УДК 796.012: 371.71.004.67

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З РІЗНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

М. СЕЛЕЗІНКА, І. НАСАДЮК

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Кафедра фізичного виховання і спорту

Анотація. Мета дослідження: дослідити рухову активність студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (ІФНТУНГ), вивчити її структуру і об'єм, визначити взаємозв'язок між обсягом рухової активності і фізичної працездатності та визначити потребу у руховій активності студентів.

Методи дослідження: педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики.

Стан фізичної підготовки молодого організму значним чином впливає на покращення їхнього здоров'я. В роботі висвітлено досягнення кафедри в оздоровленні студентів спецгруп.

Ключові слова: спеціально медична група, лікування, фізичне навантаження.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах має не абияке значення у зв'язку із наявністю у них останнім часом великої кількості різних захворювань. Зважаючи на те, що рух – це основа життя людини, то застосовані у різних комбінаціях і різної інтенсивності різні вправи являється серйозним допоміжним методом у лікуванні та реабілітації хворих студентів з багатьма захворюваннями.

Постановка проблеми. Із 2823 студентів взятих на облік у 2007 р. із різними захворюваннями: у 7-ми виявлено захворювання крові, у 36-ти молодих людей мали місце різні захворювання серцево-судинної системи, а в 39-тьох захворювання органів дихання. Найбільша кількість – 89 чоловік – різних нозологічних одиниць мала місце в порушеннях функцій органів травлення. 24 випадки захворювань пов'язані із сечостатевою системою, окрім того у 7-ми випадках виявлено різні вроджені вади організму.

Застосування консервативного лікування поряд із розробленими викладачами кафедри різними ступенями фізичного навантаження, сприяють в процесі занять фізичною культурою студентами вузу взагалі в розвитку в першу чергу розумових якостей. Повноцінна фізична підготовка є передумовою активної розумової діяльності, сприяє удосконаленню органів відчуттів, м'язово-рухової чутливості, зорових і слухових відчуттів, пам'яті, підвищує розумову працездатність молодої людини. Це набуває особливого значення при значних нервово-психічних напруженнях і забезпечує стійку розумову працездатність протягом усього навчального року, підвищуючи об'єм уваги, пам'яті, швидкості осмислених операцій. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів. Рухова активність є генетично обумовленою і відповідає певному обсягу добової фізичної роботи [1-6]. Але на сьогодні не достатньо вивчені норми та критерії розподілу на групи людей з різними потребами у руховій активності. Також немає загальноприйнятої оцінювальної шкали рухової активності. Тому гостро стоїть проблема дослідження та вивчення індивідуальних норм та оцінок рухової активності.

Мета: дослідити рухову активність студентів Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу (ІФНТУНГ), вивчити її структуру і об'єм, визначити взаємозв'язок між обсягом рухової активності і фізичної працездатності та визначити потребу у руховій активності студентів.

Методи дослідження: педагогічний експеримент; анкетування; методи математичної статистики.

© Селезінка М., Насадюк І., 2008

Рухова активність досліджувалась по Фремінгемській методиці з виведенням індексу рухової активності (ІРА) за один тиждень (7 днів). Паралельно з цим була додана анкета для вивчення потреб у фізичних вправах протягом дня і протягом тижня. Визначення працездатності проводилось за методикою велоергометричного тесту PWC$_{170}$. У дослідженнях брали участь 195 студентів ІФНТУНГ. З них 110 чоловіків і 85 жінок .

Результати досліджень та їх обговорення. У результаті дослідження ІРА встановлено: ІРА в середньому в чоловіків становить 36,36 бала; ІРА в середньому у жінок становить 33,9 бала; значна варіація ІРА у досліджуваній вибірці (50-26 балів); неоднорідність розподілу рівнів фізичної активності протягом доби; залежність між ІРА в день занять фізичним вихованням і наступного дня.

У дослідженнях звична рухова активність становить 69,77 % (особиста гігієна, навчання, приготування їжі і т.п.), спеціально організована рухова активність становить 0,23 % (фізкулльтурна активність), сон та пасивний відпочинок 30 %.

В першій половині дня рухова активність студентів, на сидячому рівні (до 15.00 год.) 93,25 %; решта 6,75 % часу витрачається на переміщення в просторі.
Починаючи з 15.00 год. до 23.20 год. рухова активність розподіляється наступним чином: сидяча робота 20,53 %; приготування їжі та робота по дому 34,9 %; робота з високою фізичною активністю 0,05 %; пасивний відпочинок 43,52 %.

Прослідковується у 20 % студентів зниження ІРА на наступний день після занять фізичним вихованням. Спираючись на це можна зробити припущення, що об'єм рухової активності є стабільною величиною для кожної особистості і різка зміна фізичного навантаження включає механізм регуляції цієї величини. Також спостерігається підвищення фізичної активності перед заняттями фізичним вихованням та певний час після них.
У анкетах ставились наступні запитання:

- Скільки разів на день у Вас виникає бажання зайнятися фізичними вправами (зазвичай)?
- Скільки разів на тиждень у Вас виникає потреба у тренувальних заняттях по фізичному вихованню?

