

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВНЗ

Атаманюк Світлана, Кириченко Олена
Запорізький національний технічний університет

Аннотация

Оздоровительная ходьба является незаменимым средством физической подготовки, способствующим повышению адаптационных возможностей систем организма студентов специальной медицинской группы. В данной работе предлагается методика занятий оздоровительной ходьбой со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная ходьба, специальная медицинская группа, студенты.

Annotation

The health walking is the irreplaceable mean of physical preparation and adaptation possibilities of the systems of organism of students of task medical force. In this work the method of employments is offered health walking with the students of task medical force.

Key words: physical culture, health walking, task medical force, students.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, і які являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.[1] Одні з активно розвиваючих напрямків оздоровчих і фізкультурних заходів, що користуються популярністю серед студентів, є ходьба. Заняття оздоровчою ходьбою надає комплексний вплив на людський організм по різних напрямках. Насамперед, це витрата енергетичних речовин, жирів і вуглеводів – пропорційно тривалості і швидкості ходьби. Не менш важливий напрямок впливу оздоровчої ходьби на організм є вплив на систему кровообігу і підвищення аеробних здібностей організму,- [3]. Оздоровча ходьба по 40 хвилин на день 2 рази на тиждень, допомогла знизити кров'яний тиск, прибрати болі в спині, плечах і шиї. Було відзначено поліпшення фізичного й емоційного стану, розслабилися м'язи, покращилася вентиляція легенів, підвищився життєвий тонус, зросла роботоздатність і здатність до засвоєння нового навчального матеріалу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом в західних країнах активно застосовується ряд програм фізичних вправ оздоровчої спрямованос-

ті: дозовані бігові навантаження (система Купера), 10000 кроків кожний день (система Махати Ікаї), біг заради життя (система Лидьярда), 30 хвилин спорту на тиждень на фоні повсякденного фізичного навантаження (система Маргауза),[5].

У системі вищої професійної освіти приділяється особлива увага студентам з ослабленим здоров'ям. Пов'язано це з тим, що за останні роки в українські вузи приходять все більше студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи (СМГ) збільшилася з 10 % до 25 %, в деяких вузах – до 40 %, після 2010 року показник досяг 50 % від загальної кількості студентів. За час навчання у вузі здоров'я студентів не поліпшується, а стає гірше. Надмірне збільшення ваги відзначається у 55 % юнаків і 65 % дівчат. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 25 %, а до четвертого – на 45%. Дослідження захворюваності серед студентів спеціальної медичної групи свідчать, що в останні роки перше місце, як і в усьому світі, посідають захворювання серцево-судинної системи, друге – захворювання опорно-рухового апарату (ОРА), третє – шлунково-кишкового тракту. Аналіз функціонального стану студентів виявив: високий рівень здоров'я



має – 1,7%; середній – 7,8%; низький – 21,5%; дуже низький – 69%.[4]

Оздоровча ходьба за своїм фізіологічним впливом на організм людини відноситься до числа ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості і може використовуватися як засіб для збільшення обсягу рухової активності. Для забезпечення оздоровчого ефекту параметри ходьби (інтенсивність, тривалість) повинні відповідати певним вимогам.

В Лондонському університеті провели дослідження за участі 124 літніх людей. Частина їх упродовж 6 місяців займалася оздоровчою ходьбою по 45 хвилин 3-4 рази на тиждень, а ще частина – виконувала вправи на розтяжку або на силу. Після цього випробовували виконували ряд тестів на інтелект. Ті, що займалися оздоровчою ходьбою, виконали їх набагато успішніше, ніж ті, хто тренував силу і гнучкість. Автори експерименту припустили, що посилена робота серця і легенів під час ходьби посилює кровообіг в усьому тілі, у тому числі і в мозку. Активніша циркуляція крові приносить більше кисню і глюкози, відповідно мозок отримує більше ресурсів для роботи.

Чому ж саме ходьба надає сприятливу можливість одночасно поєднувати творчу роботу розуму і рух набагато більшою мірою, ніж при заняттях іншими видами фізкультури. Річ у тому,

що ходьба – високоавтоматизована навичка. Стопа проноситься низько над поверхнею землі, а якщо її опускати починаючи з п'яти, то значно менша небезпека підвернути ногу. До того ж, асфальтовані доріжки парків не потребують напруженої уваги, як це буває при бігу по півтвіцю або їзді на велосипеді.[6]

