

Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С.

ОЗДОРОВЧЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СПЕЦІАЛЬНИМИ МЕДИЧНИМИ ГРУПАМИ

Актуальність Позитивні зміни в результаті занять оздоровчою ходьбою і бігом сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню опірності організму дії несприятливих чинників довкілля. Вони є кращим природним транквілізаторами – більш дійовими, ніж лікарські препарати, вплив яких підсилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), що виділяються в кров при роботі на витривалість, ефективними засобами нормалізації маси тіла, вони також позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, збільшують резерви серцево-судинної й дихальної систем, значно підвищують витривалість і працездатність.

Мета та завдання дослідження: визначення впливу легкоатлетичних вправ на стан основних функціональних систем організму студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, логічні методи дослідження.

Об'єкт дослідження: студенти вищих навчальних закладів які займаються в спеціальних медичних групах та вплив легкоатлетичних вправ на їх організм.

Дизайн дослідження: Дослідження проводилось на природничо-географічному факультеті Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Результати дослідження та їх обговорення. Студентство представляє особливу соціальну групу з характерними специфічними умовами життєдіяльності, що знаходиться в зоні дії багатьох несприятливих факторів [6,16]. У цей період життя відбувається зміна соціального статусу і колишнього стереотипу поведінки, мислення, організації навчальної діяльності. Це вимагає інтенсифікації психологічних, фізіологічних процесів і мобілізації фізичних резервів організму особливо в перші роки навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) [5,14].

Проведені дослідження [2,4,8] показують, що процес навчання в вузі пов'язаний в тому числі і зі зниженням рухової активності – за рахунок збільшення витрат часу на навчальну діяльність. Дефіцит рухової активності закономірно призводить до зниження фізичної працездатності здорових студентів, а тим паче студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ).

Зміна звичного режиму і ритму життя, значні розумові і емоційні навантаження і гіподинамія призводять до напруги адаптаційних механізмів організму, зміщення балансу відділів вегетативної нервової системи –виникнення вегетативної дисфункції, яка є початковою стадією погіршення здоров'я [7].

Багато авторів [2,4,6,8,13,17], проводячи дослідження в області організації занять з фізичного виховання зі студентами СМГ, відзначають, що ефективність занять з цією категорією студентів в більшій мірі залежить від принципів формування груп і наявного арсеналу інструментальних методів і засобів проведення занять та контролю функціонального стану організму студентів.

До основних завдань фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ відносять:

- сприяння різнобічному розвитку організму, збереження і зміцнення здоров'я, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку;

- підвищення рівня фізичної працездатності, розвиток професійно важливих фізичних якостей;
- формування потреби до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення навичок здорового способу життя;
- освоєння основних рухових умінь і навичок;
- придбання знань і навичок загартовування, методики проведення самостійних занять, проведення самоконтролю і самомасажу [3,5,6,8].

За даними спеціальної літератури, в даний час в студентському середовищі до числа найбільш поширених захворювань відносяться порушення серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату (до 80% відхилень), дихальної системи, органів зору, сечостатевої, травної систем і ін. [4,5,11].

В ситуації, що склалася виникає об'єктивна потреба в нівелюванні негативного впливу несприятливих факторів, які супроводжують процес навчання і адаптації студентів до нових умов життєдіяльності. У зв'язку з цим одним з перспективних напрямків є підвищення працездатності студентів і вдосконалення адаптаційних механізмів їх організму є раціональне використання засобів фізичного виховання, серед яких окреме місце належить легкоатлетичним вправам [12,17].

Легкоатлетичні вправи мають різнобічний вплив на організм людини: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, дозволяють придбати багато корисних рухових навичок. Заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному розвитку м'язів, тренують і зміцнюють серцево-судинну, дихальну і нервову системи, опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин, сприяють загартовуванню організму [9].

У зв'язку з тим, що основними легкоатлетичними вправами, рекомендованими для зміцнення здоров'я студентів СМГ – є ходьба і оздоровчий біг, зупинимося більш детально на їх вплив на організм.

В організмі людини одночасно протікає велика кількість процесів, що відрізняються один від одного і взаємодіючих між собою, координація яких здійснюється центральною нервовою системою за участю гуморальних ланок. Під час ходьби і бігу найбільший інтерес представляє функціональна взаємодія двох основних систем організму – рухового апарату і внутрішніх органів, які забезпечують основні життєві потреби організму. Причому результати наукових досліджень показують, що функція рухового апарату в значній мірі залежить від стану внутрішніх органів [8]. Однак існує і зворотний зв'язок. Діяльність всіх внутрішніх систем організму знаходиться у взаємодії і залежності від функціонального стану рухового апарату.

