

Системи кровообігу та дихання забезпечують газообмін, порушення однієї з систем визиває компенсаторне підсилення функції іншої. Функція зовнішнього дихання у хворих на туберкульоз легень порушена. У зв'язку з цим ми дослідили функцію зовнішнього дихання даної групи хворих в різні періоди лікування при застосуванні лікувальної фізкультури.

Виходячи з результатів дослідження у хворих основної та контрольної груп вихідні показники були однакові. Але, в групі хворих, які регулярно займалися лікувальною фізкультурою в період стаціонарного лікування, покращився хвилиний об'єм дихання не за рахунок почастішання, а за рахунок ураження дихання. У осіб контрольної групи суттєвих змін не відмічено. Таким чином, межа дихання у хворих, які систематично займалися лікувальною фізкультурою, в порівнянні з хворими контрольної групи підвищився.

Висновки

1. Аналіз опрацьованої наукової та науково-методичної літератури вказує на наявність в Україні складної ситуації, пов'язаної з великою кількістю бронхо-легеневих захворювань легень та ростом туберкульозу і тому питанням фізичної реабілітації повинно приділятися багато уваги. Але, на жаль, питанням впливу засобів і методів фізичної реабілітації на функціональний стан систем організму на рівень якості життя пацієнтів з неспецифічними захворюваннями легень та хронічним туберкульозом приділяється недостатньо уваги.

2. Для досягнення клініко-терапевтичного ефекту в лікуванні хворих на туберкульоз легень та неспецифічні захворювання легень важливим є фізіологічно обґрунтований підбір, правильне дозування фізичних вправ та послідовність їх виконання. В процесі лікування методика лікувальної фізкультури періодично повинна змінюватися в залежності від характеру формування пристосувальних реакцій організму до нових умов стаціонарного або санаторного лікування, клінічного протікання захворювання, стану серцево-судинної, дихальної систем та загальної тренуваності хворого.

3. Систематичні та цілеспрямовані заняття лікувальною фізкультурою покращують мінеральний та білковий склад крові, підвищують бар'єрну функцію ретикуло-ендотеліальної системи, а також сприяють значному зменшенню частоти дихання та тривалості відновлювального періоду після дозованого фізичного навантаження.

4. Лікувальна фізкультура показана всім хворим на неспецифічні захворювання легень та на туберкульоз легень, виключаючи періоди гострого протікання (або загострення) процесу зі значними порушеннями серцево-судинної та дихальної систем, а також ускладнень туберкульозу (кровохаркання, кровотеча, спонтанний пневмоторакс).

5. Розроблена методика лікувальної фізкультури містить алгоритм реабілітаційного процесу, методичні особливості та вказівки щодо застосування лікувальної фізкультури.

6. Застосування розробленої програми фізичної реабілітації за умов якомога більш раннього включення у комплексне лікування запобігає ускладненням, скорочує тривалість лікування, достовірно поліпшує якість життя хворих.

Перспектива подальших досліджень - вбачаємо у вивченні ефективності застосування ЛФК та масажу у пацієнтів після хірургічного лікування туберкульозу та інших захворювань легень у віддаленому післяопераційному періоді.

Література

1. Боголюбов В.М. Медична реабілітація. Том 3. - М.: 2007. – С. - 305-325.
2. Гордиенко С. М. Туберкульоз: оцінка ситуації / С. М. Гордиенко // Здоров'я України.- 2004.- № 22.- С. 16-17.
3. Дубровський В.И. Лікувальний масаж – М.: Владос, 2005 – С. 140-145.
4. Лейзерман В.Г., Бугрова О.В., Красикова С.И. Восстановительная медицина. - Ростов на Дону.: Фенікс, 2008 – С. - 88-121.
5. Попов С. Н. Составление реабилитационных программ / С. Н. Попов // Физическая реабилитация: учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – 4-е изд. – Ростов н / Д: Фенікс, 2006. – С. 18-19.
6. Радионов Б. В., Мельник В. М., Калабуха И. А., Хмель О. В., Савенко Ю. Ф., Маєтний Е. Н. Современные тенденции в хирургии лёгочного туберкулёза // Укр. пульмонолог. журнал. – 2008. - №2. – с. 43-47.
7. Anhony W., Cohen M., Fasrkas M. Psychiatric Rehabilitation. – Boston, 1990. – 336 p.
8. Goodgold J. Rehailitation Medicine. – Toronto: Mosby Company, 1988.–988 p.
9. Canetti G. A. Treatment of multidrug-resistant tuberculosis: evidence and controversies // Int. J. Tubers. LungDis. - 2006. - Vol.10, № 8. - P. 829-837.
10. Comparison of oxygen uptake during a conventional treadmill test and the Shuttle test in chronic airflow limitation / S.J. Singh, M.D.L. Morgan, A.E. Hardman et.al. // Eur. Respir. J. – 1994.- № 7. – P. 2016 – 2020.
11. Donner C.F., Decramer M. Pulmonary Rehabilitation. The European Respiratory Monograph. - March 2000. - № 13. - 200 p.
12. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation. – Philadelphia: Davis Company, 1994. – 748 p.

