

інтенсивністю фізических і психологіеских нагрузок в данном виде спорта.

УДК 796.855+615.851.8]:612.1]-057.875-055.2

Гурєєва А. М.¹, Дорошенко Е. Ю.², Сазанова І. О.³, Світлична Т. С.⁴

¹канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗДМУ

²д-р. наук з фіз. виховання і спорту, проф. ЗДМУ

³старш. викл. ЗДМУ

⁴викладач ЗДМУ

ВПЛИВ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, що серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, стаючи причиною подальшого погіршення здоров'я [2, 3].

Мета – перевірити ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях фізичним вихованням у студенток спеціальної медичної групи (СМГ).

У дослідженні приймали участь студентки І курсів, за станом здоров'я віднесених до СМГ. Контрольна група (КГ) (n=26) та експериментальна група (ЕГ) (n=25) на практичних заняттях фізичного виховання займалась за робочою програмою для ЗВО, але під час практичних та самостійних занять з фізичного виховання у ЕГ, за бажанням студентів, були додані вправи гімнастики у-шу та йоги [1].

На початковому етапі дослідження у студенток СМГ виявили заниженні показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Ромбергу, просторової координації та гнучкості. В межах норми показники артеріального тиску та функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі). Середні показники ЧСС та ЧСС після навантаження (проба Мартіне) вище за норму. Показник функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) (проба Робінсона) знаходиться на середньому рівні, що говорить про недостатність функціональних можливостей ССС.

Повторне тестування досліджуваних показників було проведено наприкінці навчального року. Так, у студенток КГ визначено позитивну динаміку у показниках роботи ССС: ЧСС знизилася на 1,8%, ЧСС після навантаження □ на 3,3%, показники індексу Робінсона покращилися на 2,5% та з середнього рівня змінилися на хороший. Покращилися показники функціонального стану дихальної системи: проба Штанге на

11,9%, проба Генчі на 4,1%, ЖЄЛ на 3,5%. Найбільші темпи позитивних змін зафіксовано у показниках, які характеризують просторову (проба Ромберга) (26,3%) та статичну координацію (16,4%) й гнучкість (14,5%).

Результати досліджуваних показників у студенток ЕГ засвідчили найбільш істотні відмінності ніж у студенток КГ. Достовірно ($p < 0,05$) покращилися наступні показники: ЧСС на 6,7% (знизилися з $77,24 \pm 1,82$ до $72,38 \pm 1,23$ уд·хв⁻¹); ЧСС після навантаження (проба Мартіне) знизилася на 7,9% (з $130,15 \pm 3,72$ до $120,67 \pm 2,32$ уд·хв⁻¹), але ще відповідає задовільному рівню стану ССС; на 12,01% покращилися показники індексу Робінсона (з середнього рівня ($85,43 \pm 2,52$ у.о.) підвищився на хороший ($76,27 \pm 1,74$ у.о.), що відповідає нормі функціональних резервів ССС); рівень просторової координації покращився на 82,88%, а статичної координації на 47,37%; показники гнучкості позитивно змінилися на 34,57% (з рівня нижче норми ($8,48 \pm 1,54$ см) до середнього рівня ($12,96 \pm 1,55$)). Спостерігаються покращення функціонального стану дихальної системи: результати проби Штанге покращилися на 18,96%; на 5,65% зросли показники проби Генчі та ЖЄЛ на 1,09%, усі покращені показники відповідають віковій нормі [3].

Висновки. За результатами проведеного нами дослідження, представлені дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

Література

1. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №1. – С. 15-19.
2. Ляшенко В. М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В. М. Ляшенко, В. М. Туманова, Т. Мариськіна // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 жовтня. – Київ: 2012. – с. 154–161.
3. Світлична Т. С. Ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах / Т.С. Світлична, А.М. Гурєєва, І.О. Сазанова // Науковий часопис

Національного педагогічного університету ім. М.П. Дрогоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць. – К., 2019 – Випуск 5 (113)19. – С. 157-161.

УДК 001.89

Данильченко С. І.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Останнім часом в Україні спостерігається стрімке погіршення здоров'я сучасної молоді. Ускладнюється проблема тим, що майже 60% з них мають захворювання двох, а то і трьох систем організму одночасно.

Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період.

Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різним ступенем втомлюваності на уроці фізичної культури). В цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передує переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.