В даний час на підставі узагальнення наукових даних про рухи слід говорити як про абсолютно необхідну потребу людини. Систематичне активне функціонування рухового апарату є необхідною умовою нормальної життєдіяльності організму [1,8,11].

При заняттях бігом і ходьбою відбувається значна функціональна перебудова роботи всіх органів і систем. Це дозволяє розглядати ходьбу і біг як біологічно обґрунтовані засоби вдосконалення організму і відкриває широку перспективу для їх застосування з оздоровчими та лікувально-профілактичними цілями. При цьому слід пам'ятати, що ефективність дозованої ходьби і оздоровчого бігу буде залежати від ступеню адекватності методик до функціональних можливостей кожного конкретного студента СМГ [10,18].

Залежно від швидкості ходьбу поділяють на такі види:

- дуже повільна – від 60 до 70 кроків / хв (2,5-3 км / год);
- повільна – від 70 до 90 кроків / хв (3-4 км / год);
- середня – від 90 до 120 кроків / хв (4-5 км / год);
- швидка – від 120 до 140 кроків / хв (5,5-6,5 км / год);

- дуже швидка - понад 140 кроків / хв (понад 6,5 км / год) [12].

Оздоровчим бігом можна вважати біг без напруги зі швидкістю 5-10 хв/ км. Для новачків швидкість бігу не повинна перевищувати 9-10, а для більш підготовлених – 6-8 хв/км. Швидкість бігу 5 хв/км доступна добре підготовленим людям і не може рекомендуватися студентам СМГ як біг для здоров'ям [15].

Головне, що відрізняє оздоровчий біг від спортивного – це його мета. Основною метою оздоровчого бігу є здоров'я, а не рекорди на доріжці.

Результати наукових досліджень [7,10,12, 15,18] показують, що заняття ходьбою і бігом позитивно позначаються на стані здоров'я студентів спеціальних медичних груп: у них скорочуються випадки простудних захворювань, зменшуються прояви супутніх їх віку захворювань серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Результати об'єктивних досліджень підтверджуються даними суб'єктивних відчуттів: поліпшується настрій, підвищується працездатність, зменшуються і зникають головні болі, неприємні відчуття в області серця, поліпшуються функції шлунково-кишкового тракту, підвищується загартованість організму.

Ефективною тренуванні піддаються і капіляри (найбільш тонкі розгалуження кровоносних судин), яких в організмі налічується до 160 млрд. Число капілярів збільшується, вони стають більш гнучкими і місткими, тобто дозволяють доставляти в різні частини організму більше кисню і поживних речовин і в більшій кількості видаляти непотрібні продукти розпаду. Крім збільшення кількості капілярів при тренуванні зростає і число зв'язків між ними. Результати досліджень показують, що число капілярів в тренуваному м'язі зростає вдвічі, а кількість зв'язків між окремими капілярами – в 3,5 рази. Довжина капілярів людини досягає 100 000 км, тобто в 2,5 рази більше довжини екватора Землі [7,18].

Дуже корисні ходьба і біг з точки зору теорії «периферійних сердець», розробленої професором М.І. Арінчиним, який переконливо показав, що скелетні м'язи є не тільки механічними двигунами, генераторами тепла і т. ін., але і «периферійними серцями», тобто потужними насосами, що перекачують кров. У людини таких «периферійних сердець» понад 600. Тому біг не тільки навантажує і тим самим тренує серце, але в той же час він значно полегшує його роботу, так як велика кількість м'язів, які працюють під час бігу, значно покращують кровообіг [1].

Заняття ходьбою і бігом зміцнюють і руховий апарат – зростає рухливість грудної клітки і діафрагми, збільшується життєва ємність легенів. Дихання в спокої стає більш рідкісним і глибоким, посилюється газообмін, організм краще забезпечується киснем.

Регулярні заняття ходьбою і бігом позитивно позначаються на функції травного апарату, залоз внутрішньої секреції, на діяльності центральної нервової системи. Використання на заняттях з фізичного виховання студентів СМГ ходьби і бігу сприяють розвитку м'язів ніг, живота і спини, зміцненню кісток; більш міцними і еластичними стають сухожилля і зв'язки, поліпшується рухливість в суглобах у студентів які мають проблеми опорно-рухового апарату.

У студентів, що постійно займаються ходьбою і бігом поліпшується постава, виробляється правильна хода, що створює хороші умови для нормальної роботи внутрішніх органів.