Козицька А.П., Пшенична Л.П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

ВИВЧЕННЯ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Сьогодні велика кількість студентів вищих навчальних закладів через погану екологію та власні хвороби відносяться до спеціальної медичної групи на заняттях з фізичної культури. Через їх непідготовленість до важких фізичних вправ їм треба займатися за полегшеною програмою, наприклад, займатися танцювально-оздоровчою ритмічною гімнастикою. Тому треба дослідити яким чином вона допомагає цій групі студентів.

Найбільш динамічним компонентом і головним чинником мобільності сучасного суспільства є студентська молодь. Саме тому формування здорового стилю життя та культури здоров'я підростаючих поколінь України в останні роки отримало широке відображення в педагогічних і соціальних літературних джерелах. Так, відзначається, що значна частина студентів не надає суттєвого значення зміцненню свого здоров'я. У багатьох дослідженнях в якості перспективних напрямів формування культури здоров'я студентів говориться про їх залучення до сучасних видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Разом з тим в сучасній вітчизняній науці досліджень, що розглядають фітнес в якості технології формування культури здоров'я студентів в позааудиторній роботі вищого навчального закладу чи описують організаційну структуру таких занять, нами не виявлено.

Ключові слова: спеціальна медична група, фізичні вправи, танцювально-оздоровча ритмічна гімнастика.

Козицкая А.П., Пшеничная Л.П. Изучение и исследование влияния занятий танцевально-оздоровительной ритмической гимнастики в процессе физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Сегодня большое количество студентов высших учебных заведений в связи с плохой экологией и собственными болезнями относятся к специальной медицинской группе на занятиях с физической культуры. Из-за их неподготовленности к тяжёлым физическим упражнениям им нужно заниматься по облегчённой программе, например, заниматься танцевально-оздоровительной ритмической гимнастикой. Поэтому необходимо исследовать каким образом она помогает этой группе студентов.

Наиболее динамичным компонентом и главным фактором мобильности современного общества является студенческая молодежь. Именно поэтому формирование здорового образа жизни и культуры здоровья подрастающий поколений Украины в последние годы получило широкое отображение в педагогических и социальных литературных источниках. Так, отмечается, что значительная часть студентов не уделяет должного значения укреплению своего здоровья. В многих исследованиях в качестве перспективных направлений формирования культуры здоровья студентов говорится об их привлечении к современным видам спорта и физкультурно-оздоровительной деятельности. Вместе с этим в современной отечественной науке исследований, которые рассматривают танцевально-оздоровительную ритмическую гимнастику в качестве технологии формирования культуры здоровья студентов в внеаудиторной работе высшего учебного заведения или описывают организационную структуру таких занятий, нами не выявлено.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физические упражнения, танцевально-оздоровительная ритмическая гимнастика.

Kozytska A.P., Pshenychna L.P. The study and research of the impact of recreational dance rhythmic gymnastics in the process of training of students of special medical group. Today, a large number of students in higher education due to poor environment and their own illnesses related to special medical group on the lessons of physical training. Because of their lack of preparation for heavy physical exercises they need to practice using a lightweight program, for example, using recreational dance rhythmic gymnastics. Therefore, we need to find how it helps this group of students.

The most dynamic component and a major mobility factor of modern society are college students. That is why the formation of a healthy lifestyle and a culture of health of future generation in Ukraine in recent years is widely reflected in the social and educational literature. It is noted that many if the students do not attaches importance to strengthening its health. In many studies as promising areas of a culture of health of students said about their involvement in sports and modern sports and recreation activities. However, in modern domestic science studies fitness is considered as a technology culture of student's health in extracurricular work a higher education or describes the organizational structure of physical culture we have not identified.

