МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2007.
Гуманітарні аспекти… Олімпійська освіта. Рух „Спорт для всіх”. Т.V. С.303-305.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВНЗ

Ольга ПІРУС, Андрій ОКОПНИЙ

Івано-Франківський коледж фізичного виховання,
Львівський державний університет фізичної культури

Мета: вивчити особливості роботи спеціальних медичних груп та розробити комплекс вправ для студенток експериментальної спеціальної медичної групи.

Методи дослідження: вивчення та аналіз наукової та спеціальної літератури, проба Шафранського, метод спостереження, методи математичної статистики.

Анотація. У статті досліджено ефективність організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та показані зміни показників ФЖЄЛ внаслідок впровадження системи спеціальних вправ.

Ключові слова: спеціальні медичні групи, студент, фізичні вправи

Постановка проблеми. Здоров’я нашої нації – це майбутнє нашої держави. На етапі стрімкого сучасного розвитку нашої держави, на фоні реформ, які відбуваються в країні виникла велика проблема оздоровлення нації, а саме оздоровлення студентської молоді. Фізичні вправи з оздоровчою метою використовувались впродовж багатьох тисячоліть, тому і освітянські заклади не є винятком [3]. Після аналізу стану здоров'я учнівської молоді і проходження медичного огляду велика кількість студентів направляються на заняття в спеціальні медичні групи. За останні роки цей показник збільшився до 41%. Враховуючи екологічні наслідки, здоров’я студентської молоді відповідає дуже низьким показникам і тому на заняттях з фізичного виховання такі студенти займаються в спеціально-медичних групах. Вони вимагають з боку викладачів з фізичного виховання особливої уваги, пошуку найбільш ефективних засобів і методів для покращення стану здоров’я [1, 2].

Мета – вивчити особливості роботи спеціальних медичних груп та розробити комплекс вправ для студенток експериментальної спеціальної медичної групи; прослідкувати за змінами показників (ФЖЄЛ) в експерементальній і контрольній групах.

Предмет дослідження – система ефективних засобів, необхідних для забезпечення покращення показників(ФЖЄЛ) на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ педагогічної освіти.

Завдання:

1. Розробити систему спеціальних вправ.
2. Експериментально перевірити зміни ФЖЕЛ в результаті використання проби Шафранського. Ознайомитись з методикою проведення проби Шафранського.
3. Порівняти отримані показники до і після виконання спеціальних фізичних вправ та розробити методичні рекомендації щодо їх впровадження.

Методи дослідження: вивчення та аналіз наукової та спеціальної літератури, проба Шафранського, метод спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При навчанні та вступі до вищого навчального закладу, студенти не рідше одного разу на рік проходять медичний огляд. За результатами лікарського контролю їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу та спеціальну групи. Студенти, які мають значні відхилення у стані здоров`я скеровуються на заняття ЛФК до лікувально-профілактичних закладів. Студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи, додатково проходять медичне обстеження впродовж навчального року. Чисельність груп не повинна перевищувати 10-20 осіб.

До спеціальної медичної групи відносять осіб, які мають незначні відхилення в стані здоров`я постійного та тимчасового характеру, які вимагають обмеження фізичних навантажень. В залежності від важкості та характеру захворювання спеціальні медичні групи в свою чергу поділяються на відповідні підгрупи. Заняття у кожній з них проводяться за спеціальними навчальними програмами з урахуванням характеру і важкості захворювання.

© Пірус О., Окопний А., 2007

З метою забезпечення прогресу у фізичному розвитку, реабілітації рухових навичок та профілактики захворювань ми вважали за необхідне розробити спеціальну систему оздоровчих вправ, які впроваджувались на заняттях у експериментальній групі. До них належали такі: загальнооздоровчі вправи, спрямовані на досягнення неспецифічного оздоровчого ефекту (динамічні, циклічні, вправи для формування правильної постави, дихальні, релаксаційні), специфічно-оздоровчі, які впливають на ланку паталогічних процесів в організмі та загально-розвивальні, які чинять оздобровчий вплив на усі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку окремих рухових здібностей. Усі вправи були об`єднані в суворо регламентовані комплекси, навчання яким проводилось в точній відповідності до дидактичних принципів навчання.

Функціональне значення комплексів, що вивчались, сприяло розвитку гнучкості, рухливості в суглобах, координації рухів, покращення стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем, покращення психологічної стійкості. Специфіка їх полягала в тім, що при виконанні комплексів дотримувались суворої послідовності виконання рухів, які поєднувались з дихальними вправами та позами, що потребували підсиленої концентрації уваги. Це давало змогу не лише формувати у студентів уміння керувати м’язовими зусиллями, а й управляти своїм психічним станом.

