

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БАКУРІДЗЕ-МАНІНА В. Б.¹

ФЕТИСОВА В. В.²,

кандидат медичних наук, доцент ЗНТУ

¹ ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

² Запорізький національний технічний університет

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК З ОЗНАКАМИ ДИСПЛАЗІЇ СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ

Анотація. Проведено дослідження фізичного стану студенток у яких було виявлено ознаки дисплазії сполучної тканини. Встановлено позитивні зміни рівня фізичного стану студенток під впливом спеціального підібраного комплексу вправ.

Ключові слова: фізичний стан, студентки, фізичне виховання, дисплазія сполучної тканини.

Вступ. В останні десятиріччя проблеми медицини стали тісно пов'язані зі зниженням загальних показників стану здоров'я населення, основних причин цих явищ – умови проживання, неповноцінне харчування, обмежена фізична активність, стресові фактори та ін. [3].

Своєчасне виявлення зниження рівня здоров'я є важливим моментом, що забезпечує підвищення ефективності профілактичних і оздоровчих заходів, що проводяться, поліпшення прогнозу і зниження ризику виникнення несприятливих наслідків [4].

Ще з 90-х років минулого століття численну кількість патологічних станів і захворювань багатьма вченими було пов'язано з ураженням сполучної тканини, зокрема – дисплазією сполучної тканини [1, 2].

Проблема дисплазії сполучної тканини (ДСТ) набуває з кожним роком все більшої актуальності як в Україні, так і в світових масштабах. ДСТ поширена у популяції (20,9-48,3%) і сприяє розвитку важких ускладнень: формування хронічних захворювань у дітей та підлітків, розвитку патології захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи [2, 5].

Розповсюдженість даної патології, роблять цю проблему актуальною, що змушує звернути увагу на підвищення рівня здоров'я осіб з дисплазією сполучної тканини, де комплексне застосування засобів фізичної реабілітації здатне не тільки призупинити прогресування патологічного процесу, але й істотно зменшити і компенсувати наявні дефекти [5].

Мета - оцінити ефективність впливу спеціально підібраного комплексу вправ на фізичний стан студенток з проявами дисплазії сполучної тканини.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень фізичного стану студенток з ознаками дисплазії сполучної тканини.
2. Провести аналіз ефективності впливу комплексу вправ на фізичний стан студенток.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Нами були досліджені 16 студенток віком $18 \pm 1,2$ років, які відносились до спеціальної медичної групи. У всіх студенток були виявлені ознаки ДСТ. Визначення ДСТ було проведено фахівцями кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини та валеології ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України». Студентки займалися за загальноприйнятою програмою для медичних вузів. На заняттях з фізичного виховання, разом з стандартним комплексом вправ для спеціальної медичної групи, студентками виконувалися спеціальні вправи при дисплазії сполучної тканини.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, рівень фізичного стану (РФС) визначили за морфологічними і функціональними показниками, які відображають стан основних систем життєзабезпечення організму, методи математичної статистики [6].

Результати дослідження та їх обговорення.

Результати дослідження рівня фізичного стану на початку та наприкінці року представлені у таблиці (табл. 1.).

*Таблиця 1***Результати розподілу дівчат за рівнем фізичного стану (у відсотках)**

Рівні фізичного стану	Дівчата (n=16)	
	Первинне дослідження	Повторне дослідження
Низький	26,32	-
Нижче середнього	25,45	36,91
Середній	42,86	55,65
Вище середнього	5,41	7,52
Високий	-	-

Отримані дані показали, після проведеного дослідження у дівчат спостерігається позитивна динаміка в зміні показників РФС.

З таблиці видно, що на початку дослідження у дівчат спостерігався низький, нижче середнього, та середній РФС, а також у невеликій кількості вище за середній. Наприкінці дослідження у студенток відмічається покращення показників РФС. Відмічається відсутній низького РФС, та збільшення показника нижче середнього рівня до 36,91 %, та середнього РФС у 55,65 %. Відмічається поява 7,52 % студентів з РФС вище середнього.

Отже ми можемо спостерігати кращі показники рівня фізичного стану серед досліджуваних студенток, що доказує позитивний вплив запропонованих для них спеціального комплексу вправ при дисплазії сполучної тканини.

Висновки:

1. В результаті проведення аналізу науково-методичної літератури

встановлено, що своєчасне застосування комплексу спеціальних вправ при ДСТ, може зупинити процес прогресування патології, зменшити і компенсувати наявні дефекти, а своєчасне виявлення проявів дисплазії дозволяє виділяти групи ризику з прогресування патології ОРА та вісцеральних порушень на фоні системної дисплазії та своєчасно вплинути на патологічні зміни в організмі.

2. Запропонований комплекс фізичних вправ при ДСТ сприяв покращенню показників функціонального стану, фізичного розвитку студентів, що доказує його позитивний вплив на фізичний стан студенток з ознаками дисплазії сполучної тканини.

Список використаної літератури:

1. *Викторова Инна Анатольевна. Методология курации пациентов с дисплазией соединительной ткани семейным врачом в аспекте профилактики ранней и внезапной смерти. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук по специальностям 14.00.05. – внутренние болезни, 14.00.15 – патологическая анатомия. Омск, 2004. – 42 с*

2. *Земцовский Э. В. Наследственные нарушения соединительной ткани и внезапная сердечная смерть / Э. В. Земцовский, Э. Г. Малев, Е. Б. Лунева // Вестник аритмологии. – 2011. – № 63. – С. 61-65.*

3. *Коваленко Ю.О. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та її вплив на показники фізичної підготовленості / Ю.О. Коваленко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – №1. – С. 75-79.*

4. *Неханевич О. Б. Ризик серцево-судинних ускладнень при фізичних тренуваннях на уроках фізичного виховання серед студентів / О. Б. Неханевич // Український морфологічний альманах. – 2013. – Том 11, № 2. – С. 12-14*

5. *Мурашко Н. К. Дисплазия соединительной ткани / Н. К. Мурашко, А. С. Пянтковский // МЛ. – 2011. – № 3 (79). – С. 46–52.*

6. *Халафян, А. А. STATISTICA 6. Статистический анализ данных [Текст] / А. А. Халафян. – М. : ООО «Бином-Пресс», 2007. – 512 с.*