Oxford Journal of Scientific Research, 2015, No.1. (9) (January-June). Volume IV. "OxfordUniversity Press", 2015. –P.520 – 526.

Hribovskaya Iruna, Lviv State Institute of Physical Culture
ph.D., Ph.D., the Faculty of human health and tourism
Ivanochko Viktoriya, Lviv State Institute of Physical Culture
ph.D., the Faculty of human health and tourism
E-mail: vika-v68@rambler.ru
Danylevych M. V., Lviv State Institute of Physical Culture
ph.D., the Faculty of human health and tourism

Features of conducting classes in recreational in aerobics with students that have disabilities in health

Annotation. The article describes the use of modern technics in the fitness physical training of students with impaired health. The goal was to prove the effectiveness of practicing fitness and wellness programs with use of basic aerobics for students with cardio-respiratory diseases.

Keywords: students, fitness programs, the level of physical health, level of physical condition, mental health.

Грибовська Ірина, Львівський державний університет фізичної культури, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, факультет здоров'я людини і туризму
Іваночко Вікторія, Львівський державний університет фізичної культури, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, факультет здоров'я людини і туризму
E-mail: vika-v68@rambler.ru
Данилевич М. В., Львівський державний університет фізичної культури, доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, факультет здоров'я людини і туризму

Особливості проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я

Анотація. У статті розглянуто можливість використання сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів з ослабленим здоров'ям. Метою роботи було довести ефективність застосування оздоровчих фітнес-

програм з використанням базової аеробіки для студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.

Ключові слова: студенти, фітнес-програми, рівень фізичного здоров'я, рівень фізичного стану, психічне здоров'я.

Вступ. Здоровий спосіб життя, як зазначають фахівці, має велике соціальне значення [1, 2, 3]. Багаточисельні дослідження підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини [1, 2]. Не зважаючи на це проблема зміцнення здоров'я студентської молоді залишається актуальною [2, 3 та ін]. Адже фахівцями доведено, що зміст обов'язкових занять фізичним вихованням їх не приваблює, а впровадження новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента потребує наукового обґрунтування [4, 5].

Особливості використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають відхилення у стані здоров'я розглядалися багатьма фахівцями [1, 6 та ін.]. На їхню думку, впровадження оздоровчих систем дозволило би підвищити ефективність занять фізичним вихованням.

Крім того, фахівці [1] наполягають, що індивідуально орієнтовані фітнес-програми для студентів з відхиленнями у стані здоров'я мають відповідати таким вимогам: доступність тренувальних та підтримуючих оздоровчий ефект засобів; урахування індивідуальних можливостей та інтересів; проведення індивідуальних занять; теоретична і методична підготовленість; навички самодіагностики.

З'ясовано, що одним із найрозповсюдженіших захворювань серед молоді є вегето-судинна дистонія [4]. Ця патологія виявляється у 32-50 % осіб, які мають функціональні порушення серцево-судинної системи. У зв'язку з цим, низка науковців досліджувала застосування і нетрадиційних засобів оздоровлення на заняттях зі студентами, які мали діагноз вегето-судинна дистонія [4, 5, 7, 8].

Науковцями О. П. Маценко, Н. В. Степанова [5] вивчався вплив комплексної програми аеробного спрямування, пілатесу, оздоровчої ходьби і

занять йогою на деякі показники стану здоров'я хворих на нейроциркуляторну дистонію, та доведено позитивний вплив вищезазначених вправ на функціональний стан осіб.

Дослідження Р. В. Давиденко, О. В. Коркишко [7] доводять, що застосування комплексів вправ стретчингу та бодіфлексу позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної системи студентів із діагнозом вегето-судинна дистонія. Також, дослідження А. Мордвінової, О. Бурли [8] свідчать, що впровадження в практику фізичного виховання студентів із ослабленим здоров'ям оздоровчої дихальної гімнастики за О. М. Стрельніковою дає змогу підвищити оздоровчий ефект занять та допомагає зміцнити їхнє здоров'я. За твердженням О. В. Батрак, Е. Н. Варавиної [9], використання дихальної гімнастики є одним із пріоритетних напрямів у реабілітації кардіо-респіраторних захворювань. Авторами було доведено ефективність модифікованої дихальної гімнастики бодіфлекс для нормалізації функції кардіо-респіраторної системи та оздоровлення організму.

Отже, проаналізувавши дані наукової та методичної літератури, ми з'ясували, що є потреба в застосуванні оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки для студентів з ослабленим здоров'ям, які передбачають диференціювання навантажень відповідно до фізичного стану студентів з урахуванням характеру та тяжкості захворювання.

