

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ, УСКЛАДНЕНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ ЗОРУ**

Гацко О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Постановка проблеми.** За даними фахівців, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості значної частини української молоді далекий від оптимальних показників. Із кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального навчального відділення (СНВ). Таким студентам, враховуючи перенесені захворювання, частіше, ніж їхнім одноліткам, загрожує понижена працездатність. Тому підготовка студентів СНВ до високопродуктивної праці засобами фізичної культури і спорту є одним із найважливіших завдань фахівців галузі фізичного виховання.

**Мета дослідження.** Підвищення рівня соматичного здоров'я студенток з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом на тлі міопії слабого ступеню важкості, що відносяться до СНВ за рахунок диференційованого застосування засобів фізичного виховання аеробної спрямованості.

**Отримані результати дослідження.** У педагогічному експерименті було задіяно 175 студенток 1-11 років навчання із захворюваннями серцево-судинної системи (ВСД за гіпертонічним типом), із яких сформували контрольну (82 студентки) та експериментальні групи (93 студентки). У 67 студенток з 93, що страждали на прояви вегето-судинної дистонії за гіпертонічним типом було діагностовано додаткове захворювання - міопія слабого ступеню тяжкості. Гострота зору цієї групи обстежених становила у середньому  $0.77 \pm 0,10$  при чому рефракція (діоптрії для корекції функції зору) була  $2,48 \pm 0,29$  Д.

Нами було розроблено диференційовану програму практичних навчальних занять із переважним використанням засобів оздоровчого бігу та ходьби, а також поєднанням загальнорозвиваючих і дихальних вправ, степ-аеробіки та вправ для розвитку гнучкості для студенток з діагнозом вегето-судинна дистонія за гіпертонічним типом.

Комплексне оцінювання змін стану фізичного здоров'я (за методикою проф. Апанасенка Г.Л.) після застосування розробленої програми оздоровчих занять, показало позитивні результати. Так, студентки експериментальної групи

підвищили свій рівень здоров'я з 5—8 балів (рівень нижче середнього) до 10—15 балів (середній і вище середнього рівні) на відміну від контрольної групи, де результати практично не змінилися.

Підвищення рівня тренуваності підтверджувалося результатами тесту Амосова М.М. Так, у 15% студенток експериментальної групи під час заключного тестування пульс не перевищував 100 уд/хв. після дозованого навантаження, що є відмінним показником та знизився відсоток студенток (23%), у яких пульс дорівнював 132-162 уд/хв. Тоді як відповідні показники контрольної групи суттєво не змінилися.

Фізична працездатність учасниць педагогічного експерименту, що розглядається як найбільш інформативний інтегральний показник дієздатності організму, зросла у експериментальній групі на 32%, а у контрольній групі на 25%.

#### **Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку.**

Аналіз результатів застосування розробленої диференційованої програми навчальних занять дозволив зробити висновок, що систематичні заняття оздоровчою ходьбою та бігом студенток СНВ з вегето-судинною дистонією, ускладненою патологією зору за апробованою методикою, призвели до підвищення рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей організму.

Отже, наведені дані дозволяють стверджувати, що програма практичних занять фізичним вихованням студентів СНВ із переважним використанням засобів оздоровчого бігу та ходьби позитивно впливає на стан їхнього здоров'я та може бути використана у навчальному процесі студентів вищих навчальних закладів України.

#### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г.Л. Апанасенко, В.В.Волков, Р.Г.Науменко. — К.: Здоровье, 1987. — 120 с.
2. Аронов Д.М. Сердце под защитой / Д.М.Аронов. — М: Физкультура и спорт, 1985. — 80 с.
3. Васильева О.В. Вегетосудистая дистония: симптомы и эффективное лечение / О.В.Васильева. — СПб.: «Невский проспект», 2002. — 160 с.