

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що під час підготовки та екзаменаційної сесії значно знижується рухова активність, яка призводить до пригнічення фізіологічних і психічних реакцій організму підлітка. Тому виникає необхідність у створенні спортивно-оздоровчої програми.

2. Розроблена комплексна програма фізичного виховання ліцеїстів спрямована на вирішення оздоровчих завдань і враховує індивідуальні фізичні морфофункціональні особливості та психоемоційний стан ліцеїстів під час екзаменів.

3. Зміст програми (поряд з аеробними та анаеробними компонентами) складають дихальні вправи, під час виконання яких очищується слизова оболонка верхніх дихальних шляхів та лімфоїдного кільця від патогенної мікрофлори, забезпечується повноцінний дренаж бронхів.

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 383 с.
2. Кузнецова Т.Д., Левитский М.П., Мзловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 134 с.
3. Поташнюк Р.З., Мишковець О.А., Горошко О.Є. Проблема формування репродуктивного здоров'я молоді // Проблема вікової фізіології: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. проф. І.Я.Коцана, М.В.Макаренка. – Луцьк: РВВ ВДУ і Вежа, 2005. – С.158–162.
4. Файчак Р.І. Вплив екзаменаційного стресу на функціонування кардіо-респіраторної системи ліцеїстів // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними. – Л. Видавець Т.Сорока, 2004. – С.119–123.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч.1. – 272 с.
6. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000. – 120 с.

УДК: 37/537-047.2
ББК 74.200.54

Ірина Кліш, Олександр Митчик,
Наталія Захожа

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті висвітлено вплив оздоровчих занять на функціональний стан та фізичну підготовленість студенток Волинського державного університету імені Лесі Українки, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Ключові слова: студентки, фізичні вправи, дихальна гімнастика, самостійні заняття, оздоровчий біг.

In the article the influence of health employments is reflected on the functional state and physical preparedness of students of the Volinsky state university of the name of Lesya Ourainca, which on the state the health are delivered to task medical force.

Key words: students, physical exercises, respiratory gymnastics, independent employments, health at a run.

Постановка проблеми та результати останніх досліджень. Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, створення умов для продовження активного творчого довголіття [6].

Несприятлива екологічна обстановка та інші стресогенні фактори, що пов'язані з економічною й політичною нестабільністю в нашій державі, негативно впли-

вають на організм молодшої людини, змушеної в такій ситуації витримувати значні психофізичні навантаження різного напрямку [1; 3; 7].

Згідно зі твердженнями науковців [2; 4; 5], останнім часом відбувається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявлено загальну закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення рівня фізичної підготовленості. Ці факти підвищують актуальність пошуку ефективних методик оздоровлення студентів, що є основою проведення спеціальних досліджень зазначеної проблеми. Оптимальне й постійне фізичне навантаження дає змогу збільшити резерви досягнення ефективності фізичного виховання студентів. Однак більшість оздоровчих програм торкаються якогось одного виду рухової активності й спрямовані на переважний розвиток одного, у кращому випадку двох фізичних якостей. Фундаментальних досліджень із проблеми покращення здоров'я за допомогою ефективних методик комплексного впливу оздоровчих вправ явно недостатньо. Відсутні розробки сучасних методів і принципів оздоровчого тренування, що значно зменшує педагогічний вплив засобів, форм і методів у навчально-виховному процесі студентів.

Мета дослідження – виявити вплив комплексних оздоровчих видів вправ на функціональний стан та фізичну підготовленість студенток з ослабленим здоров'ям.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети проводився педагогічний експеримент зі студентками 1–2 курсів Волинського національного університету ім. Лесі Українки, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи. Вивчено й проаналізовано стан здоров'я студенток, і на цій основі розроблено методику використання комплексних оздоровчих видів занять із фізичного виховання.

В експерименті було залучено 50 студенток, у тому числі 24 студентки контрольної групи (КГ), які займалися за загальноприйнятою комплексною програмою з фізичного виховання. В експериментальній групі (ЕГ) нараховувалося 26 студенток, для яких було введено додаткові заняття спеціальними оздоровчими комплексами вправ, що містили оздоровчу аеробіку, дихальну гімнастику, а також самостійні заняття з оздоровчого бігу. Дозування навантажень для студенток регламентувалося специфікою їх захворювання та індивідуальним рівнем фізичного розвитку й підготовленості.

Констатуючий експеримент передбачав складання тестів для студентів спеціальної медичної групи й дослідження фізичної підготовленості методом функціональних проб із дозованими фізичними навантаженнями, із затримкою дихання (проба Генче, проба Штанге, проба Руф'є) та обговорення результатів дослідження.