У зв'язку з цим ***метою*** нашої роботи було розробити та довести ефективність оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки для студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження.

2. З'ясувати особливості складання оздоровчих фітнес-програм у процесі фізичного виховання студенток із відхиленнями у стані здоров'я.

3. Розробити оздоровчі фітнес-програми для студенток спеціальної

медичної групи із захворюваннями кардіо-респіраторної системи.

4. Визначити вплив занять за оздоровчими фітнес-програмами на рівень фізичного і психічного здоров'я та фізичного стану студентів.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні ***методи дослідження:*** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, соціологічні методи (анкетування), педагогічні спостереження, медико-біологічні методи (визначення рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка; визначення рівня фізичного стану за модифікованою комплексною діагностичною системою КОНТРЕКС – 2, за методикою С. А. Душаніна, Л. Я. Іващенко, Е. А. Пірогової; визначення психічного стану за методикою САН – самопочуття, активність, настрій, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні прийняло участь 53 студентки віком 17-18 років Львівської комерційної академії, які мали кардіо-респіраторні захворювання. Для проведення формуючого педагогічного експерименту із студентів було утворено дві групи: експериментальну (п = 25 осіб), яка займалась за фітнес-програмою з використанням базової аеробіки та контрольну (п = 28 осіб), яка займалась за традиційною програмою.

Результати дослідження. Результати аналізу даних наукової та методичної літератури дозволили зробити висновок, що, попри наявності великої кількості досліджень присвячених удосконаленню фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, існує необхідність подальшої розробки, вивчення впливу та запровадження у вищих навчальних закладах новітніх фізкультурно-оздоровчих видів рухової активності. Разом з тим, у фаховій літературі недостатньо висвітлено питання можливості використання оздоровчого фітнесу саме на заняттях зі студентами, які мають кардіо-респіраторні захворювання.

Отже, нами було розроблено оздоровчі фітнес-програми з використанням базової аеробіки для студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями з різним рівнем фізичного стану. Було визначено

передумови складання оздоровчих фітнес-програм до яких відносяться: характер і тяжкість захворювання, рівень фізичного стану, індивідуальні показники фізичного розвитку, які потребують покращення згідно з антропометричним профілем, витривалість кардіо-респіраторної системи та адаптаційні можливості серцево-судинної системи.

З'ясування основних принципів та врахування методичних особливостей проведення занять базовою аеробікою дозволило відокремити структурні елементи оздоровчих фітнес-програм, а саме: регламентація засобів аеробної хореографії, вибір музичного супроводу, обсяг навантаження, їх кратність на тиждень та інтенсивність. Студентки розподілялися на підгрупи відповідно до рівня фізичного стану. Регламентація засобів аеробної хореографії передбачала диференційоване використання вправ: з низьким (super low impact і low impact) та середнім (middle impact) ударним впливом на опорно-руховий апарат, а також методичні вказівки щодо обмеження рухів руками.

Окрім того, оздоровчі фітнес-програми відрізнялись обсягом навантаження, який регулювався тривалістю занять, кількістю серій та повторень вправ. Інтенсивність вправ задавалась відповідним діапазоном показників ЧССmax. Заняття проводили двічи на тиждень. Зміст програм змінювався один раз на три місяці. Заняття в середньому тривало 40-60 хв і складалось з підготовчої, основної та заключної частин. Як показали дослідження, при проведенні занять із особами, які мають відхилення у стані здоров'я, доцільно збільшити тривалість підготовчої та заключної частин. Так, заняття складалось: з розминки (до 25 % усього часу), основної частини (40-45 %) і заключної частини (до 30 %), яка обов'язково включала вправи стретчингу, елементи аутотренінгу та комплекс дихальних вправ (вправи парадоксальної гімнастики О. М. Стрельникової і модифікованої дихальної гімнастики «Бодіфлекс»).

Спостерігалися зміни у показниках фізичного здоров'я у студенток експериментальної групи. Зокрема кількість осіб із нижчим за середній рівень збільшилася на 36,0 %; відповідно, з середнім – на 4,0 %; а з низьким –

зменшилась на 40,0 %. У контрольній групі збільшилася кількість студенток із низьким рівнем на 7,2 %; з нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я зменшилася на 7,2 % осіб, а з середнім, вищим за середній і високим рівнем фізичного здоров'я не виявлено жодної студентки. Тобто, вищий позитивний вплив на рівень фізичного здоров'я студенток мали заняття, що проводилися з використанням оздоровчих технологій.

Також у студенток експериментальної групи відбулися достовірні зміни функціональних можливостей серцево-судинної системи та фізичної підготовленості, а саме: гнучкості, швидкості, швидкісної витривалості та відновлення ЧСС після навантаження. У дівчат КГ ми не зафіксували достовірних змін за показниками розвитку фізичних якостей.

