

Використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання медичних сестер*Львівське медичне училище (м. Львів)***Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)*

Постановка наукової проблеми. Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку із труднощами соціально-економічного характеру, які переживає сучасна країна. Ослаблений, найчастіше ще до вузу, стан організму та психіки, екологічні проблеми, недостатнє харчування, гіподинамія, невисокий рівень валеологічної культури зумовлює те, що більшість студентів нездорові або перебувають у передхворобливих станах.

Турбота про здоров'я студентів – пріоритетне завдання вузівської освіти. Вуз має стати ініціатором і організатором цілеспрямованої та ефективної роботи зі збереження, реабілітації й покращення здоров'я студентського контингенту.

Проте реалії сьогодення є такими, що найчастіше ця робота має безсистемний характер, слабо використовуються новітні технології оздоровлення, діагностики, низький рівень матеріально-технічної бази вузів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато авторів займалося вивченням видів аеробіки, їх класифікації та тенденцій розвитку [1–3; 6; 8], інші досліджували вплив аеробіки на організм людини [5; 9; 10]. На думку багатьох науковців, сприяти покращенню рівня здоров'я, працездатності й фізичної підготовленості, залучення молоді до здорового способу життя допоможе впровадження нових форм і засобів фізичного виховання [7].

Аеробіка – один із сучасних напрямів фізичного виховання. Вправи, що використовуються на заняттях аеробікою, є дуже ефективними та безпечними для здоров'я [10]. Більшість авторів публікацій звертають особливу увагу на те, що заняття аеробікою сприяють оздоровленню основних функціональних систем організму й підвищують рівень здоров'я молоді, сприяють розвитку рухових можливостей, емоційному забарвленню занять та поживленню інтересу до регулярних занять фізичним вихованням [4].

Завдання дослідження – вивчити вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан, рівень здоров'я та рівень розвитку фізичних особливостей студентів ДВНЗ “Львівське медичне училище”.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, опитування у формі анкетування, педагогічне спостереження, визначення антропо-фізіометричних показників, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я, за Г. Л. Апанасенком, тестування рівня фізичної підготовленості, математична статистика.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь дві групи студенток ДВНЗ “Львівське медичне училище” першого курсу віком 17 років. Кожна група складалася з 15 осіб.

Дослідження здійснювалося в три етапи й тривало навчальний рік. На кожному етапі групи проходили медичний огляд, під час якого визначався рівень здоров'я, а саме показники серцево-судинної та дихальної систем організму, проводилася функціональна проба Мартіне й інші антропо-фізіометричні показники. Після отриманих даних підраховували морфофункціональні індекси.

Для визначення динаміки фізичної підготовленості на початку й у кінці дослідження студенти експериментальної та контрольної груп виконали вимоги державного тестування.

Протягом навчального року експериментальна група займалася виключно оздоровчою аеробікою на заняттях із фізичного виховання. Студенти експериментальної групи виконували комплекси оздоровчої аеробіки, основу яких складали базові кроки згідно з “Класифікацією елементів класичної аеробіки на основі кінематичних характеристик”, за даними Т. М. Лисицької і Л. В. Сидневої (2002). Комплекси виконували з малою та помірною інтенсивністю, із застосуванням вправ на гнучкість (стретчинг), силових вправ на всі групи м'язів із використанням гімнастичних кругів, паличок, гантелей вагою 0,5–1 кг із малою й середньою кількістю повторень і оптимальною амплітудою з виконанням стрибків, підскоків, різновидів бігу, махів.

Контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання, побудовані за навчальною робочою програмою, яка ґрунтується на Державній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України І–ІІ рівнів акредитації 2003 р. і включає в себе заняття легкою атлетикою, волейболом тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою визначення вподобань студентів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю серед студентів-першокурсників, які навчаються в медичних училищах та коледжах м. Львова за спеціальністю “Сестринська справа”, проведено анкетування (рис. 1).

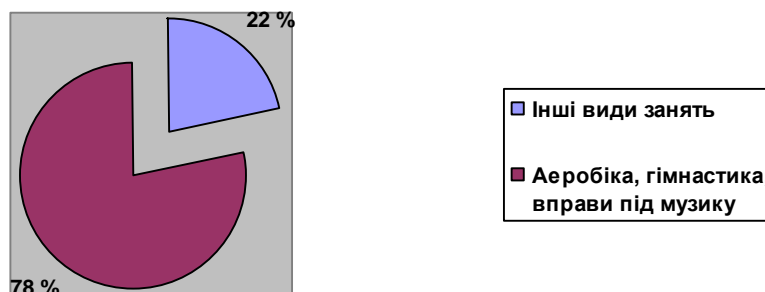


Рис. 1. Результати опитувань серед студентів Львівських медичних училищ і коледжів за спеціальністю “Сестринська справа”

В анкетуванні 98 % респондентів склали дівчата віком 17–18 років. Результати анкетування показали, що переважна більшість опитованих (78 %) на заняттях із фізичного виховання бажає займатись оздоровчими видами аеробіки.

