

ШЛЯХИ РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ХВОРИМИ НА ОЖИРІННЯ

Гуртова Т. В., Цьовх Л. П.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах вищих освітніх установ.

Ключові слова: студент, ожиріння, спеціальна медична група, фізичне виховання.

Вступ. Згідно численних досліджень, тенденція до істотного зростання кількості студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, спостерігається з року в рік. Вивчення нами динаміки приросту хворих на ожиріння студентів спеціального медичного відділення Національного університету «Львівська політехніка» показало, що їх кількість невпинно зростає. При цьому помітне збільшення кількості студентів, які мають певні відхилення у стані здоров'я спостерігається зі зростанням курсу – на 1 % щороку.

Сучасні умови навчання у ВНЗ, пов'язані з високим рівнем інтелектуального та емоційного навантаження, водночас супроводжуються недостатньою руховою активністю, що сприяє прогресуванню наявного захворювання та погіршенню стану здоров'я, загалом. Ожиріння у студентів – це хвороба студентського способу життя: недостатність рухової активності студентів супроводжується нераціональним харчуванням [1, 4].

Нині особливе значення має ефективне навчання у вищих освітніх установах, яке значною мірою залежить від стану здоров'я студента. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1–5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у

ВНЗ. На основі наших спостережень та узагальнення наукової літератури по роботі у спеціальних медичних групах (далі СМГ) із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни на більш ефективні.

Актуальність пошуку нових і вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи – визначити основні чинники раціоналізації занять фізичним вихованням у СМГ студентів, хворих на ожиріння.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення даних науково–методичної та спеціальної літератури, аналогія, синтез, порівняння.

Результати досліджень та їх обговорення. Оптимізація занять фізичним вихованням – це процес створення педагогічних умов, за яких зміст занять мають найбільший тренувальний ефект та відповідають реальним умовам і функціональним можливостям організму студентів [5].

Головна мета занять із фізичного виховання для студентів, хворих на ожиріння, у СМГ – всіма формами, методами, засобами навчання привчати студентів до здорового способу життя, навчати їх пошуку індивідуальних шляхів самовдосконалення для позбавлення надлишкової ваги та пов'язаних із цим проблем у стані здоров'я і, в такий спосіб, сприяти досягненню головної мети занять у СМГ – переведенню студента в основну медичну групу з фізичного виховання.

Заняття з фізичного виховання із цими студентами, в першу чергу, ґрунтуються на врахуванні особливостей захворювання та наявних супутніх патологій ушкодженого хворобою організму, індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості [2, 5]. Особливості ожиріння визначаються його формою та ступенем. Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння,

полягає в тому, заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я, внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості.

На думку спеціалістів органів охорони здоров'я та фізичного виховання основними методами лікування ожиріння є корекція стереотипів поведінки в поєднанні із фізичними вправами [1–5]. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання фізичних вправ, як методу забезпечення раціональної рухової активності студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої актуальності, враховуючи широкі можливості їхнього використання для корекції порушень фізичного розвитку.

Згідно проведених досліджень, 90% студентів, хворих на ожиріння, мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження, і лише 10% – через наявність серйозних порушень в організмі. Фізичні вправи при ожирінні – це, насамперед, терапія регуляторних механізмів ушкодженого хворобою організму, які є потужним фактором у лікуванні цієї хвороби, перш за все шляхом позбавлення надлишкової маси тіла. В лікуванні ожиріння у студентів фізичне виховання розглядається як основний метод «боротьби» із цим захворюванням [4, 5]. Можливість науково-обґрунтованого використання біологічної сутності засобів фізичного виховання, їх доступності та дешевизни, на відміну від медикаментозних засобів, у процесі позбавлення зайвої ваги, залежить тільки від адекватності, систематичності та фахової відповідальності викладача вузу по вибору засобів фізичної активності. Фізична культура у вузі є основним засобом забезпечення необхідного рівня фізичної активності, усунення даної патології, профілактики її виникнення та ведучим фактором відновлення та зміцнення здоров'я [1, 5].

Специфіка занять у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, полягає в тому, що заняття у таких групах повинні проводитись за спеціальною програмою, спрямованою на позбавлення наявних відхилень у стані здоров'я,

внаслідок зменшення маси тіла та підвищення рівня фізичної підготовленості. Основними ознаками раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, є:

1. Рівень відповідних реакцій основних функціональних систем організму на заняттях фізичним вихованням не повинен перевищувати фізіологічних норм.
2. Ефективне відновлення фізичної працездатності.
3. Зменшення періоду адаптації до фізичного навантаження.
4. Досягнення кожним студентом максимально можливого для нього в певний період рівня параметрів психофізичного стану.
5. Досягнення позитивної динаміки зменшення маси тіла.

Вказані ознаки є загальними при плануванні та організації занять із фізичного виховання у СМГ зі студентами, хворими на ожиріння, для досягнення оптимального оздоровчого результату. Водночас, слід чітко дотримуватись індивідуалізації курсу, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння на основі дозування навантаження. Підвищення ж якості навчального процесу зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я, пов'язується зі створенням базових програм фізичного виховання у СМГ на основі використання різнопланових засобів. Обмеження науково-методичного матеріалу з цієї проблеми вказує на необхідність розробки нового підходу для її вирішення

Висновки. Основним методологічним чинником раціоналізації занять зі студентами, хворими на ожиріння, у СМГ те, що заняття у таких групах потрібно проводити не за спортивною спрямованістю, а для покращення фізичного та психічного здоров'я, внаслідок позбавлення надлишкової маси тіла, і в такий спосіб усунення вад у здоров'я. На основі вищесказаного розроблена науково обґрунтована методика оптимізації фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дає змогу: ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, спеціальних

медичних груп ВНЗ; ввести позаакадемічні форми занять із фізичного виховання у період канікул та екзаменаційних сесій; проводити ефективну корекцію ваги, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів, і в такий спосіб сприяти досягненню основної мети занять – переведення студентів в основну медичну групу з фізичного виховання.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Список використаної літератури

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2003. – 352 с.
2. Булич Е. Г. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах / Е. Г. Булич. – М. : «Вища школа», 1996. – 255 с.
3. Васин Ю. Г. Физические упражнения – основа профилактики ожирения у детей / Ю. Г. Васин. – Киев: «Здоровье», 1989. – 99 с.
4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с.
5. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – Київ : «Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.