

студентками основної групи, а отже у них нижчий рівень адаптації до навчальної діяльності. Результати дослідження вказують на необхідність постійного контролю та самоконтролю реакцій організму студенток із вегето-судинною дистонією за змішаним типом на дію соціального, педагогічного та фізичного навантаження протягом навчання у вузі для пом'якшення адаптаційного періоду на першому курсі та стресових ситуацій під час екзаменаційного періоду та включення у фізреабілітаційний процес вправ релаксаційного характеру.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо в удосконаленні комплексної програми фізичної реабілітації для студенток спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В. Зміст занять із фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи вищих навчальних закладів технічного профілю / В. Білецька, В. Семененко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 38–41.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №11. – С. 14–18.
3. Вейн А. М. Лечение вегетативной дистонии, традиционные и не традиционные подходы (практическое руководство для врачей) / А. М. Вейн, Н. А. Яковлев, Т. К. Каримов. – М. : Медицина, 1993. – 237 с.
4. Вилетська Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетська, Э. А. Кудяев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 25–26.
5. Долгієр Є. В. Фізична реабілітація жінок ювенільного періоду, хворих на нейроциркуляторну дистонію, засобами оздоровчої аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Є. В. Долгієр. – К., 2013. – 24 с.
6. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15–16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.03 «Фізична реабілітація» / В. В. Дорошенко. – Л., 2010. – 19 с.
7. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2015. – Вип. 129. – Т. I. – С. 103–107.
8. Изард К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард : [пер. с англ.]. – М. МГУ, 1980. – 440 с.
9. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. 3. – С. 99–104.
10. Macheret E. L. Variability of a heart rhythm in dependence on type of flow of a set of symptoms of a vegetative dystonia / E. L. Macheret, N. K. Murashko, T. I. Shepherd // The Bulletin of aritmology. – 2000. – Vol. 16. – P. 17–20.
11. Medyko-demografichna sytuatsiya ta osnovni pokaznyky medychnoyi dopomohy naseleennyu v rehional'nomu aspekti 2013 rik – K. : MOZ Ukrainy, 2014. – 168 s.
12. Napryeuenko O. K. Depresiyi ta tryvoha v zahal'nomedychnyy praktytis (sotsial'ni, diahnostychni ta likuval'no-profilaktychni aspekty) / O. K. Napryeuenko // Visnyk psykhiatriyi ta psykhofarmakoterapiyi. – 2002. – № 1. – S. 7–12.
13. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности / [Чельшкова Т. В., Хасанова Н. Н., Гречишкина С. С. и др.] // Вестник АГУ. – Серия № 4 : Естественно-математические и технические науки. – Майкоп : АГУ. – Вып. 9. – 2008. – С. 69–75.
14. Platonov K. K. Kratky slovar' systemy psykhologicheskyykh ponyaty / K. K. Platonov. – M. : Vysshaya shkola, 1984. – 174 s.
15. Raevskyy R. T. Ozdorovitel'naya trenirovka / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshvskyy // Zdorov'e, zdorovyy u ozdorovitel'nyy obraz zhynny. – 2008. – S. 227–234.
16. Ruban L. A. Diahnostychni aspekty ta profilaktyka veheto-sudynnoyi dystoniyi u studentiv L. A. Ruban // Aktualni problemy medyko-biologichnoho zabezpechennya fizychnoyi kultury ta sportu : nauk.-prakt. internet-konf., 24 kvitnya 2014 r. : zbirnyk dopovidey. – KH. : KHDADF, 2014 – S. 97–104.
17. Synayko V. M. Osobennosti dynamyky psykhycheskoho sostoyannya studentov medytynskoho vuza // Ukrayins'kyy visnyk psykhonevrolohiyi. – 2001. – Vyp. 2. – T. 9. – S. 42–44.
18. Skuratovich M. N. Metodika zanyaty po fizicheskomu vospitaniyu v vuze so studentkami spetsial'noy meditsynskoy grupy s razlichnyimi variantami vegetativnoy disfunktsii : avtoref. dis. na soiskaniye nauch. stepeni kand. ped. Nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / M. N. Skuratovich. – Omsk, 2006. – 24 s.
19. Spylberher CH. D. Kontseptual'nye y metodolohicheskye problemy yssledovanyya trevohy / CH. D. Spylberher // Stress y trevoha v sporte. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1983. – S. 12–24.

УДК: 378+37.015.3+613.8-057.87

Онищук Світлана Олександрівна
м. Одеса, Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У даній статті розкриті принципи збереження і зміцнення здоров'я студентів, які відносяться до медичних груп, сприяння у них правильному формуванню і комплексному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.

