

Гулігас А.Г.,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гнутова Н.П.,

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВНЗ

Досліджується стан здоров'я дітей і молоді України, причини виникнення захворювань опорно-рухового апарату серед студентів та засоби корекції опорно-рухового апарату. Розглядається використання оздоровчого плавання в комплексі з корегуючою гімнастикою як інноваційна методика у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ.

Ключові слова: захворюваність, опорно-руховий апарат, спеціальні навчальні відділення, оздоровче плавання, корегуюча гімнастика.

Постановка проблеми. В наш час загально визнаною цінністю світове співтовариство вважає індивідуальне і громадське здоров'я. Здоров'я нації розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічне становище суспільства. Згідно з резолюцією ООН № 38/54 від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх без винятку сфер господарської діяльності. Причому, фахівці вважають, що близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та студентські роки.

З 1998 року зросла захворюваність серед підлітків України у розрахунку на 10 тис. підліткового населення. За всіма класами хвороб вона збільшилася на 23,5 % порівняно з 1996 роком і на 45,9 % — з 1991 роком. Кількість зареєстрованих захворювань підлітків у віці 15—17 років з встановленим уперше діагнозом дорівнювала 1,7 млн, або 7 746,6 на 10 тис. населення підліткового віку (*див. табл. 1*) [10, 1—2].

**ЗАХВОРЮВАНІСТЬ ПІДЛІТКІВ (15–17 РОКІВ) УКРАЇНИ
У РОЗРІЗІ КЛАСІВ ХВОРОБ НА 10 ТИС. ПІДЛІТКОВОГО НАСЕЛЕННЯ
(за даними МОЗ України)**

Класи хвороб	1991 р.	1993 р.	1995 р.	1996 р.	1998 р.
Хвороби органів дихання	2893,0	3365,8	3438,9	2956,4	3623,1
Хвороби нервової системи та органів чуття	391,3	553,4	579,2	648,1	829,6
Хвороби шкіри та підшкірної клітковини	373,4	457,9	500,1	533,1	608,3
Травми та отруєння	511,0	550,1	492,7	511,6	579,2
Хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини	151,1	265,0	275,2	293,6	448,3
Хвороби сечостатевої системи	128,1	214,2	265,1	308,0	411,1
Хвороби органів травлення	260,6	327,5	345,4	354,3	396,2
Інфекційні та паразитарні хвороби	221,8	247,2	274,6	302,5	360,0
Хвороби ендокринної системи, розладів живлення, порушення обміну речовин та імунітету	82,0	70,0	70,6	82,7	137,8
Ускладнення вагітності, пологів та післяпологового періоду			93,2	101,8	112,5
Хвороби системи кровообігу	50,5	67,0	69,9	74,6	103,6
Психічні розлади	51,3	58,3	65,6	73,0	77,4
Хвороби крові та кровотворних органів	8,3	17,2	25,6	32,2	49,8
Симптоми, ознаки та неточно визначені стани		20,4	19,4	22,6	28,5
Новоутворення	11,1	11,8	15,3	15,3	24,6
Вроджені аномалії	8,9	10,5	10,7	11,9	17,6
Всі захворювання	5311,0	6275,9	6491,9	6270,1	7746,6

Данні статистичних соціальних досліджень Українського інституту імені Олександра Яременка останніх років свідчать про погіршення стану здоров'я дітей і підлітків. Так, у 2009 р. захворюваність дітей віком 0–14 років в Україні становила 1464,9 у розрахунку на 1 тис. осіб відповідного віку (2006 р. – 1357,8), дітей віком 15–17 років включно – 11251,3.

Відповідно поширеність захворювань становила серед дітей 0–14 років 1933,4 на 1 тис. осіб відповідного віку, віком 15–17 років – 1959,5 [6, 68–69].

Таким чином збереження та зміцнення здоров'я нації, у зв'язку з сучасною екологічною та економічною ситуацією в Україні, є актуальним завданням.

Сучасна система фізичного виховання студентів спеціальних навчальних відділень у ВНЗ України, недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Причинами є застаріла методична система фізичного виховання студентів, відсутність інноваційних засобів і технологій фізичного виховання [8, 7].

Рішення даного завдання вимагає розробки і впровадження здоров'яформуючих технологій, спрямованих на реалізацію ефективних способів профілактики захворювань і реабілітацію студентів засобами фізичного виховання.

Мета — дослідження стану здоров'я учнівської та студентської молоді України за даними аналізу наукової літератури.

Завдання — відповідно до мети роботи нами було визначені наступні завдання:

— проаналізувати стан здоров'я дітей та підлітків спеціальних навчальних відділень з 1991–2010 рр.;

— визначити особливості впливу оздоровчого плавання в комплексі з лікувально-корегуючою гімнастикою на організм студентів спеціальних навчальних відділень на заняттях з фізичного виховання.

Результати досліджень. Тенденція до погіршення здоров'я студентів має чітко виражений прогресуючий характер. Кількість студентів в спеціальних навчальних відділеннях з кожним роком збільшується. У дослідженнях кафедри фізичного виховання Київського університету імені

Бориса Грінченка п'ятирічний аналіз кількісного складу спеціальних навчальних відділень свідчить про тенденцію до збільшення цієї категорії студентів протягом останніх років з 15,8 % у 2005–2006 н.р. до 17,6 % у 2009–2010 н.р. (табл. 2).

За даними досліджень, які були проведені у спеціальних медичних групах Київського університету імені Бориса Грінченка, студенти мають захворювання дихальної, серцево-судинної системи. Близько 40 % студентів мають захворювання опорно-рухового апарату, такі як плоскостопість, сколіоз, порушення постави, артрит, артроз, остеохондроз.