Після завершення експерименту під час підрахунку рівня здоров'я виявилось, що життєва ємність легенів (ЖЕЛ) експериментальної групи дещо зросла, покращився пульс у спокої в представників експериментальної групи порівняно з контрольною ($p < 0,05$). Контрольна група із рівня “нижче середнього” опустилася на рівень “низького” здоров'я. Рівень фізичного здоров'я за експрес-оцінкою рівня фізичного здоров'я, за Г. Л. Апанасенком, експериментальної групи залишився без змін.

Простежуючи динаміку змін показників серцево-судинної системи протягом навчального року, за пробою Мартіне-Кушельовського, ми з'ясували, що відновлення пульсу до вихідного рівня після проби з 20-ма присіданнями на І та ІІ етапах в обох групах було в межах 2–3 хвилин. Однак на третьому етапі в контрольній групі виявилось, що відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) продовжувалося більше 3 хвилин, на відміну від експериментальної, яка протягом усіх етапів дослідження вкладалась у визначений час (табл. 1).

Таблиця 1

Показники пульсу під час виконання проби Мартіне-Кушельовського на третьому етапі дослідження (уд./хв)

Назва групи	ЧСС до навантаж. $M \pm m$	І хвилина $M \pm m$	ІІ хвилина $M \pm m$	ІІІ хвилина $M \pm m$
Експериментальна	$72,75 \pm 0,75$	$121,5 \pm 2,94$	$87,75 \pm 1,57$	** $72,75 \pm 0,75$
Контрольна	$75,75 \pm 2,75$	$126,0 \pm 1,60$	$90,0 \pm 2,54$	$78,75 \pm 1,77$

Примітка: * – $p < 0,01$.

Аналізуючи зміни основних показників центральної гемодинаміки, визначені методом неінвазивного моніторингу, отримали дані, які свідчать, що в кожній групі відбулися позитивні зрушення в показниках систолічного об'єму (СО). Відмінності між показниками І та ІІІ етапів достовірні й відповідають $p < 0,05$ в експериментальній групі та $p < 0,01$ – у контрольній.

Вираховуючи хвилинний об'єм крові (ХОК) на початку експерименту й на завершенні, отримали показники, які свідчать про тенденцію економізації серцево-судинної системи під час фізичного навантаження. Отримали достовірні відмінності між показниками ХОК експериментальної та контрольної груп на завершальному етапі експерименту (рис. 2).

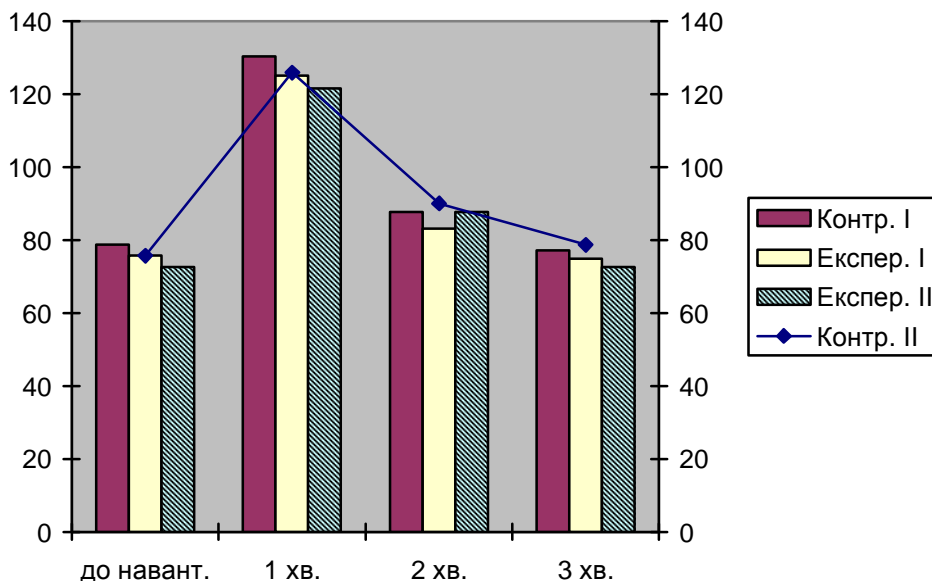


Рис. 2. Відновлення ЧСС після 20-ти присідань

За даними результатів дослідження, студенти обох груп мали позитивні зрушення у фізичній підготовленості. Разом із тим, за винятком показника відтискань в упорі лежачи ($p < 0,01$), достовірних відмінностей не виявлено.

Висновки. Заняття оздоровчою аеробікою з групою студентів 17 років протягом навчального року порівняно з групою, яка відвідувала лише заняття з фізичного виховання за звичною програмою, сприяють позитивним морфофункціональним змінам в організмі студентів експериментальної групи:

а) відбувається економізація роботи серцево-судинної системи:

- зниження ЧСС у спокої та в процесі відновлення;
- зростання систолічного об'єму;
- зниження ХОК у кінці експерименту;

б) підвищується рівень життєвої ємності легенів.

Фізичне виховання засобами оздоровчої аеробіки сприяє утриманню стану здоров'я студентів експериментальної групи на вихідному рівні за загального зниження здоров'я в студентів контрольної групи.

Фізичні навантаження, що використовуються в процесі занять оздоровчої аеробіки, сприяють зростанню рівня фізичної підготовленості: збільшується сила верхнього плечового пояса та покращується витривалість

Заняття оздоровчою аеробікою повною мірою сприяють вирішенню основних завдань предмета "Фізичне виховання", забезпечуючи при цьому позитивні зміни у функціонуванні кардіореспіраторної системи та здоров'я студентів загалом, що дає підставу використання цих занять у програмі з фізичного виховання медичних сестер.

Література

1. Воєнчук М. Нетрадиційні види рухової активності. Структура і загальні методичні положення / М. Воєнчук // Конструктивні підходи в забезпеченні навчального процесу фізичного виховання різних ланок освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. – Полтава : [б. в.], 2004. – С. 10–14.
2. Губарева Е. С. Современное состояние массовых оздоровительных систем : метод. пособ. / Е. С. Губарева. – Донецк : [б. и.], 1996. – 37 с.
3. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 120 с.
4. Левчук Л. Фізична підготовленість школярів 15–16 років, відібраних для занять спортивною аеробікою / Л. Левчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2003. – № 18. – С. 72–74.

5. Лисицкая Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–14 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http:// Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002№8/p6-14/htm](http://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002№8/p6-14/htm)
6. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чернокоза. – К. : Рута, 2000. – 31 с.
7. Навроцький Е. Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять / Е. Навроцький, Г. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 194–197.
8. Огнистий А. В. Оздоровчі види гімнастики : метод. рек. / А. В. Огнистий. – Т. : ТНПУ, 2004. – 52 с.
9. Чебураев В. С. Изучение изменений отдельных физиологических показателей девушек под влиянием занятий аэробикой / В. С. Чебураев, Г. Н. Легостаев, С. И. Изаак, Т. В. Чибисова // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 6. – С. 17–19 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002№6/p17-19.htm>
10. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури / Теорія та методика фізичного виховання / Г. А. Шандригось. – 2006. – № 6. – С. 3–5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.tmfv.com.ua/tmfv_arh.htm

Анотації

У статті розглянуто проблеми впровадження оздоровчої аеробіки у вищі навчальні заклади I–II рівнів акредитації за умов недостатнього матеріально-технічного забезпечення та відсутності стандартних спортивних споруд; це сприятиме підвищенню працездатності, рівня фізичної підготовленості й зміцненню здоров'я студентів.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, фізичне виховання, студенти, фізична працездатність.

Наталія Семенова, Зоряна Корытко. Использование оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания медицинских сестер. В статье рассмотрены проблемы внедрения оздоровительной аэробики в высшие учебные заведения I–II уровней аккредитации в условиях недостаточного материально-технического обеспечения и при отсутствии стандартных спортивных сооружений; это послужит повышению работоспособности, уровня физической подготовленности и укреплению здоровья студентов.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическое воспитание, студенты, физическая работоспособность.

Natalia Semenova, Zoriana Korytko. Use of Health Aerobics During Physical Education of Nurses. The article is devoted to the problem of insufficient financial support and absence of standard sport facilities in colleges and vocational schools. The implementation of health-related fitness is necessary. This fact will contribute to increasing of physical abilities, the level of physical preparedness and improvement of students' health.

Key words: health-related fitness, physical education, students, physical abilities.