Загальна ж оцінка рівня фізичного стану після завершення педагогічного експерименту виявила, що низький рівень не зафіксовано в жодної студентки; не виявлено і високого рівня фізичного стану. Разом з тим, кількість студенток експериментальної групи із нижчим за середній рівнем фізичного стану достовірно зменшилася до 8,0 %, а з середнім рівнем – збільшилася до 92,0 %. У студенток контрольної групи після експерименту теж не зафіксовано низького та високого рівнів фізичного стану, тоді як кількість студенток із нижчим за середній рівень збільшилася до 46,4 %, а з середнім рівнем, навпаки, зменшилася до 50,0 % ($p>0,05$). Не менш важливим показником є визначення психічного здоров'я студенток під час занять. Аналіз змін показників самопочуття ($p<0,05$), активності ($p<0,001$) та настрою ($p<0,01$) студенток експериментальної групи за шкалою методики САН дозволив визначити найбільший приріст у самооцінці самопочуття. Зокрема після педагогічного експерименту ніхто зі студенток не скаржився на

незадовільне самопочуття, тоді як збільшилась кількість студенток із добрим самопочуттям до 44,0 %.

Тобто, отримані дані свідчать про ефективність застосування оздоровчих фітнес-програм з використанням базової аеробіки на заняттях фізичним вихованням зі студентками з кардіо-респіраторними захворюваннями.

Висновки.

1. Потребує подальшого вивчення та наукового обґрунтування впровадження у фізичне виховання новітніх технологій та індивідуалізації навчання на засадах урахування рівня здоров'я кожного студента.

2. З'ясовано, що при складанні оздоровчих фітнес-програм для студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями необхідно враховувати: характер і тяжкість захворювання; рівень фізичного стану; індивідуальні показники фізичного розвитку; витривалість кардіо-респіраторної системи та адаптаційні можливості серцево-судинної системи.

3. До особливостей проведення занять базовою аеробікою зі студентками із кардіо-респіраторними захворюваннями можна віднести: регламентацію засобів аеробної хореографії, вибір музичного супроводу, обсяг навантаження, їх кратність на тиждень та інтенсивність. Доцільно збільшити тривалість підготовчої та заключної частин і завершувати заняття дихальними вправами.

4. Загальна оцінка рівня фізичного здоров'я, фізичного стану та психічного здоров'я виявила позитивний вплив занять з базової аеробіки на здоров'я студенток із кардіо-респіраторними захворюваннями.

Список літератури

1. Леонова В. Нові технології у фізичному вихованні: фізичні навантаження для студентів з вадами зі сторони серцево-судинної системи / В. Леонова, О. Дуржинська, Н. Ковбой // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 289 – 293.

2. Венгрии В. С. Впровадження новітніх технологій з фізичного виховання студентів та напрямки їхнього вдосконалення / В. С. Венгрии // Фізичне виховання студентів ВНЗ : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2007. – С. 71 – 74.

3. Эффективность использования средств и методов нетрадиционных оздоровительных систем при работе со специальными медицинскими группами в вузе / А. А. Приймаков, Е. М. Доценко, А. А. Архипов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова]. – Х., 2008. – № 5. – С. 77 – 81.

4. Мордвінова А. Програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, хворих на вегето-судинну дистонію / А. Мордвінова, О. Бурла // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 169 – 175.

5. Юшковська О. Г. Теоретичне обґрунтування питання застосування занять оздоровчої аеробіки, як засобу компенсації дефіциту рухової активності дівчат, хворих на нейроциркуляторну дистонію / О. Г. Юшковська, Є. В. Долгієр // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 154–158.

6. Маценко О. П. Влияние физических упражнений на течение нейроциркуляторной дистонии / О. П. Маценко, Н. В. Степанова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Х., 2006. – № 4. – С. 130 – 135.

7. Ігнатенко В. Поліпшення рухових здібностей студенток, які належать до спеціальної медичної групи, засобами бадмінтону / В. Ігнатенко, В. Небесний, М. Андрошук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 65 – 69.

8. Давиденко Р. В. Реабилитационная коррекция функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов с диагнозом вегето-

сосудистая дистония по гипертензивному типу / Р. В. Давиденко, О. В. Коркишко / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С. 108 – 111.

9. Батрак О. В. Модификация дыхательной гимнастики «Бодифлекс» для реабилитации студентов с заболеваниями кардиореспираторной системы / О. В. Батрак, Е. Н. Варавина // Теорія і практика фізичного виховання. – 2005. – № 1/2. – С. 139 – 143.