

## 3.2. СТУДЕНТИ

---

### ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ ЛДІФК

ЛЮБОВ ЧЕХОВСЬКА, ОЛЕНА СЕРЬОГІНА

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Проблема здоров'я студентів є особливо актуальною в характерних для нашого часу складних соціальних і економічних умовах. Нажаль, спосіб життя і соціально-гігієнічні умови життєдіяльності й навчання у ВНЗ не забезпечують оптимізацію стану здоров'я студентів.

З метою покращення фізичних кондицій людини слід використовувати різноманітні засоби або здійснювати їх комплексний підбір. Науковці Амосов М, Моль Х., Норбеков М. та ін. радять використовувати оздоровчі технології. Однак, вивчення науково-методичної літератури показав, що у друкованих працях не висвітлюються питання вивчення стану здоров'я студентів фізкультурних ВНЗ і вплив на нього оздоровчих технологій.

У зв'язку з цим, вивчення впливу оздоровчих технологій на профілактику захворювання студентів кафедри легкої атлетики ЛДІФК.

*Завдання:*

1. Узагальнити дані літературних джерел щодо використання оздоровчих технологій.
2. Проаналізувати стан захворюваності студентів-легкоатлетів 2 курсу ЛДІФК.
3. Вивчити вплив оздоровчих технологій на стан здоров'я.

Для вирішення завдань застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, соціологічні методи, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь студенти 2 курсу ЛДІФК спеціалізації легка атлетика. Вони за бажанням були поділені на контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи по 10 чоловік у кожній.

Для оцінки захворюваності студентів нами були проаналізовані статистичні звіти медчастини впродовж 2-го семестру.

Як свідчить аналіз, в обох групах були захворювання дихальної системи (1місце), отоларингологічні (2місце у КГ та 3-тє в ЕГ) та різні види травм (3місце в КГ та 2-е у ЕГ).

Тобто, суттєвих відмінностей щодо частоти звернень та рангу розповсюджених захворювань не спостерігається як у КГ, так і в ЕГ.

Також нами проаналізовано звіти кафедри легкої атлетики щодо виконання студентами контрольних нормативів. Так, за показниками бігу на 100м, 800м –

жінки та 100м, 1500м – чоловіки встановлено, що результати відповідають III, II та I розрядам у КГ. Така тенденція спостерігається і в ЕГ.

Тобто, до проведення нашого експерименту групи за своєю спортивною майстерністю можна вважати однорідними.

З метою вивчення впливу оздоровчих технологій, під якими слід розуміти сукупність знань про способи і засоби проведення фізкультурно-оздоровчих процесів, нами було запропоновано студентам експериментальної групи здійснювати наступні заходи: туристичні мандрівки щотижня (всього 9 мандрівок), дотримуватися порад щодо харчування дієтологів Джеймса та Пітера Д'адамо (харчування відповідно до групи крові) та самомасаж нижніх кінцівок.

Експеримент тривав впродовж 3 семестру. Повторні дослідження проведено у грудні 2005року. В результаті встановлено, що кількість звернень до лікаря з приводу захворювань студентів контрольної групи, практично, не змінилася (таблиця 1).

Таблиця 1

**Захворюваність студентів-легкоатлетів ЛДІФК (% / ранг)**

<i>Захворювання</i>	<i>КГ</i>	<i>ЕГ</i>
ДС	80% / 1	40 % / 1
Сечостатевої системи	40% / 2	-
ЛОР	40% / 2	20 % / 3
Травми	30% / 3	10 % / 2

Однак, виявлено студентів із захворюваннями сечостатевої системи. Це, на нашу думку, пов'язане із сезонними загостреннями. В ЕГ ця кількість звернень зменшилася. Цей показник не сягає навіть 100%, оскільки були студенти які не зверталися у медчастину. Це також може бути пов'язано з проведенням більшого часу на повітрі, збільшенням рухової активності, дотриманням рекомендацій щодо харчування і проведенням відновних заходів перед і після тренування.

Окрім цього, на нашу думку, запропоновані заходи частково вплинули і на показники спортивної майстерності легкоатлетів. Встановлено, що в КГ збільшилася кількість студентів, які підвищили свою розрядність. Разом з тим, в ЕГ результат покращили всі студенти, хоча розрядність не змінилася.

На теоретичних заняттях СПВ експериментальної групи нами також були надані рекомендації щодо самомасажу нижніх кінцівок.

Таким чином, використання засобів оздоровчих технологій позитивно вплинуло на показники здоров'я.