Принципи оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. «Здоров'я – це стан повного

фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах - найбільш характерний критерій норми здоров'я

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я студентської молоді, необхідно дотримуватись певних правил, про які ми і поговоримо.

В теперішній час фахівці різних країн велику увагу приділяють розробці різних форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури на підприємствах. Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна гімнастика, фізкультурні паузи (протягом робочого дня).

Ключові слова: студентська молодь, спеціальні медичні групи, здоров'я, фізична активність.

Онищук С.А. Физическая активность и ее влияние на здоровье студентов занимающихся в специальных медицинских группах. В данной статье раскрыты принципы для хранения и укрепления здоровья студентов, которые относятся к медицинским группам, содействие в них правильному формированию и комплексному развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Принципы оздоровительной физической культуры заключается в том, что физическая культура должна способствовать укреплению здоровья. Всемирная организация здравоохранения приняла определение, что такое здоровье. «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях - наиболее характерный критерий нормы здоровья

Ключевые слова: студенческая молодежь, специальные медицинские группы, здоровье, физическая активность.

Onyshchuk Svetlana Aleksandrovna Physical activity and its impact on the health of students engaged in special medical groups.

This article considers the principles for the preservation and strengthening of health of students, facilitate the proper formation and integrated development of the body, maintaining a high level of health throughout the study period.

The main factors of all-round development is the development of all types of human activities and the ability to use them in everyday life. Their severity depends on many factors, the main of which is the manifestation of the diversity of the content, forms and methods of activity of the students and their optimal combination. In his article, first of all I want to tell you about the effect of physical activity on student youth, which according to the state of his health compelled to study in special medical group.

Also in this article told about a physical culture as basis of health of students, in order that they not only had imagination about a physical culture, and also engaged in it. Bases of rational feed also have the most important component in our investigational, because we visnazhuem not students by physical exercises, but help them to be healthy people. Nosed after the physiology operating of exercises on the organism of student young people of investigational, and proved that physical education was the important mean of continuation of life.

One of basic signs of healthy way of life of students which belong there is physical activity – motion to task medical forces. Enormous possibilities, book-mark in the organism of everybody, can be realized in a health and active longevity, only on condition of permanent friendship with the physical loadings. Leading place in good feel and the healthy in subsequent life are the conduct of healthy way of life.

Key words: Students of special medical group, health, physical activity.

Мета фізичного виховання в вищих навчальних закладах являє собою підготовку гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів.

Завдання: Виховання у студентів високо моральних, вольових і фізичних якостей, готовність к висококваліфікованій праці.

Займатися фізкультурою – це значить систематично виконувати фізичні вправи, дотримувати режим життя і правила гігієни, гартувати організм, уміло користуючись сонцем, повітрям і водою. Неоціненну послугу самостійне виконання вправ робить формування у молоді високих моральних якостей.

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх враженості визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності студентської молоді та їх оптимальне поєднання. У своїй статті перш за все хочу розповісти про вплив фізичної активності на студентську молодь, яка за станом свого здоров'я вимушена навчатися у спеціальній медичній групі.

Фізична культура і спорт - дієві засоби для виховання всебічного гармонійного розвитку особистості, які поєднують в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Виховна функція передбачає, з одного боку, підвищення ефективності змагальної діяльності, з другого сприяє всебічному вихованню соціально активної особистості. Однак, спортивна діяльність сама по собі бажаного виховного ефекту не забезпечує. Вплив спорту може мати як позитивний, так негативний ефект, особисто на студентську молодь що належить до спеціальних медичних груп.

Функція підвищення фізичних активності передбачає підготовку до різних видів суспільної діяльності і покликана сприяти всебічному розвитку студентської молоді, удосконалювати її фізичні і духовні здібності, розширювати арсенал

життєво важливих рухових умінь, підвищувати їх надійність у складних умовах, а також, мати лікувальний ефект.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом стимулюють не тільки розвиток і вдосконалення серцево-судинної та дихальної систем, але й сприяють значному підвищенню споживання кисню організмом. Це є фундаментом міцного здоров'я, підвищення стійкості організму до несприятливих факторів як внутрішнього, так і зовнішнього середовища, продовження довголіття і активного життя. Треба також не забувати про навантаження й періодично робити фізкультурні паузи й відпочинок.

