

можливе відновлення супінації стоп, корекція деформацій колінних суглобів та форми ніг тощо.

Впровадження «Діагностичних» та «Інструкторських» карт у щоденну роботу Центру дало можливість не тільки вдосконалити теоретичну методичку, але й значно покращити результати плідної співпраці інструктора і пацієнта.

Оскільки заняття з корегуючої гімнастики проводяться в більшості випадків груповим методом, наявність «Інструкторської карти» для кожного пацієнта дозволяє інструкторам застосовувати індивідуальні програми для кожної людини.

«Центр корекції постави» О.Слінько розробив новий ефективний організаційно – методичний тип проведення масових групових занять з індивідуальним підходом до кожного пацієнта.

Література:

Лечебная физкультура: Справочник / В.А., Епифанов, В.М. Мошков, Р.Н. Ангуфьева и др.; под. ред. В. А. Епифанова – М: Медицина, 1987. – С. 407–427.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Олександр Попрощаєв, Марк Опанасюк

Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», м. Харків

Постановка проблеми. Фізична культура є важливим засобом в системі освіти та виховання студентської молоді. Вона здатна формувати у студентів основи: здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та підвищення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і волевих якостей. Але на цей час в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію, стенокардію та інфаркт міокарду. Неприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – невдовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення –

низький та нижчий за середній рівень фізичного здоров'я [1, 2, 3] і данні підтверджуються і нашими дослідженнями [4]. Протягом трьох років ми досліджували рівень індивідуального здоров'я студентів першого курсу. З кожним роком кількість студентів, які мають низький або нижчий за середній рівень соматичного здоров'я збільшувалася з 70 % у 2007 році до 83 % у 2009 році. Крім того, за цей час зросла кількість студентів, які мають значні відхилення у стані здоров'я та цим показником віднесені до спеціальної медичної групи або до групи лікувальної фізичної культури, з 26 % у 2007 році до 32 % у 2009 році.

Виклад основного матеріалу. Для того щоб забезпечити найбільш ефективний процес фізичного виховання учнів, віднесених до спеціальних медичних груп (СМГ), потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно вирішити. Цими завданнями є зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку та загартування організму. Щоб виконати цю найважливішу для студентів, які перенесли захворювання, вимогу, необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Рішення цього завдання в значній мірі залежить від правильного вибору оздоровчої секції для кожного студента.

На підставі проходження медичного огляду, з метою з'ясування ефективності методичних підходів, що використовуються, на кафедрі для роботи зі студентами спеціальної медичної групи, проведено порівняльний аналіз стану здоров'я студентів 1 та 2 курсів 2, 4 та 5 факультетів (табл. 1).

За рік кількість студентів спеціальної медичної групи (СМГ) на 1 факультеті зменшилася у 6 разів, а на 4 факультеті – в 2 рази. Це на наш погляд у першу чергу пов'язано з тим, що на базі кафедри вже 3 роки функціонує секція оздоровчої гімнастики, в якій студенти переважно займаються в групах, залежно від характеру порушень здоров'я. Існують групи для студентів із наступними захворюваннями:

- сечовивідної системи та системи травлення;
- опорно-рухового апарату;
- зору та слуху;
- серцево-судинної та дихальної системи;
- нервової системи та системи обміну речовин.

Таблиця 1

Склад студентів різних факультетів у основній та спеціальній медичній групах

№ п/п	Факультет	Курси	Основна медична група		Спеціальна медична група	
			2010-11	2011-12	2010-11	2011-12
1.	Господарсько-правовий факультет (№ 2)	1	42%	73%	58%	27%
		2	68%	92,3%	32%	7,7%
2.	Факультет підготовки кадрів для міністерства юстиції та судової адміністрації (№ 4)	1	43%	68%	57%	32%
		2	56%	72,6%	44%	27,4%
3.	Інститут підготовки юридичних кадрів для служби безпеки України (№ 5)	1	100%	100%	0%	0%
		2	100%	100%	0%	0%
УСЬОГО:			68,2%	84,3%	31,8%	15,7%

При роботі у секції оздоровчої гімнастики викладачі кафедри вживаються наступних методичних підходів:

1) методика поетапного системного збільшення рівня фізичних навантажень і керування ними. Пропонується дозувати фізичне навантаження за фізіологічною кривою, за частотою серцевих скорочень в межах 120-150 уд/хв. Причому на початку навчального року вправи повинні нести менше навантаження, і навантаження має зростати індивідуально для кожного студента до кінця року, враховуючи фізіологічні особливості, стан його здоров'я;

2) чітке визначення тривалості, місця проведення та кількості занять з фізичного виховання на тиждень. Відповідно до навчального плану для студентів 1-3 курсів розподіл навчальних годин складає 30/50, тобто 50% – це загальний курс за навчальним розкладом, а 50% – це секційна робота за розкладом спортивно оздоровчих секцій у поза навчальний час, до яких також і входить секція оздоровчої гімнастики для студентів спеціальної медичної групи;

3) велика увага приділяється оздоровленню студентів спеціальної медичної групи, за допомогою самостійних занять фізичними вправами в домашніх умовах на основі індивідуальних завдань, комплексів

ранкової гігієнічної гімнастики. Такі заняття розглядаються, як метод профілактики захворювання.

На наш погляд, для повноцінного оздоровлення студента велике значення має його внутрішня мотивація та зацікавленість до належного виконання вправ під час навчальних занять в секції оздоровчої гімнастики так і під час виконання ранкової гімнастики. Також велике значення має місце проведення занять у СМГ, дотримання вимог щодо температурного та санітарного режимів. Пропонується чергувати виконання вправ з рухливими іграми та іншими спортивними розвагами, щоб заняття проходили цікавіше та веселіше і допомагали студентам не лише в фізіологічному, а й у психологічному аспектах.

У подальшому, для зменшення кількості студентів, що відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, на кафедрі планується:

- продовження впровадження у навчальний процес секційних форм навчальних занять для студентів 1-4 курсів;
- впровадження в секцію оздоровчої гімнастики різноманітних інноваційних форм викладання (наприклад, вправи з фітболами, гантелями вагою 1 кг та ін.);
- розробка та видання навчально-методичної літератури для студентів СМГ;
- сприяння у створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів та секцій, які забезпечать належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами;
- підвищення рівня професійної майстерності викладачів щодо роботи зі студентами СМГ та секції оздоровчої гімнастики;
- збереження та розширення матеріально-технічної бази та поліпшення умов її функціонування.

Висновки: За рік кількість студентів які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи зменшилось майже вдвічі, що значним чином вплинула робота секції оздоровчої гімнастики, у якій формування навчальних груп та викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» відбувалось в залежності від характеру порушення здоров'я, що дало можливість студентам покращити його стан та перейти до підготовчої групи.

Література:

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / По ред. Е. В. Храмова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов на Дону: Издательский центр «Март», 2005. – 464 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
3. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14. 11. 2003 р. № 757 // www.nau.kiev.ua.
4. Попрошаев О.В. Порівняльний аналіз соматичного здоров'я студентів I курсів з 2007-2010 рр. / О.В. Попрошаев, С.Г. Зінченко, О.В. Чумаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С. 115–119.
5. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильича. – М.: Гардарики, 2005. – 448с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Вікторія Білецька, Ірина Бондаренко

Національний авіаційний університет, м.Київ

Постановка проблеми. Хвороби серцево-судинної системи є найбільш розповсюдженими не лише серед дорослого населення, але і серед студентів. Для більшості захворювань серцево-судинної системи характерний хронічний перебіг з поступовим прогресуючим погіршенням фізичного стану [1, 3]. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є зниження рівня їх рухової активності [2].

Фізичні вправи відіграють провідну роль в профілактиці захворювань серцево-судинної системи, оскільки компенсують недостатній рівень рухової активності студентів. Активізація рухового режиму, за допомогою фізичних вправ різної спрямованості, вдосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скорочувальні властивості міокарду, зменшує вміст ліпідів та холестерину в крові, знижує гіпоксію за рахунок розвитку колатеральних судин та загалом ліквідує прояви більшості факторів ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи [1, 2].