Саме в процесі фізичного виховання студентів, які мають порушення опорно-рухового апарату важливе значення приділяється оздоровчому плаванню як засобу фізичного виховання, що розглядається як природний метод лікування та зміцнення здоров'я. Також актуальним є впровадження до занять оздоровчим плаванням елементів лікувально-корегуючої гім-

**ДИНАМІКА КІЛЬКІСНОГО СКЛАДУ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

№ п/п	Навчальний рік	К-сть студентів, що займаються фізичною культурою	К-сть студентів спеціальних навчальних відділень	Кількісний склад студентів спеціальних навчальних відділень, %
1	2005/2006	915	145	15,8
2	2005/2007	935	156	16,7
3	2007/2008	1538	260	16,9
4	2008/2009	1782	306	17,2
5	2009/2010	2081	367	17,6

настижки. Ці засоби в комплексі дозволяють досягти найбільш ефективного результату у реабілітації хворих студентів з порушеннями опорно-рухового апарату та включати в програму фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

Плавання є одним з найбільш ефективних оздоровчих засобів фізичної активності, потужний засіб корекції порушень опорно-рухового апарату.

Особи, які регулярно займаються оздоровчим плаванням, зберігають високу рухомість в суглобах, гарне самопочуття, нормальний сон та апетит, високу працездатність. Заняття плаванням сприяє розвитку всіх м'язових груп, які створюють м'язовий корсет, що дозволяє підтримувати хребет в природному прямому положенні. Велика динамічна робота ніг у безопорному положенні під час плавання, в свою чергу, тренує м'язи та зв'язки гомілкового суглобу, забезпечуючи тим самим усунення деформації стопи та плоскостопості. Перебування тіла у воді «виключає» силу тяжіння, зменшує тиск на опорно-руховий апарат (особливо хребет), що призводить до розслаблення м'язів спини, і тому заняття з фізичного виховання проходять значно ефективніше [2, 3, 24–26].

Лікарі вважають, що причина хвороб хребта криється в недостатній руховій активності (гіподинамії) та великій кількості шкідливих для хребта видів праці, завдяки яким відбувається тривале знаходження у незручних позах (сидіння за комп'ютером в незручній позі досить тривалий час).

Однією із найважливіших ланок лікування опорно-рухового апарату є оздоровче плавання, під час якого здійснюється природне розвантаження хребта, самовитягнення під час ковзання доповнює розвантаження зон росту, зникає асиметрична робота міжхребцевих м'язів, відновлюються

умови для нормального росту тіл хребців, зміцнюються м'язи живота, спи-ни, кінцівок, удосконалюється координація рухів, виховується відчуття правильної постави [7; 9, 136—139].

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні оздо-ровчого плавання в комплексі з лікувально-корегуючою гімнастикою в умовах спеціальних навчальних відділень на заняттях фізичним вихован-ням у ВНЗ.

ДЖЕРЕЛА

1. Бойчук Т.В., Голубева М.Г., Левандовський О.С., Войчишин Л.І. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації. — Львів: ЗУКЦ, 2010. — 230 с.
2. Булгакова Н.Ж. Відбір та підготовка юних плавців. — М.: ФиС, 2001.
3. Курпан Ю.И., Таламбум Е.А., Силян Л.Л. Движения против остеохондро-за позвоночника. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 с.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. — Ростов-на-Дону. — 2001. — 137 с.
5. Магльований А.В., В.М. Белов., А.Б. Котова. Організм і особистість. Діаг-ностика та керування. — Львів: Медична газета України, 2002. — 248 с.
6. Молодь за здоровий спосіб життя : щоріч. доп. Президенту України, Вер-хов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін.-т розв. сім'ї та молоді; [ред.-кол.: Н. Ф. Романова (голова) та ін.]. — К.: СПД Крякун Ю.В., 2010. — 156 с.
7. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровитель-ным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. — К.: Науковий світ, 2008. — С. 59—74.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С.І. Присяжнюк. — К.: Центр учбо-вої літератури, 2008. — 502 с.
9. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга. — К.: Олімпійська літе-ратура, 2008. — 230 с.
10. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н. та ін. Стан здоров'я дітей і молоді України. — Електронний ресурс [Режим доступу] <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf/09e0043b46a8b8e7c2256d8e006e5352/43b1706f2a42e62bc2256dcd0039a330?OpenDocument>.

Исследуется состояние здоровья детей и молодежи Украины, причины воз-никновения заболеваний и средства коррекции работы опорно-двигательно-го аппарата среди студентов. Рассматривается использование оздоровитель-ного плавания в комплексе с корригирующей гимнастикой как инновационная методика в процессе физического воспитания студентов вузов.

Ключевые слова: заболевание, опорно-двигательный аппарат, специальное учебное отделение, оздоровительное плавание, корригирующая гимнастика.

The state of health of children and young people of Ukraine, reasons of origin of diseases and means of correction of locomotorium, is investigated among student. The use of the health swimming is examined in a complex with a correcting gymnastics as innovative methodology in the process of physical education of students of university.

Key words: disease, locomotorium, special educational separation, health swimming, correcting gymnastics.

УДК: 613.71-057.875

Гусєв Т.П.,

завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Дяченко А.П.,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Чекмарьова В.В.,

старший викладач фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

В статті розглянута проблема організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів ВНЗ у поза навчальний час. Надаються рекомендації щодо можливостей використання різноманітних засобів фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, самостійні заняття.

Навчання у вищих навчальних закладах — важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Однією з дійових умов з підвищення розумової працездатності та охорони здоров'я студентів є збільшення їхньої рухової активності шляхом виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Згідно сучасних даних наукових досліджень, у молодого покоління різко прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожи-