаються, тим самим шкодять своєму здоров'ю, дають можливість прогресувати своїм захворюванням. Фізичне та розумове навантаження повинно відповідати віковим і функціональним можливостям підлітків, які мають відхилення в стані здоров'я, а відпочинок – забезпечувати найбільш ефективне відновлення працездатності. Тільки тоді режим дня буде сприяти гармонійному розвитку та зміцненню здоров'я підлітків [3].

Виховання фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Традиційними цінностями українського народу є здоров'я та фізична досконалість.

Тому, наша держава останнім часом приділяє значну увагу фізичному вихованню учнівської молоді.

Кожного року в Україні збільшується кількість студентів з різними вадами здоров'я, які не можуть займатися фізичними вправами разом з іншими студентами цього ж віку. Ці студенти постійно потребують особливої уваги та індивідуального підходу. Їм рекомендовано займатися фізичною культурою в підготовчих і спеціальних медичних групах [4].

Згідно з Положенням про фізичне виховання студентів ЗВО всі студенти проходять обов'язковий щорічний медичний огляд, після якого їх розподіляють на три медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну.

До спеціальної медичної групи належать студенти зі значними відхиленнями в здоров'ї, яким протипоказані великі фізичні навантаження. Ці відхилення можуть бути постійного або тимчасового характеру. Студенти з відхиленням у стані здоров'я вирізняються низькими показниками опору організму, частішою захворюваністю, тривалим протіканням хвороби. У роботі зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, потрібно використовувати особливі методики в процесі організації занять. Тому, цей контингент студентів потребує особливої уваги до себе [2].

Останнє десятиліття увага багатьох зосереджена на увагу питанні раціонального використання тренажерів у процесі навчання, а також у практиці лікування й оздоровлення студентів. Заняття на тренажерах сприятливо впливають на розвиток фізичних якостей, підвищують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем організму до фізичного навантаження. Від студентів вимагається прояв різнобічної фізичної підготовленості, достатнього рівня фізичних якостей.

Аналіз літератури свідчить про великий накопичений теоретичний і експериментальний матеріал із науковим обґрунтуванням і використанням різних методик для розвитку життєвоважливих фізичних якостей. Однак переважна більшість досліджень практично не розглядає можливості використання тренажерів у фізичному вихованні студентів ЗВО, які віднесені до спеціальних медичних груп.

Актуальність і педагогічна значущість проблеми підвищення ефективності освітнього процесу з фізичного виховання, її недостатня теоретична й практична розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Ефективність впливу оздоровчих занять на фізичний стан студентів 1-2 курсів спеціальних медичних груп»

Метою нашої роботи є визначення можливих шляхів ефективного використання оздоровчих занять на тренажерах зі студентами 1-2 курсів спеціальної медичної групи.

Тому, для покращення фізичного стану, рухової активності й зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп ми вирішили впровадити в процес фізичного виховання методики оздоровчих занять із використанням аеробних вправ у поєднанні з тренажерами.

У процесі педагогічного експерименту, основним завданням якого було експериментальне обґрунтування методики оздоровчих занять на тренажерах та аеробних вправ для студентів спеціальних медичних груп ЗВО. Були сформовані дві відносно однорідні за типами і видам захворюваності групи (КГ- контрольна) і (ЕГ- експериментальна), що склалися з 20 хлопців і дівчат кожна (КГ, n=10; ЕГ, n=10).

Заняття з фізичного виховання в КГ проводились на основі державної програми з дисципліни «Фізичне виховання». А студенти ЕГ на заняттях фізичного виховання використовували аеробні вправи та тренажери (гумові амортизатори, набивні м'ячі, фітболи, тренажер згинання-розгинання ніг, блокові пристрої), вправи виконувалися коловим методом, вага обтяження 40% від маси тіла, рекомендоване число повторювань 12-15 разів, відпочинок між підходами 2-3 хвилини, вправи виконувалися в три кола. Тренувальний цикл розраховувався таким чином, що б кожна м'язова група була задіяна один раз на 7 днів, для якнайшвидшої адаптації до навантаження й нормальному відновленню студентів [5, 6].

Результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу про ефективність застосування тренажерних пристроїв і аеробних вправ, що виконуються в практиці проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи. Це позитивно вплинуло на рівень фізичної підготовленості студентів експериментальної і контрольної груп.

Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп, мабуть, стало причиною покращення показників реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження, а також показників фізичної підготовленості (індекс Руф'є-Діксона) на 5% в експериментальній групі, на 8% в контрольній групі. Незначне збільшення

сили дихальної мускулатури (ЖЕЛ) пояснюється коротким терміном проведення дослідження [1].

Проведене дослідження дозволило констатувати, що впровадження в освітній процес тренажерів і аеробних вправ сприяє додатковим можливостям підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи під час академічних занять із фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Амосов М. М. Физическая активность и сердце / М. М. Амосов, Я. А. Бендетт. Київ : Здоров'я, 1990. 213 с.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. Луцьк : Надстир'я, 1996. 222 с.

3. Костюк А. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах / А. Костюк. *Рідна школа*. 2011. № 11. С.75–77.

4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.

5. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : методичний посібник / В. І. Романова, В. А. Леонова. Рівне : МЕНУ, 2010. 176 с.

6. Сергієнко Л. П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л. П. Сергієнко. Миколаїв, 2009. 126 с.