Навичка ходьби у людини починає формуватися з народження і надалі темпи її вдосконалення залежать від індивідуальних особливостей центральної нервової системи (ЦНС) і опорно-рухового апарату. Ходьба – складний поєднаний рух, у якому бере участь приблизно 56 % всіх м'язів тіла одночасно, причому найбільш активно масивні м'язи ніг. Ця робота не вимагає великої витрати нервових сил. Французький філософ Ж.-Ж. Руссо писав: «Ходьба поживляє й одушевляє мої думки. Залишаючись у спокої, я майже не можу думати, необхідно, щоб моє тіло перебувало в русі, тоді розум теж починає рухатися». Ходьба задовольняє природну потребу студента в русі. Для студентів спеціальної медичної групи ходьба служить засобом профілактики серцево-судинної патології. Цей простий вид фізичної активності для людей, що ведуть сидячий спосіб життя, найкращі ліки. До цього слід додати, що для нетренованих, та для студентів із зайвою вагою ходьба є найбільш доступним і

обов'язковим початковим етапом самостійних занять, оскільки при ходьбі навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж при бігу.

Ходьбою можна займатися і на вулиці, і в парку, і в лісі. При цьому активно діють численні м'язові групи, у тому числі, і найбільші: м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання та ін. Ходьба може забезпечити порівняльно високе функціональне навантаження, тренування і зміцнення серцево-судинної системи. Так, якщо у стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то при ходьбі зі звичайною швидкістю 5-6 кілометрів за годину залежно від власної ваги енерговитрати збільшуються в 3-4 рази. За час ходьби може бути досягнутий відмінний результат у підвищенні загального балансу рухової активності та енерговитрат – 360-600 кілокалорій.[3]

Мета дослідження розробити та оцінити ефективність методики оздоровчої ходьби для студентів спеціальної медичної групи на заняттях фізичного виховання.

Була розроблена методика занять зі студентами, в основу якої лягли заняття дозованої оздоровчої ходьбою на свіжому повітрі з поступовим збільшенням часу і темпу ходьби. Використовувалися різновиди ходьби: на п'ятах, на носках, з перекатом з п'яти на носок, у глибокому присіді, в напівприсіді, в гору, а також ходьба

Таблиця 1

Структура практичного заняття з фізичного виховання для студентів експериментальної групи

Частина заняття	Засоби	Задачі
Підготовча	Шиккування, різновиди ходьби, звичайна ходьба(темп 70-90 кроків у хв), вправи у русі, комплекс ЗРВ з предметом (без предмета)	Вимірювання ЧСС. Організація студентів, ознайомлення із задачами уроку, підготовка організму до навантаження
Основна	Чергування повільної та прискореної ходьби, (ЧСС 100-130 уд/хв), ходьба в чергуванні з оздоровчим бігом, (ЧСС 130-150 уд/хв), комплекс дихальних вправ, спеціальні лікувальні вправи	Розвиток фізичних якостей (витривалості, гнучкості, координації), покращення кровопостачання органів і тканин, підвищення психоемоційного фону, виховання інтелектуальних, вольових та естетичних якостей
Заклучна	Комплекс дихальний вправ, вправи на увагу, координацію, вправи на розтяжку	Відновлення, зменшення фізичного навантаження



по сходах. Були розроблені комплекси оздоровчих вправ, використовувалися рухливі ігри і в кінці заняття застосовувалися комплексні дихальних вправ.[7]

Результати дослідження та обговорення. Дослідження проводилися впродовж 2012-2013 навчального року протягом одного року на базі кафедри олімпійських та ігрових видів спорту Запорізького національного технічного університету. Для проведення даного дослідження були сформовані дві групи студентів (хлопці та дівчата): до експериментальної групи (ЕГ) віднесені 10 хлопців та 10 дівчат і контрольна група (КГ) – 10 хлопців та 10 дівчат. Всі студенти у віці 17-20 років. Студенти ЕГ займалися за експериментальною методикою. В КГ заняття проходили за загальною методикою для студентів СМГ. Структура побудови заняття експериментальної групи надано в таб.1

Експеримент проводився з вересня по травень 2013 року. Було проведено обстеження рівня фі-

зичного розвитку та функціональної тренуваності випробовуваних: вага, окружність талії, стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча, сила (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, динамометрія), гнучкість, координація, проба Руф'є.

Контрольне тестування, яке проводилося наприкінці травня, показало, що в експериментальній групі відбулися поліпшення за наступними тестами: вага, окружності талії і стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, динамометрія правої і лівої кистей рук, координація, нахил з гімнастичною лавки, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (таб.2)

У контрольній групі поліпшення відбулися за такими показниками: маса тіла, окружність талії, стегон, екскурсія грудної клітки, ЖЄЛ, проба Штанге, станова сила, динамометрія, нахил вниз з гімнастичною лавки, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Порівняння результатів між ЕГ і КГ показало, що в ЕГ були

зафіксовані більш помітні поліпшення в показниках маси тіла, окружності стегон, проби Штанге, координації, становий сили, гнучкості. У КГ помітні поліпшення були в окружності талії, екскурсії грудної клітки, ЖЄЛ, динамометрії, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Застосування методики оздоровчої ходьби зі студентами спеціальної медичної групи в рамках академічних занять у вузі протягом навчального року здійснило позитивний вплив на організм студентів і сприяло оптимізації показників фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості.

