ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Ольга Підсадочна, Ольга Свачій, Ольга Столяр

Українська академія друкарства

Постановка проблеми. У зв'язку з ростом захворювань серед молоді існує проблема в адаптації студентів до високих професійних вимог, які ставить життя. У зв'язку з цим, виникає актуальна проблема: організувати навчальний процес в спецмедгрупах таким чином, щоб користуючись засобами лікувальної фізкультури, адаптувати студентів до виконання різноманітних фізичних навантажень, які впливатимуть на фізіологічні процеси організму таким чином, що їхня працездатність буде покращуватись. Дуже важливим в цьому контексті є проблема набування студентами теоретичних фізкультурних знань, культури рухів формування пріоритету здоров'я і на цій основі покращення як фізичного стану так і працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що лікувальна фізична культура використовується в основному під час реабілітації хворих після перенесення операцій і травм, також в спеціалізованих диспансерах, які відвідують діти-школярі в основному з проблемами хребта (сколіози, остеохондрози). У вищих навчальних закладах існують спецмедгрупи, але вони не мають розробленої методики скерованої для покращення саме працездатності студента. Аналіз проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ засвідчує, що вона переважно зорієнтована лише на розвиток певних фізичних якостей. За таких умов поза увагою залишається формування у студентів особистої фізичної культури, що за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що недостатньо досліджена роль лікувальної фізичної культури в розвитку адаптаційних можливостях студентів, що мають відхилення в стані

ров'я до високого темпу життя, включаючи професійні обов'язки, а також до здатності певний час виконувати якусь роботу, тобто те, що ми називаємо працездатністю. (Ткач П.М., 1997; Дубогай О.Д. 1995; Завацький В.Й., 1995; Короп Ю.О., 1995.)

Виклад основного матеріалу. Метою даної роботи є дослідження того, яким чином методика лікувальної фізкультури, орієнтована на наданні студентам теоретичних і практичних знань в сфері фізичної культури загалом, її впливу на різні функціональні системи зокрема, впливає на працездатність студента. Дослідження проводилось зі студентами спецмедгрупи Української академії друкарства.

Студенти отримували теоретичні знання з фізичного виховання і спорту будучи учасниками студентських науково-теоретичних конференціях, що проводила УАД. На практичних заняттях вони вчилися виконувати фізичні вправи з шести вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи на боці, стоячи на колінах. Обов'язковим нормативом для студентів першого курсу було вміти описати вправи письмово і провести ці вправи з групою.

Обов'язковою нормативною вимогою до студентів другого курсу було диференціювати ці вправи по видах захворювань: захворювання дихальної системи, хребта і внутрішніх органів. Мета такої методики: навчити студентів розрізняти різний вплив на організм різних фізичних вправ. Таким чином досягалася мета: формування у студентів з відхиленнями в здоров'ї особистої фізичної культури.

Оскільки завдання даної методики полягає також в покращенні працездатності, то заняття проводились в пульсовому режимі 120-130 уд/хв., а також увага зосереджувалась особливо на вправах для гнучкості хребта, оскільки функції хребта є незамінними для роботи всіх органів людини. Також зверталась увага на розвиток сили м'язів спини, рук, ніг і черевного пресу.

Проводились заміри гнучкості хребта на початку і в кінці навчального року, проводились таким самим чином заміри екскурсу грудної клітки, тест САН (самопочуття, активність, настрій, степ-тест).

Результати досліджень показали, що гнучкість хребта в кінці навчального року збільшилась в середньому на 30 %, екскурс грудної клітки збільшився приблизно на 7,5 см. Тест САН проводився на початку, потім в кінці заняття. Після проведеного заняття самопочуття збільшувалось приблизно на 1,5 одиниці, активність на 2,3 одиниці, настрій покращувався на 3,1 одиниці. На початку навчального року було проведене дослідження працездатності за допомогою індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ); таке ж дослідження було проведене в кінці навчального року і результат степ-тесту свідчить про те, що в кінці року результати ІГСТ були на 5 одиниць більші, ніж на його початку.

Висновок. Методика, пов'язана з наданням студентам теоретичних знань, особливо тих, які стосуються їхнього захворювання, а також диференційований підхід до фізичних вправ, вміння складати свої особисті комплекси, які доречні при певних видах захворювань, акцентування на вправах для гнучкості хребта, сили ніг, черевного пресу, спини, виправдала себе як засіб для покращення працездатності.

Література:

1. Алексєєнко О. Здоровий спосіб життя – шлях до здоров'я молоді / О.Алексєєнко Петриненко Г., Півень Т //Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2004. – С.331-333
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. –288с.
3. Дубогай О.Д., Завадський В.Й., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної методичної групи (навчальний посібник) – Луцьк, 1995.-220с.
4. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: книга друга. – Луцьк, 1997. – С.103-132.