The purpose of the publication is to define the organizational structure of fitness classes a culture of health facilities in university students and analysis of the impact of the above classes in the physical aspect of health subjects students. Objectives of the study was to establish structure of extracurricular fitness classes a culture of health of students by means of fitness in students of second, third and fourth years of classic higher education; fixing efficiency indicators gradient experimental studies by determining the dynamics of the physical aspects of health subjects students conduct statistical analysis of the data.

Key words: special medical group, physical exercises, recreational dance rhythmic gymnastics.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В сучасному суспільстві, де серед молоді переважає пасивний спосіб життя, все більше і більше студентів потрапляють до спеціальної медичної групи на заняттях з фізичної культури. Для них потрібні інші вправи, ніж студентам основної медичної групи. Саме для цього на заняттях з фізичної культури для них впроваджено танцювально-оздоровчу ритмічну гімнастику. Деякі педагоги вважають, що дана програма допоможе, а інші кажуть, що ні. Тому треба повністю дослідити і довести, чи правда дана програма допоможе цій групі студентів покращити свою фізичну підготовку.

Аналіз останніх досліджень. Численні дані науки і практики свідчать, що студентам спеціальної медичної групи треба давати найбільш легкі вправи для їх фізичного розвитку, саме тому багатьма вченими з'ясовано, що танцювально-оздоровча ритмічна гімнастика є одним з найкращих варіантів для навчання таки студентів.

На межі XIX та XX століть у Європі з'явилися нові педагогічні концепції, засновники яких своєю науковою та практичною діяльністю обґрунтували необхідність поєднання засобів музики та фізичної культури у всебічному вихованні людей. У Західній Європі в першій половині XIX століття були розроблені три новаторські системи музичного виховання, які передбачали інтеграцію музики з руховою імпровізацією людей під час її прослуховування.

Формування мети та завдань роботи. Провести дослідження впливу на фізичне виховання студентів танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики, провести опитування серед студентів спеціальної медичної групи щодо їхнього ставлення до даної програми, а саме:

- систематичність занять ритмічною гімнастикою на заняттях фізичної культури, %;
- вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів спеціальної медичної групи до даної програми, %;
- вплив ритмічної гімнастики на загальне самопочуття студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ритмічна гімнастика - комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки), виконуваних під музику. Ритмічна гімнастика (відомий також під назвою аеробіка) використовують у оздоровчих цілях.

В даний час ритмічна гімнастика – одна з найпопулярніших форм занять масовою фізичною культурою. Позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на організм підтверджується рядом вітчизняних і зарубіжних дослідників. Вона сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності.

Всі рухи ритмічної гімнастики умовно можна класифікувати таким чином:

- вправи для рук і плечового поясу;
- вправи для м'язів шиї і тулуба;
- вправи для ніг і м'язів всього тіла.

Розглянемо комплекс вправ, які потрібно виконувати студентам спеціальної медичної групи на даних заняттях.

Вправи для дівчат:

1) Основна стійка. Руки через сторони підняти вгору і стати на носки, потягнутися — глибокий вдих. Повернутися у вихідне положення, зробити видих. Вказівка: при підніманні рук вгору нахилити голову назад, дивитися на кисті. Темп повільний. Повторити 5—6 разів.

2) Кисті до плечей, лікті розведені в сторони. Обертання ліктями вперед. Зробити те ж саме назад. Вказівка: при обертанні не відривати кистей від плечей. Повторити 3—4 рази в поступово наростаючому темпі.

3) Основна стійка. Піднімаючи руки через сторони вгору і відставляючи праву ногу вбік на носок, три пружинистих нахили тулуба вправо, після цього зробити видих. Зробити вдих. Повторити те ж саме в іншу сторону. Вказівка: під час виконання нахилу ноги тримати прямими, таз відводити в протилежну сторону. Темп середній. Повторити 3—4 рази в кожную сторону.

4) Основна стійка. Випад лівою ногою вліво, руки назад. Зробити те ж саме вправо. Випад лівою ногою вперед, руки в сторони. Випад правою ногою вперед, руки в сторони. Вказівка: випад робити глибокі, крок широкий. Тулуб і голову тримати прямо. Темп повільний. Повторити 3—4 рази.

5) Ноги на ширині плечей, руки розслаблені. Кругові рухи тулуба вперед право, назад вліво. Зробити те ж саме в іншу сторону. Вказівка: під час обертання тулуба ноги не згинати, ступні не зрушувати з місця. При нахилі тулуба назад — вдих, при нахилі вперед — видих. Темп повільний. Повторити 3—4 рази в одну й іншу сторону.

Вправи для юнаків:

1) Ноги на ширині плечей, руки за головою «у замок». Випрямити руки вгору, стати на носки, піднятися. Зробити вдих і видих. Вказівка: прогнувшись, відвести голову назад, потягнутися всім тілом з поступовим посиленням напруження м'язів. Темп спокійний. Дихання глибоке. Повторити 5—6 разів.

2) Ноги на ширині плечей, руки в сторони. Кругові рухи руками вперед. 8—10 кіл. Вказівка: кола починати з малої амплітуди (діаметр кола 20—25 см) і поступово збільшувати її. Руки прямі, темп середній. Дихання довільне.

3) Ноги на ширині плечей, руки на поясі. Пружинисті нахили вперед, потім зробити видих. Випрямитися, злегка прогнутися, прийняти вихідне положення зробити вдих. Вказівка: при нахилах ноги не згинати в колінах. Щоб підсилити згинання хребта, потрібно намагатися дістати спочатку пальцями, а потім долонями підлоги. Темп середній. Повторити 6—8 разів.

4) Ноги на ширині плечей, ступні паралельно. Руки підняти вперед, виконати два глибоких присідання, після цього зробити видих. Потім зробити вдих. Вказівка: під час присідання п'яти не відривати від підлоги, тулуб, не згинаючи, злегка нахилити вперед. Голову тримати прямо, дивитися на кисті рук. Темп середній. Повторити 6—8 разів.

5) Ноги нарізно на широкий крок, руки в сторони. Нахилитися вперед і, повертаючи корпус вправо, дістати лівою рукою підйом правої ноги, зробити видих.

Активна робота м'язів черевного преса, танцювальні рухи, стрибки впливають на працю шлунково-кишкового тракту, нормалізуючи його моторну (перистальтика) і секреторну функцію. Тривале систематичне виконання вправ (достатньої інтенсивності) призводить до збільшення максимальних можливостей величин ударного обсягу серця. Збільшується діастола, час на певне розслаблення серця; зменшується пульсуюча реакція на фізичні навантаження. Поліпшуються показники загального самопочуття. Ритмічна гімнастика надає позитивний вплив на функції мозку. Під час занять бігом, бігом на лижах, їзді на велосипеді відбувається помітне зростання споживання м'язами кисню. Саме звідси і її друга назва – аеробіка.

Деякі лікарі бачать користь ритмічної гімнастики для дівчат і покриток дитородного віку, оскільки ці заняття зміцнюють м'язи черевної стінки тазового дна. З іншого боку, відомо, що у пізні терміни вагітності при родовому акті відбувається розслаблення тазових кісток у місцях зчленування та деяка усунення їх щодо одне одного.

Чи всім корисна ритмічна гімнастика? У наш час аеробіка увірвалася у наш побут, повальне захоплення нею привело безліч жінок на спортивні зали. З'ясувалося, що це заняття всім приносить не однакову користь. Лікарі виявили, що швидкий темп музичних ритмів, і особлива риса багатьох комплексів — безперервність рухів — погано переносяться деякими жінками середнього віку.

Нерідко електрокардіограма реєструвала погіршення кровопостачання серця, порушення ритму своєї діяльності. Звісно, серед тих, кому ритмічна гімнастика виявилася під силу, переважно були люди із прихованими порушеннями здоров'я. Відхилення від норми знаходили і тих, хто значився практично здоровим. Усе це зажадало диференційованого підходу до визначенню показання для занять ритмічною гімнастикою, формуванню різних вікових груп, пошуку нових методик.

Нині фахівцями розроблено комплекси серії вправ ритмічною гімнастикою для дітей дошкільного і шкільного віку, для юнаків,

дівчат, особам зрілого віку (21-35). Вони враховують функціональні особливості покупців, безліч особистого віку, переважну спрямованість фізіологічної дії вправ, передбачають відповідне музичне супровід з різними темпом виконання й кількістю музичних акцентів. Спільним залишається основна вимога — ритмічність емоційності музики. Беручи до уваги здатність ритмічною гімнастики емоційно впливати на психіку людини, фахівці лікувальної культури стали вводити її за допомогою серійно-інтервального методу, у якому комплекси перериваються численними паузами відпочинку.

