

# I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

## ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Наталія Москаленко, Анастасія Самошкіна

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



### Анотація

Стаття присвячена аналізу існуючих технологій планування фізических навантажень в фізическом вихованні студентів після ОРЗ.

### Annotation

The article is about existing informational technologies with planning physical activities in the physical education of students after acute respiratory diseases.

### Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження і зміцнення здоров'я пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так із низькою ефективністю системи фізичного виховання [5, 11]. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання і відпочинку [2].

Відповідно даних різних авторів в останнє десятиліття спостерігається зниження показників здоров'я студентської молоді, високий рівень поширеності функціональних відхилень та хронічних захворювань провідних систем організму [1, 3, 9].

Фізичне виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах має важливе значення у зв'язку із наявністю у них останнім часом великої кількості різних захворювань, особливо гострих респіраторних інфекцій [7].

За даними МОЗ України, щороку в Україні на гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) хворіє від 8 до 10 мільйонів осіб (Офіційний сайт МОЗ України, 2009), які складають біля 20% усієї зареєстрованої за-

хворюваності та понад 75% усіх випадків інфекційних захворювань [4]. Вони також займають провідне місце у захворюваності тренуваних і нетренуваних студентів, як наслідок, знижують рівень їх фізичної роботоспроможності та спортивні результати.

Незважаючи на досягнення сучасної медицини, актуальною залишається проблема не тільки лікування та попередження ускладнень ГРЗ, а й прискорення процесу адаптації до навчального процесу студентів, які перенесли гостре респіраторне захворювання.

Особливо це важливо для студентів фізкультурних ВНЗ, для яких важливо якомога скоріше повернутись не тільки до навчальних, а й до тренувальних занять.

Зважаючи на те, що рух – це основа життя людини, то застосування фізичних та дихальних вправ у різних комбінаціях і різної інтенсивності являється серйозним допоміжним методом реабілітації хворих студентів [5].

Для цієї категорії студентів недооцінка наслідків ГРЗ та комплексної реабілітації після захворювання приводять до розвитку тяжких ускладнень з боку серцево-судинної, дихальної і нервової системи. Тому необхідно визначити індивідуальний підхід до процесу відновлення фізіологічних функцій після перенесеного ГРЗ.

### Формулювання цілей статті.

Метою даної роботи є вивчення стану проблеми застосування



диференційованих фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання студентів.

**Обговорення результатів дослідження.** На необхідності застосування диференційованого підходу до фізичних навантажень наголошують відомі вчені [3, 5].

Дослідження проблеми фізіологічного обґрунтування і застосування диференційованих методик дозованих фізичних тренувань з урахуванням попередньо визначеної індивідуальної толерантності до фізичного навантаження були проведені Клапчуком В.В., Самошкіним В.В. [6]. Такі методики широко застосовуються в лікувальній фізичній культурі [8], в оздоровчій фізичній культурі [10] та значно менше на заняттях з фізичного виховання студентів [1, 11].

З метою визначення толерантності частіше всього використовують максимальні навантаження. Одним з них є велоергометричне навантаження, потужність якого поступово підвищується, що рекомендовано Комітетом експертів ВООЗ у 1971 році («Хроніка ВОЗ», 1971).

Найбільш ґрунтовне дослідження ГРЗ у спортсменів з тих, що були проведені в Україні, здійснила О.В. Пешкова [8]. Вона надала клініко-фізіологічне обґрунтування принципів фізичної та спортивної реабілітації тренуваних і нетренуваних осіб після ГРЗ і розробила раціональні рухові режими в період їх відновного лікування.

Індивідуально дозовані фізичні тренування на тренажерах поряд з іншими засобами фізичної культури все частіше застосовуються у комплексі заходів, які проводяться з метою оздоровлення студентської молоді [2, 10].

Так, показники фізичної працездатності в реабілітації студентів з захворюваннями серцево-судинної системи використовували Л.П. Середенко з співавторами. Ю.М. Зощенко, в залежності від показників фізичної працездатності, визначав рухові режими студентам основної

медичної групи для диференційованих занять на тренажерах. В.А. Єпіфанов, Є.Д. Іванова і М.К. Джармухамбетов використовували показники толерантності до фізичного навантаження для оцінки результатів велоергометричних тренувань студентів з неактивною фазою ревматизму [11].

Фетісова В.В. [12] обґрунтувала методику відновних велоергометричних тренувань після ГРЗ з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження висококваліфікованих плавців.

**Висновки.** Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що методики застосування диференційованих фізичних навантажень з урахуванням індивідуальної толерантності в системі самостійних занять з фізичного виховання студентів, які перенесли ГРЗ найчастіше залишається поза полем зору фахівців в області фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. Багато питань використання методів, що стосуються прискорення адаптації до навчального і тренувального процесу студентів після ГРЗ, усе ще не одержали досить поглибленої наукової розробки. Перераховані положення вказують на актуальність проблеми, нерозв'язаність даних питань у фізичному вихованні студентів, що обумовлює перспективи подальших досліджень.

**Перспектива подальших досліджень.** У вивченій нами літературі не знайшлося інформації про диференціацію фізичних навантажень на основі індивідуальної толерантності для студентів, які перенесли ГРЗ. Наше дослідження передбачає вивчення фізичного стану за морфофункціональними показниками, стану зовнішнього дихання, аеробної продуктивності цієї групи студентів та розробку на основі отриманих даних системи планування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальної толерантності в самостійних заняттях з фізичного виховання.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.І. Драчук. – Л., 2001. – 20 с.
3. Іваненко Л.Я. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді / Л.Я. Іваненко, Т.Ю. Круцевич // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукр. наук. конф. – Тернопіль, 1997. – С. 138-146.
4. Карпухин Г.И. Диагностика, профилактика и лечение острых респираторных заболеваний / Карпухин Г.И., Карпухина О.Г. – СПб.: Гиппократ, 2001. – 181 с.
5. Лeko Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Б. Лeko // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків: ХАДМ, 2003. – №2. – 156 с.
6. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді / О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – №2. – С. 113-116.
7. Мирошніченко В.М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з



- фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.М. Мірошніченко. – Л., 2008. – 18 с.
8. Пешкова О.В. Клініко-функціональне обґрунтування реабілітаційних рухових режимів і принципів їх побудови у тренуваних і нетренуваних осіб після гострих респіраторних захворювань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / О.В. Пешкова. – Д., 1996. – 23 с.
9. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.В. Пильненький. – Л., 2006. – 21 с.
10. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
11. Самошкін В.В. Лікарський контроль при диференційованих фізичних тренуваннях студентів з недостатньою фізичною підготовленістю: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.24 / Самошкін В.В. – Д., 2001. – 142 с.
12. Фетісова В.В. Лікарський контроль при відновних фізичних тренуваннях висококваліфікованих плавців після гострих респіраторних захворювань: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: спец. 14.01.24 «Лікувальна фізкультура та спортивна медицина» / В.В. Фетісова. – Д., 2008. – 22 с.