Організм людини в процесі життєдіяльності, в результаті безперервно протікаючих біохімічних реакцій, накопичує велику кількість продуктів розпаду так званих шлаків. Якщо шлаки вчасно не видаляються, відбувається самоотруєння організму, порушення функцій різних органів, а суб'єктивно це сприймається як порушення самопочуття, настрою і зовнішнього вигляду. У деяких випадках, особливо при систематичному самоотруєнні, виникають різні хвороби.

З організму шлаки виводяться різними шляхами, в тому числі і через систему потовиділення. Для збереження здоров'я кожної людини, незалежно від віку, бажано хоча б один раз в день ґрунтовно пропотіти. А що може нас змусити пропотіти краще, ніж біг? До речі, слід зазначити, що потіння в парній також корисно, проте його очищаюча і оздоровча ефективність нижче, ніж потіння під час бігу.

Оздоровчий біг і ходьба гарні ще тим, що вони не тільки благотворно впливають на наші м'язи і внутрішні органи, а й не меншою мірою – на нервову систему. Але ж добре відомо, що здоров'я людини перш за все залежить від стану нервової системи, від правильного співвідношення процесів збудження і гальмування, які керують роботою нашого організму.

Висновки. Різноманітність, доступність і всебічність впливу легкоатлетичних вправ, можливість досить чітко дозувати навантаження створюють умови для їх використання з оздоровчою метою зі студентами спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. Цінність легкоатлетичних вправ полягає в тому, що в процесі занять розвиваються такі важливі фізичні якості, як сила, пружність, витривалість, гнучкість, спритність. Оздоровча ходьба і біг активізують діяльність серцево-судинної і дихальної систем, всебічно впливають на кістково-м'язовий апарат і психіку

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження проводились в рамках наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (ДР 0115U001739).

Література

1. Аринчин Н. И. Периферические «сердца» человека/Н.И. Аринчин. – Минск: Наука и техника, 1988. – 64 с.
2. Белогурова Л.В. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: Навчальний посібник/Л.В. Белогурова, А.Г. Рибковський, О.О. Чамата. – Донецьк: ДонНУ, ТОВ «Друк-Інфо», 2010. –143 с.
3. Блавт О. З. Корекція занять у спеціальних медичних групах вузу зі студентами, хворими на сколіоз /О. З. Блавт //Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 1/2. – с. 96-110.
4. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл./І.Р. Боднар. – Львів: «Українські технології», 2013. – 187 с.
5. Вольєва Н. П. Захворюваність студентів вищих навчальних закладів, які належать до спеціальних медичних груп/Н.П. Вольєва, А.С. Вовканич//Спортивна наука України, 2011. – № 6. –С.3-11.
6. Гулігас А.Г. Актуальні питання фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення ВНЗ/А.Г. Гулігас, Н.П. Гнутова//Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., Київський університет імені Бориса Грінченка, 18-19 жовтня 2012 р. –Київ, 2012. – С. 99-104.
7. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову та фізичну працездатність студентів-медиків: Автореф. дис... канд. біолог. наук: спец.14.00.17 «Нормальна фізіологія» / М. С. Довганик. – Львів, 1994. – 24 с.
8. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /О.Д. Дубогай, А.В. Цьось, М.В. Євтушок. – Луцьк: Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

9. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.
10. Конова Л.А. Оздоровчі ходьба і біг – універсальні засоби рухової активності /Л.А. Конова//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 4. – Харків: ХДАФК, 2011. –С.91-93.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення/Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 247 с.
12. Легка атлетика на заняттях з фізичного виховання студентів університету: Методичні вказівки для студ. і виклад. фіз.виховання/ Укл. А.В.Чуб, В.Г.Бабій, О.К.Панчішна. – Запоріжжя: ЗДУ, 2004. – 36с.
13. Непша О.В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах/О.В. Непша, Г.П. Суханова// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ: БДПУ, 2017. –С.307-309.
14. Присяжнюк С. І. Обґрунтування змісту моделі здоров'я збережувальних технологій студентів спеціального медичного навчального відділення засобами фізичного виховання / С. І. Присяжнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 68–74.
15. Руденик В. В. Оздоровительный бег: Учебно-методическое пособие /В. В. Руденик. – Гродно: Издательство ГрГУ, 2001. – 89 с.
16. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп/Г.П. Суханова, О.В. Непша// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2017. –С. 284-288. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukova-robota/dsrtet4>.
17. Суханова Г.П. Форми і засоби проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи/Г.П. Суханова//Актуальные научные исследования в современном мире: XXVII Междунар. научн. конф., 26-27 июля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий//Сб. научных трудов. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 7(27), ч. 3. – С. 53-57.
18. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу/ Ю. М.Фурман. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.