

УДК 612.014

Крюков Ю.М.

канд. пед. наук. проф. КПУ

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ У ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Основним завданням нашого дослідження було визначення адекватності обсягу і інтенсивності навантажень, що застосовуються на заняттях з групами студентів спеціального медичного відділення, функціональними можливостями займаються.

У дослідженні визначалася: пульсометрія; функціональні проби серцево-судинної системи; дихання; тестування фізичної підготовленості; медичні обстеження.

Під спостереженням знаходилися 82 дівчини за станом здоров'я переведені в спеціальну медичну групу. У зв'язку з наявними захворюваннями, відзначалися знижені функціональні можливості організму і незадовільна фізична підготовленість. Більше половини студенток в минулому були звільнені від занять фізичною культурою.

Заняття проводилися цілий рік на стадіоні, на відкритому повітрі, два рази на тиждень і включали загально-розвиваючі вправи і ходьбу з комплексом дихальних вправ. Перед початком занять підраховувалася частота серцевих скорочень. Потім студентки виконували теппінг-тест, що дозволяє оцінити стан рухової сфери нервової системи. Закінчувалося заняття, вправами на розслаблення і повторним виконанням теппінг-тесту. Проводилося опитування з метою виявлення самопочуття студенток за методикою суб'єктивного шкалювання.

Основним принципом занять було індивідуальне застосування дозованих відрізків ходьби. Обсяг ходьби становив 20-25 хвилин на перших заняттях і 30-40 хвилин в кінці семестру. Темп ходьби 100-110 кроків за хвилину.

Фізіологічна крива по пульсу показала, що реакція ЧСС на дозовану ходьбу на початку була до 110 уд./хв., а в окремих випадках 120-130 уд./хв.

Дозована ходьба в помірному темпі на заняттях зі спеціальними медичними групами призвела до поліпшення функцій серцево-судинної системи. Процес адаптації організму дівчат висловився в стабільності ЧСС на рівні 120-130 уд./хв. при збільшенні тривалості ходьби і в задовільному відновленні її на 10-й хвилині після ходьби до 90-100 уд./хв. Теппінг-тест, проведений після заняття, показав, що психофізіологічний стан студенток покращився. Сума точок в квадратах достовірно зросла ($p < 0,05$).

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання підрозділяється на малу (частота пульсу 100-130 уд/хв), середню (130-160 уд/хв) і велику (160-190 уд/хв). Оптимальними по фізіологічній дії на фізичну працездатність студентів спеціальних медичних груп вважаються малі і середні навантаження.

Заняття дозованої оздоровчої ходьбою в помірному темпі, в межах 30-40 хвилин в комплексному поєднанні з дихальними вправами сприяли розвитку і підтримці різнобічних фізичних якостей.

Оздоровчий ефект занять з використанням оздоровчої ходьби з комплексом дихальних вправ на навчальних заняттях, з групами спеціального медичного відділення, висловився в поліпшенні самопочуття і загального стану здоров'я студентів.