Уявлення про систематичність занять ритмічною гімнастикою на заняттях фізичної культури для студентів спеціальної медичної групи дає представлена нижче таблиця.

Таблиця 1.

Систематичність занять танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики на заняттях фізичної культури, %

№ п/п	Систематичність занять	Всі студенти	Юнаки	Дівчата
1	На кожному занятті	38	6	32
2	1 раз на 2 заняття	64	8	56
3	1 раз на місяць	26	14	12

Уявлення про вплив суб'єктивних особистих причин, що обмежують участь студентів спеціальної медичної групи до даної програми, дає представлена нижче таблиця.

Таблиця 2.

Вплив суб'єктивних факторів на формування інтересів студентів до ритмічної гімнастики, %

№ п/п	Причини	Юнаки	Дівчата
1	Немає бажання	6	16
2	Власна пасивність	4	21
3	Немає впевненості у необхідності занять	8	15
4	Відсутній контакт з викладачем	9	36
5	Заняття не сприяють професійній діяльності	14	12

Не аналізуючи всіх результатів, можна сказати, що серед 80 опитаних (16 юнаків і 64 дівчат), саме дівчата більше полюбляють ходити на дані заняття. Це не дивно, бо відомо, що саме жінки надають переваги аеробіці, замість важких фізичних вправ.

Розглянемо вплив танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики на самопочуття студентів спеціальної медичної групи. В результаті опитування ми побачили, що втомлюються після навчання на 1 курсі - 10%, на 2 - 6%. Не впевнені, що дані заняття вправи позитивно впливають на здоров'я на 1 курсі - 16%, на 2 курсі - 20%.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, у зв'язку з поганою екологією та пасивним стилем життя студентів, все більше людей відносяться до спеціальної медичної групи. Саме для цього було проведено дослідження щодо впливу занять з фізичної культури, а саме занять танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики, на таку медичну групу. Проведення цих досліджень дало можливість підтвердити наявність ще одної проблеми - студенти спеціальної медичної групи (особливо юнаки) не вважають ці заняття потрібними, бо, на їхню думку, вони не несуть жодної користі. Також опитані були незадоволені тим, що дані заняття не сприяють їх професійній діяльності. Проте під час проведення даного опитування було досліджено і доведено, що більшість студентів розуміють, що заняття з ритмічної гімнастики є корисними та зміцнюють їх самопочуття та здоров'я.

Оскільки ця проблема ще не досить досліджена, потрібно продовжити дослідження в цьому напрямку, але з іншого ракурсу. Так рекомендовано більш поглиблено вивчити у студентів спеціальної медичної групи мотивації до занять з танцювально-оздоровчої ритмічної гімнастики для майбутнього дослідження її впливу на студентів.

Література

1. "Аэробика, утримання і методика проведення оздоровчих занять" - Е.С.Крючек, С-Петербург, 1999 р.
2. "Оздоровительная аэробика" - Ростова В.А., Ступкина М.О., 2003 р.
3. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zdorovejka.ru/fizicheskie/fizicheskie-uprazhnenija-v-domashnih-uslovijah/ritmicheskaja-gimnastika-kompleks-ritmicheskoi-gimnastiki/>
4. Ритмічна гімнастика. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/60790-Ritmicheskaya-gimnastika.html>
5. Ритмічна гімнастика: комплекс вправ під музику. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://pan-tapani.com/86830-ritmichna-gimnastika-kompleks-vprav-pid-muziku.html>
6. Arian R. Aladro-Gonzalvo. The effect of Pilates exercises on body composition: A systematic review. Journal of Bodywork and Movement Therapies / Vol. 16.-1, January 2015 – P.109-114.
7. Chaoli Sun. A new fitness estimation strategy for practice swarm optimization / [Chaoli Sun, JianchaoZeng, Jengshyanh Pan, SongdongXue, Yaochu Jin] // Information Sciencesm Volume 221. – 1 February 2013 – P.355-370.
8. Stefan Thurner. Physics of evolution: Selection without fitness / Stefan Thurner, Rudolf Hanel, Peter Klimek // Physica A: Statistical Mechanism and its Applications, Volume 389, Issue 4, 15 February 2010. – P.747-753.