Одним із основних методів нашого дослідження було проведення проби Шафранського зі студентками І курсу спеціальної медичної групи Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, які належали до спеціальної-медичної групи з нейроциркуляторною дистонією. До цього, при навчанні в загальноосвітній школі, були звільнені від занять з фізичного виховання і ніякі спеціальні засоби не виконували.За допомогою спірометра студентки виконували пробу у стані спокою, потім виконували 20 присідань у середньому темпі, після чого проба повторювалась кожну з третю хвилину відновлення. Впродовж п’яти тижнів студентки контрольної групи займались за загальною програмою з фізичного виховання для спеціальних-медичних груп для ВНЗ, а експериментальна група, разом з цим одночасно виконували спеціально підібраний комплекс вправ.

При виконанні проби Шафранського ми вимірювали показник – форсовану життєву ємність легень.

Форсована життєва ємність легень (ФЖЄЛ) – показник, вимірювання якого проводять як при визначенні ЖЄЛ, але при умові максимально швидкого форсованого видиху. У нормі ФЖЄЛ менша за звичайну на 100-300 мл.

Отриманні дані, які наведені в таблиці відображають низькі показники форсованого життєвого об’єму легень.

Таблиця 1.

Показники форсованого життєвого об’єму легень у студентів контрольної та експериментальної груп

ФЖЄЛ у стані спокою до експерименту		**ФЖЄЛ у стані спокою після експерименту**	
Контрол. група	Експерим. група	Контрол. група	Експерим. група
1,6-1,7	1,7-1,7	1,6-1,7	1,9-1,9
1,7-1,7	1,8-2,1	1,7-1,7	2,0-2,1
1,8-1,8	2,1-2,2	1,8-1,8	2,2-2,3
1,9-1,9	1,9-1,9	1,9-1,9	2,0-2,0
1,7-1,7	1,8-1,8	1,7-1,7	2,0-2,0
1,6-1,6	2,0-2,1	1,6-1,6	2,4-2,4
1,7-1,7	1,7-1,7	1,7-1,7	2,1-2,1
1,5-1,6	1,8-1,8	1,5-1,6	2,0-2,1
1,6-1,6	1,6-1,6	1,6-1,6	1,9-1,9
1,7-1,8	1,7-1,7	1,7-1,8	2,0-2,0

Висновки

1. Система спеціальних вправ складалась з загальнооздоровчих вправ, специфічно-оздоровчих, та загально-розвивальних. Усі вправи були об`єднані в суворо регламентовані комплекси, навчання яким проводилось в точній відповідності до дидактичних принципів навчання.
2. Після виконання розробленого комплексу вправ з експериментальною групою ми побачили відповідні зміни: покращились функціональні показники, лікарський контроль показав, що в жодної студентки стан здоров'я не погіршився і зазначене покращення самопочуття.
3. Результати нашого дослідження показали, що заняття з фізичного виховання в спеціально-медичних групах з впровадженням спеціально розробленого комплексу вправ дуже ефективні і розроблена методика використання комплексу оздоровчих вправ в програмі спеціальних медичних груп дозволяє значно покращити функціональний стан студенток.

Література

1. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін. – К .:Здоров`я, 1995. – 312 с.
2. *Мухін В.Н.* Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
3. Спортивная медицина / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ ИСПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ВУЗ

Ольга ПИРУС, Андрей ОКОПНЫЙ

Ивано-Фраковский колледж физического воспитания,
Львовский государственный университет физической культуры

Цель: изучить особенности работы специальных медицинских групп и разработать комплекс упражнений для студенток экспериментальной специальной медицинской группы.

Методы исследования: изучение и анализ научной и специальной литературы, проба Шафранского, метод наблюдения, методы математической статистики.

Аннотация. В статье исследовано эффективность организации занятий со студентами специальных медицинских групп и показаны изменения показателей ФЖЕЛ в результате внедрения системы специальных упражнений.

Ключевые слова: специальные медицинские группы, студенты, физические упражнения.

BASIC ASPECTS OF CONDUCTING OF EMPLOYMENTS FROM PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS OF TASK MEDICAL FORCE

Olha PIRUS, Andriy OKOPNYY

Ivano-Frakivs'k College of Physical Education
Lviv State University of Physical Culture

The aim: to learn the features of work of task medical forces and develop the complex of exercises for the students of experimental task medical force.

The methods of the research study and analysis of scientific and special literature, test of Shafransky, method of supervision, methods of mathematical statistics.

Abstract. Different approaches to physical activities of students of special medical groups are analyzed. One group of students was engaged in traditional program, the other practiced in experimental health improvement program.

Key words: students, special medical groups, physical exercises.