На перше питання відповіли наступним чином: не виникає зовсім 19,22 %; один-два рази на день 71,45 %; два і більше рази на день 9,33 %. На друге питання відповіли наступним чином: не виникає зовсім 12,52 %; один раз на тиждень 17,1 %; два рази на тиждень 40,12 %; більше двох разів на тиждень 30,26 %.

Слід зазначити, що у студентів з вищим рівнем рухової активності спостерігається більша потреба у заняттях фізичними вправами. У решти студентів спостерігається невідповідність між ІРА і потребою у заняттях фізичними вправами.

Був проведений кореляційний аналіз між ІРА та фізичною працездатністю, та потреби у виникненні бажання до тренувальних занять по фізичному вихованню і фізичною працездатністю. Результати були наступні: ранговий коефіцієнт кореляції між ІРА та фізичною працездатністю становить 0,48 %, що свідчить про слабкий прямо пропорційний зв'язок.

Ранговий коефіцієнт кореляції між виникненням потреби та фізичною працездатністю становить 0,09%, що свідчить про відсутність взаємозв'язку між цими якостями.

Ці дані можуть свідчити про недостатню мотивацію щодо фізичного виховання.

Висновки

Значна частина часу студентами відводиться на навчання, що зумовлює низький рівень рухової активності у першій половині дня.

Недостатність двохразових занять фізичним вихованням для планомірного підвищення рівня рухової активності.

Значна варіативність ІРА свідчить про різноманітність людей з різним рівнем рухової активності (у навчальних групах). Невідповідність потреби у руховій активності і реалізації її.

Існує взаємозв'язок між ІРА та фізичною працездатністю (за результатами PWC$_{170}$).

Сучасний прогрес змінив навантаження на людський організм з фізичної на психоемоційну, розумову сфери, а отже все це не минає для людини безслідно, оскільки при цьому зростає потреба у кисні, поживних речовинах для головного мозку.

Враховуючи всі ці фактори на кафедрі читається курс лекцій і розроблено комплекси фізичних вправ для студентів із різними захворюваннями внутрішніх органів та різнем рухової активності. В результаті такої програми і зусиль викладачів вдалось пришвидшити процес оздоровлення студентів, так захворювання крові із 7 студентів знизилась до 2; з обліку знято 3 студентів із захворюваннями серця; 6 із захворюваннями органів дихання, 9 із захворюваннями органів шлунково-кишкового тракту. Значно покращився стан здоров'я решти студентів цих груп.

Таким чином, впроваджена на кафедрі програма оздоровлення студентів стаціонарних оздоровчих груп вже на початку ведення такої програми дає свої позитивні наслідки.

Список літератури

1. *K. Lange Andersen, J. Rutenfranz et all.* Habitval physical activity and Health. – Copenhagen: WHO, 1978

2. *W.B. Kannel, P. Sorlie*. Some Health Benefits of Physical Activity//Arch. intenrn. Med., – Vol. 139, – Aug., 1979. – P. 857 – 861.

3. *Іванова Ганна Євгенівна*. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: Автореф. Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.

4. *Савчук Сергій Ананійович*. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. Дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с.

5. *Хрущов С.В.* «Спортивна медицина» М. 1987;

6. *Нейко Є.М.* «Внутрішні хвороби» К. 1998

7. *Аксенова Н.* Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 5. – С. 37-48.

8. *Грец Г.Н.* Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и формализации деятельности систем организма // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. С. 46-48.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИМИ

М. СЕЛЕЗИНКА, И. НАСАДЮК

Івано-Франковський национальный технический университет нефти и газа
Кафедра физического воспитания и спорта

Цель исследования: исследовать двигательную активность студентов Івано-Франковского национального технического университета нефти и газа, изучить её структуру и объём, определить взаимосвязь между двигательной активностью и физической работоспособностью, а также определить потребность в двигательной активности студентов.

Методы исследования: педагогический эксперемент; анкетирование; методы математической статистики.

Степень физической готовности молодого организма в значительной мере в
на улучшение их здоровья. В работе представлены достижения кафедры в оздоров
студентов спецгрупп.

Ключевые слова: специально медицинская группа, лечение, физические нагр

INFLUENCE OF PHUSICAL ACTIVITY ON THE RESTORE HEALS OF STUDENTS WITH DIFFERENT DISEASES

M. SELEZINKA, I. NASADYK

Ivano Frankivs`k National Technical University of Oil and Gas

The research goal – to research the move activity of students of University, to lear
her structure, to determinate requirement in physical activity.

The methods of research: pedagogical experiment, questionnaired, methods of math
tical statistics.

Abstract. The young organism fitness level definitely influences on the health in
vement. The article deals with the physical training chair's achievement in the sphere of sp
medical group student's rehabilitation.

Key words. Special medical group, rehabilitation, physical activity.