Ходьба – це безкоштовний вид фізичної культури. Ходьба присутня у житті кожної людини. Також важливу роль у здоровому житті студентської молоді відіграє біг. В результаті бігу підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу зовнішнього середовища, але не при кожному діагнозі можна бігати, тільки тим студентам, яким дозволяє лікар.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасним уявленням здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільша на умови і спосіб життя (близько 50%). Звідси походить загальноприйняте у міжнародному співтоваристві визначення здоров'я.

Фізкультура являє собою не вичерпне джерело сили і здоров'я. Вона розвиває волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнює здоров'я, загартовує організм, запобігає захворюванням.

Фізкультура є важливим засобом продовження життя. І академік О.О. Богомолець писав, що у боротьбі за нормальне довголіття фізкультурі належить безпечно дуже і важливе місце.

Вплив фізичних вправ на організм дуже різноманітний і складний. Вони викликають сильну реакцію-відповідь з боку всіх органів і систем. Великих змін зазнають м'язи, які працюють. Внаслідок вправ м'язи стають пружними, збільшуються. М'язові скорочення посилюють окисні процеси та обмін речовин у всьому організмі. Під впливом фізичних вправ збільшуються функціональна здатність дихального апарата. Збільшується і життєва місткість легень.

Фізичні вправи викликають великі зміни і в роботі серцево-судинної системи. У стані спокою серце студентської молоді за хвилину перекачує близько 5 л крові, а при виконанні фізичних вправ – до 40 л, тобто працездатність серця зростає майже у 10 разів. Посилюється при цьому й швидкість течії крові. Якщо в стані спокою кругообіг крові в організмі відбувається за 21 сек., то під впливом фізичних вправ цей час може скоротитись до 15-10 сек. [3, с-288].

Великі зміни відбуваються під впливом фізичних вправ у нервовій системі. Вправи сприяють зниженню надмірної збудливості симпатичної нервової системи, поліпшують забезпечення кров'ю головного мозку, посилюють гальмівні процеси, благотворно впливають на психіку студентів, підвищують трофічну функцію нервової системи.

Фізичні вправи сприяють урівноваженню процесів гальмування і збудження, посилюють їх. При тривалому і систематичному тренуванні значні зміни настають у фізичному розвитку, зокрема в кістковій системі. Потовщуються кісткові трабекули і кірковий шар трубчастих кісток, збільшується їх поперечник. Таким чином, фізичні вправи.

Так для проведення дослідження були відібрані студентки - дівчата які по проходженню медичного контролю попали до медичної групи, та мають однаковий вік 17-18 років. Діагноз десятих із них – ВСД церебрального та змішаному типу, 5 – сколіоз I-III ступенів, та 3 – міопія II ступеню, це дівчата з однієї групи які мали фізичну активність, а дівчата з другої медичної групи не мали фізичної активності, і займалися для себе. Заняття по фізичному вихованню проводилось два рази на тиждень по одному часу в загрузці. При цьому кожна зі студенток виконувала навантаження і завдання по своєму самопочутті і в своєму темпі. Так з вересень і жовтень займалися на вулиці легкою атлетикою, бадмінтоном і волейболом, при цьому великих навантажень не було, але всі дівчатка були задіяні до занять. На початку була бігова розминка, потім підготовчі та підходящі вправи, і аж потім завдання. На початку занять кожна з них вимірювала пульс, і на при кінці заняття теж, і всі дані записували до зошита кожної пари. По началу нашого експерименту не всі з студенток встановлювали пульс. І тоді їх попросили виконувати вправи не в повну силу по фізичним можливостям, були переглянуті вправи на більш мінімальне навантаження, і скорочено час на основних вправах. Кожного заняття з фізичного виховання зі студентською молоддю проводилась лекція 7-10 хвилин про здоровий спосіб життя, про вплив поганих звичок, про правильний і достатній відпочинок, про 6-9 часовий сон, про здорове харчування і т.п. [6, С. 57-63].

Лікувальна фізкультура – це комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які застосовують до хворої або ослабленої людини з лікувальною і профілактичною метою.

У лікувальній фізкультурі широко використовують такі форми, як гігієнічна і лікувальна гімнастика, ігри, загартування сонцем, повітрям, водою, елементами спорту – плавання, дозоване веслування, лижі, екскурсії, туризм.

Особливістю методу лікувальної фізкультури є активна участь хворого в лікувально-відновному процесі. Лікувальна фізкультура має загально тонізуючий вплив на організм. Вона сприяє якнайшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички.

Також лікувальна фізкультура добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим лікувальна фізкультура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів, скорочує час між клінічним та функціональним одужанням.

Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін, і відходячи в кров підвищують нервово-м'язовий тонус.

Лікувальна фізкультура є засобом відновної і компенсаторної терапії. З допомогою фізичних вправ можна посилити компенсаторно-приспосувальні функції і спрямувати їх на відновлення здоров'я хворого. Також вона сприяє відновленню фізіологічних функцій, порушених хворобливими процесами.

Як ви думаєте, якщо порівняти активних і неактивних студентів, хто з них швидше стомлюється? Саме самі ледачі стомлюються раніше усіх. Отже, якщо ви відчуваєте млявість, слабкість, швидко стомлюєтеся – вам треба стати більш активним і рухливим. Рух – це здоров'я! До найважливіших факторів формування здорового способу життя належить фізична активність і загартування організму.

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Філософські принципи – рух як засіб існування матерії, а життя – це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Японці дослідники розрахували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км.

Рекомендуючи рух викладачі фізичного виховання повинні орієнтуватися насамперед на об'єм і характер рухової активності студентів, яка у великій мірі залежить від специфіки виконуваної роботи. Тисячоліттям життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

ВИСНОВКИ: Однією з основних ознак здорового способу життя студентів які належать до спеціальних медичних груп є відпочинок, та помірний рух. Величезні можливості, закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я і активне довголіття, тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. Провідне місце у доброму самопочутті та здоров'я у подальшому житті є ведення здорового способу життя. Адже, найбільше залежить стан здоров'я людини, саме від ведення способу життя. Також не маловажною умовою здоров'я є відмова від шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків). Розпочинати треба з невеликих навантажень поступово збільшуючи дистанцію, тривалість і інтенсивність занять. В разі відчуття дискомфорту, перевтоми, болів різного роду необхідно негайно припинити заняття, у подальшому зменшити навантаження, пройти консультацію чи огляд у лікаря. Також потрібно через певні проміжки часу проходити поточні медогляди. Заняття фізичними вправами мають величезне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості в досягненні мети. Існують правила для самоконтролю під час виконання вправ до яких треба прислуховуватися. Якщо все робити правильно, то не яких проблем зі здоров'ям не виникне [9, с 27-34].

ЛІТЕРАТУРА.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Венедиктов Д. Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д. Д. Венедиктов, А. М. Чернух, Ю. П. Лисицын // Вопр. философии. – 1979. – № 7. – С. 102–113.
3. Глухов В.І. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни., К.: Здоровье. 1989. с – 230.
4. Дильман В.М., «Четыре модели медицины» Л. Медицина, 1987. с - 288.
5. Ільницький В.І., Ясинський Є.А. Фізичне виховання у навчальних закладах. Т.: 2000. с - 24-33.
6. Лотоненко А.В. «Физическая культура, спорт и работоспособность студентов». В.: 1986.с - 57-63.
7. Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації» К.: ОВ 2002. с -88.
8. Moskolenko V.F. «Faktychnyy stan kharchuvannya naselennya Ukrainy ta zakhody shchodo yoho polipshennya». Zhurnal AMN Ukrainy. 2002. #4, T.8. 28-35.
9. Murza V.P. Fizychni vpravy i zdorovya K.: 1991. s. 27-34.
10. Smolyar V.I. «Kharchova ekspertyza» K.: Zdorov'ya, 2005. s.241-245.

УДК 796.071.5

Осипенко Г.А., Вдовенко Н.В

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ

ВПЛИВ ХАРЧОВОЇ ДОБАВКИ L-КАРНІТИНУ НА КОМПОЗИЦІЙНИЙ СКЛАД ТІЛА ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЮНАКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ

Харчова добавка L-карнітину часто використовується в практиці спорту і оздоровчому фітнесі перш за все для посилення спалювання жиру в організмі людини, що особливо важливо під час занять оздоровчим фітнесом. У зв'язку з цим актуальним було оцінити вплив прийому харчової добавки L-карнітин на композиційний склад маси тіла і фізичну працездатність юнаків, що займаються фітнесом. Оцінка окремих показників композиційного складу тіла за однотижневого і 2-х тижневого прийому добавки L-карнітин не виявила достовірних відмінностей цих показників. Наряду з цим у юнаків, які приймали харчову добавку протягом 2-х тижнів відзначався приріст фізичної працездатності: збільшення часу роботи на велоергометрі на $2,4 \pm 1,5$ хвилин та її потужності, яка до прийому добавки складала 126 ± 24 Вт, а після прийому – 155 ± 26 Вт.