За підсумками проведеного дослідження у студентів експериментальної групи відзначили, що заняття оздоровчої ходьбою стимулювали їх бадьоре самопочуття, покращували настрій, сприяли поліпшення емоційному стану, що, у свою чергу, послужило подальшій активізації пізнавальної діяльності студентів. Також результати підтвердили доцільність

Таблиця 2

Показники рівня функціональної та фізичної підготовленості .

Показники	Експериментальна група		Зміни	Контрольна група		Зміни	
	До експ-нта	Після експ-ента		До експ-нта	Після експ-ента		
Маса тіла	59,7±2,60	59,5±2,75	-0,2	57,4±1,39	57,3±1,5	-0,1	
Окружність талії	71,2±2,13	69,5±2,42	-1,7	68,8±0,85	66,4±0,64	-2,4	
Окружність стегон	97,0±1,84	96,2±2,02	-0,8	94,9±0,99	94,8±2,6	-0,1	
Екскурсія гр. клітки	6,4±0,37	7,4±0,57	+1,0	4,7±0,26	6,2±0,27	+1,5	
ЖЄЛ	3,1±0,10	3,2±0,09	+0,1	2,6±0,09	3,1±0,06	+0,5	
Проба Генча	33,0±2,81	31,5±3,83	-1,5	31,8±1,59	30,9±0,07	-0,9	
Проба Штанге	40,3±4,47	43,5±4,35	+3,2	49,0±2,98	49,7±2,81	+0,7	
Коофіцієнт координації	6,8±1,4	4,5±0,37	+2,3	5,4±0,8	4,0±0,18	-1,4	
Нахил вниз з гім. лавки	9,2±2,11	13,2±1,28	+4	8,6±0,88	9,3±0,78	+0,7	
Сгинання-разгинан. рук	5,3±1,0	5,9±0,91	+0,3	5,6±0,27	6,9±0,9	+1,3	
Динамометрія	стан.	41,9±4,43	67,9±3,71	+26	51,8±2,48	68,5±3,1	+16,7
	пр.р	27,4±2,2	28,9±1,40	+1,5	25,4±1,3	27,1±1,1	+1,7
	лів.р	24,2±1,65	26,0±0,96	+1,8	21,0±0,96	25,1±0,86	+4,0
Проба Руф'є	спокої	90,1±4,6	91,7±3,85	+1,6	91,3±3,86	92,0±3,9	+0,7
	20 пр.	127,9±5,5	134,3±3,98	+6,4	121,4±3,8	122,5±2,97	+1,1
	ч.1хв	97,8±3,74	99,4±3,97	+1,6	94,3±2,68	96,7±2,95	+2,4



використання розробленої нами методики занять оздоровчою ходьбою. Представлені дані свідчать про те, що запропонована методика оздоровчої ходьби здійснила позитивний сприятливий вплив на серцево-судинну систему, та сприяла підвищенню силових і координаційних здібностей студентів.

Висновки

Регулярне і тривале (протягом навчального року) виконання вправ аеробного режиму, а саме методики оздоровчої ходьби, призвело до підвищення функціональних можливостей організму, підвищення рівня фізичної робото здатності. При підвищенні ступеня тренуваності зменшилися функціональні затрати на виконання фізичного навантаження. Приведені дані дозволяють зробити висновок про важливу роль систематичних (хоча б 2 рази на тиждень) тренувань з оздоровчої ходьби в покращенні

здоров'я студентів. Застосування оздоровчої ходьби в програмі спеціальних медичних груп з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, яку ми запропонували, може суттєво скорегувати артеріальний тиск, покращити самопочуття, підвищити фізичну робото здатність студентів з вегето-судинною дистонією, з порушеннями серцевого ритму (аритмія, екстрасистолія), неврастенією, гіпертонією та ін.

Література

1. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
2. Виру А. А., Юримя Т. А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. / А. А. Виру, Т. А. Юримя, Т. А. Смирнова – М.: ФИС, 1988. – 142 с.
3. Присяжнюк С. І.. Навчальний посібник. / С. І.. Присяжнюк.

- К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008.-Т.1.-391с.
5. Яременко О. О., Дубогай О. Д. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді. / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай. – К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2005.- 124 с.
6. Донской Д. Д. Методические рекомендации по технике оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега. / Д. Д. Донской. - М.: ФИС, 1983.- 102 с.
7. Логвин В. П. Методы контроля и самоконтроля физического состояния при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом: пособие / В. П. Логвин. – Минск, 2009.- 60 с.