Результати дослідження. Аналіз даних показав, що в структурі захворюваності студенток переважають хвороби органів дихання, серцево-судинної та нервової систем, а також органів чуття. Значне місце посідають хвороби органів травлення. Найпоширенішими серед них є гастрит, холецистит, хронічний гепатит, виразкова хвороба. Менше випадків захворювань спостерігається в сечостатевої системі, крові, кровотворних органах та системі кровообігу, шкіри й підшкірної клітковини.

Ураховуючи те, що в людей із захворюванням органів дихання насамперед порушується функція зовнішнього дихання, у період застосування лікувальної гімнастики слід приділяти велику вагу дихальним вправам статистичного й динамічного характеру. Дихальні вправи призначають з метою навчання хворих правильному диханню, впливу на дихальний апарат (зміцнення дихальних м'язів, збільшення рухливості грудної клітки) і серцево-судинну систему, а також із метою зниження фізичного навантаження й оволодіння ритмом дихальних рухів у різних умовах (спокій, рух, праця).

У нашому дослідженні наведено дані про зміни функціонального стану студенток спеціальної медичної групи за період експерименту. На першому етапі визначався вихідний рівень їх функціонального стану. Можливості серцево-судинної системи студентів визначали за індексом Руф'є, дихальної системи – за пробою Штанге і Генчі. Порівняльний аналіз контрольної та експериментальної груп на початку експерименту показав незначну різницю між групами. Таким чином, групи можна вважати ідентичними. Після проведеного експерименту за розробленою методикою різниця між групами стала суттєвою за всіма показниками функціонального стану. Показники у студенток експериментальної групи зросли на 21,3% та 38% відповідно. У контрольній групі показники артеріального тиску, станової сили покращилися незначно, тоді як в експериментальній – вони мають значні позитивні зміни.

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми використовували тести й нормативи, рекомендовані для студентів спеціальних медичних груп. Дані тестування подано в таблиці 1. Отже, з таблиці видно, що найбільший приріст зафіксовано щодо гнучкості та м'язової сили. Однак достовірної різниці за іншими показниками тестування на початку і в кінці експерименту не виявлено.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток експериментальної групи

ТЕСТИ	На початку експерименту	У кінці експерименту	%	P
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	16,2±7,5	18,1±4,9	11,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця	177±14,4	176±10,2	-0,6	>0,1
Біг 30 м, с	5,4±0,3	5,4±0,4	0	–
Човниковий біг 4x9 м, с	10,7±0,5	10,6±0,4	0,9	>0,1
Підтягування з вису лежачи, разів	19,8±2,9	23,8±3,9	20,2	<0,05

Проведене дослідження свідчить, що покращання фізичної підготовленості студенток протягом навчального року має незначний характер. Такий стан указує на необхідність оптимізації навчальної програми та диференціації фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку адаптаційних процесів у студентів з ослабленим здоров'ям.

Висновки

1. У процесі нашого дослідження, в основу якого покладено методику дихальної гімнастики Стрельникової, комплекси дихальних вправ “бодіфлексу”, оздоровчих вправ з аеробіки та самостійні заняття з оздоровчого бігу в спеціальній медичній групі, показники функціонального стану студенток суттєво покращилися ($p < 0,05$). Зокрема, в експериментальній групі на 33,5% зросли показники стану серцево-судинної системи (індекс Руф'є: $11,2 \pm 0,2$) та дихальної системи (проба Штанге ($50,5 \pm 0,2$); проба Генчі ($35,77 \pm 0,1$)).

2. Найбільший приріст після завершення педагогічного експерименту зафіксовано в розвитку гнучкості (11,7 % – $P < 0,05$) та м'язової сили (20,2 % – $P < 0,05$). За іншими показниками достовірної різниці не виявлено.

Отже, розроблена програма оздоровчих занять засвідчила свою ефективність щодо поліпшення функціонального стану та фізичної підготовленості студенток спеціальної медичної групи. Крім того, вона значно підвищує інтерес до занять фізичними вправами.

1. Бодифлекс: Наука о здоровье // Mini-burda. – Сентябрь, 2001.
2. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Л., 2003. – 20 с.
3. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 21 с.
4. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. – М.: Сов. спорт, 1989. – 31 с.
5. Методические рекомендации по организации педагогического контроля и врачебно-педагогических наблюдений за школьниками и студентами в спец. учеб. медицин. отделении / Под ред. С.К.Кухарчук. – Луцк, 1989. – 20 с.
6. Пильненький В.В., Леонова В.А. Методичні основи підвищення фізичної підготовленості і фізичного здоров'я студентів методом оздоровчого тренування. – Миколаїв: АО Деловая информация, 2004. – 91 с.
7. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. – К.: Здоров'я, 1982. – 150 с.