

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-14>

**ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Сидорчук Т. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

Кошелева О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*

Анастасьєва З. В.

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, Україна*

Вступ. Сучасні умови навчання та побуту висувають високі вимоги до фізичного стану студентів. Молодь переносить дуже важкі розумові навантаження, пов'язані з навчанням. А для студентів з ослабленим здоров'ям такі навантаження можуть бути критичними [2; 3; 4].

Заняття в спеціальній медичній групі носять виражену компенсаторну (профілактичну і реабілітаційно-оздоровчу) специфіку, пов'язану з підвищенням резистентності (збільшенням психофізичних резервів) до впливу стрес-факторів навчальної діяльності, створенням умов для підвищення їх рухової активності та розширенням комунікативної сфери [5; 7; 9]. Використовуються комплекси фізичних вправ, переважно аеробної спрямованості, а також різні оздоровчі методики самовдосконалення життєво важливих умінь і навичок, корекційні програми з урахуванням індивідуального характеру рухових порушень, особливостей адаптаційних механізмів і моторно-психічних станів студентів [1; 8; 10].

Впровадження та перевірка ефективності програми оздоровчої ходьби у фізичне виховання та самостійні заняття студентів спеціальної медичної групи представляє науковий інтерес.

Мета – визначити вплив програми оздоровчої ходьби на функціональні показники студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи.

Результати. У дослідженні взяли участь 28 студентів Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (м. Дніпро, Україна). З метою поліпшення фізичного стану студентів спеціальної медичної групи нами запропоновано використання програми оздоровчої ходьби, розробленої К. Купером [6], на навчальних заняттях та при самостійних заняттях студентів, оскільки з другого до десятого тижня занять програма вимагає 4 – 5-кратності на тиждень. При самостійних заняттях студенти використовували мобільні додатки для вимірювання дистанції та швидкості ходьби і відправляли звіти про виконання програми у спеціально створену соціальну групу в месенджері Viber.

Протягом експерименту студенти були розподілені на контрольну і експериментальну групи по 14 чоловік. В педагогічному експерименті брали участь юнаки, які мають захворювання серцево-судинної та дихальної систем (переважні діагнози: вегето-судинна дистонія, головний біль судинного характеру, ревмокардит, бронхіальна астма, хронічний тонзиліт). Контрольна група займалася за програмою ЗВО, до якої увійшли спортивні ігри (настільний теніс), легка атлетика. Педагогічний експеримент мав тривалість 10 тижнів.

Оцінка функціонального стану студентів СМГ після експерименту показала позитивні зміни у показниках юнаків. Так, в експериментальній групі у студентів покращилися показники проб Штанге з 22 до 27 с, Генча з 20 до 23 с, індексу Руф'є з 10,9 до 8,1 ум.од., ЧСС з 76,6 до 72,4 уд./хв. та діастолічного артеріального тиску з 75 до 69 мм рт. ст. ($p < 0,05$).

В контрольній групі відмічається покращення результату проби Генча з 19 до 23 с та систолічного артеріального тиску з 74 до 70 мм рт.ст. ($p < 0,05$).

Отримані дані свідчать про позитивний вплив оздоровчої ходьби на стан кардіореспіраторної системи.

Висновки. Можна констатувати, що використання програми оздоровчої ходьби у заняттях з фізичного виховання та самостійних заняттях студентів спеціальних медичних груп сприяє покращенню функціонування дихальної та серцево-судинної систем.

Література:

1. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 1 (29). С. 31–34.

2. Боднар І.Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. Львів: Львівський державний університет фізичної культури, 2013. 169 с.
3. Головійчук І.М. Акватінес як засіб фізичної рекреації студентів спеціальної медичної групи: дис. ... канд. наук з фіз.. вих.. і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 259 с.
4. Голод Н. Рівень фізичної активності студентів спеціальної медичної групи. Молода спортивна наука України. 2013. Вип. 17. Т. 3. С. 90–95.
5. Кривенцова І.В., Ермаков С.С., Миненок А.А. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы в педагогическом вузе. Вісник ЧНПУ, серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». Випуск 107, Т.2.Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка. 2013. С. 193-196.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.:ФиС, 1987. 192 с.
7. Методичні рекомендації до самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціального відділення: Фізичне виховання / уклад.: І. І. Вржесневський Н. А. Орленко, С. В. Орґєєва та ін. К. : Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2014. 28 с.
8. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева. Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 34 с.
9. Переверзева И. В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие [для студ. спец. медич. отд.]. Ульяновск: УлГТУ, 2008. 58 с.
10. Прийменко Л. О. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) Харків : ХДАФК, 2016. С. 140–146.