Л.Б. Волошко, к.пед.н., доцент

П. К. Клименко, студент магістратури групи 601 ГС

*Полтавський національний технічний університет*

*імені Юрія Кондратюка*

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ**

За даними наукових досліджень, кількість студентів із артеріальною гіпертензією за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм. Відповідно кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах (СМГ), збільшується щорічно і зросла в 2 рази за останні 10 років.

Фізична культура і спорт є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування в них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, позитивних моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров’я [1]. Практика показує, що багато викладачів ЗВО з фізичного виховання не володіють достатньою мірою необхідним рівнем знань про особливості організації та методики роботи спеціальних медичних груп, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі, помилково вважаючи її лише додатковим навантаженням. Сучасні вимоги вимагають поновлення форм і методів цієї роботи, у тому числі для студентів, в яких діагностовано артеріальну гіпертензію, тому обрана тема є актуальною.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи з первинною артеріальною гіпертензією.

Методом сліпого рандомізованого відбору студентів, які були віднесені у СМГ, було сформовано дві групи: контролю (КГ) та основна (ЕГ) група. При розподілі студентів на групи враховувались вік, стать і рівень фізичного стану.

Всього було задіяно 36 студентів віком 17-18 років, у яких діагностована первинна артеріальна гіпертензія, та які перебували під диспансерним наглядом за місцем проживання. КГ займалася за традиційною програмою спеціальної медичної групи (18 cтудентів), в ЕГ – впроваджувалася розроблена нами методики фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи з первинною артеріальною гіпертензією (18 студентів). Нами розроблено методику проведення занять із фізичного виховання для студентів з первинною артеріальною гіпертензією у спеціальній медичній групі, в якій враховано принцип поетапного підвищення рівня фізичних навантажень для студентів на основі актуального рівня фізичного та функціонального стану.

Методика базується на принципах: оздоровчого, лікувально-профілактичного спрямування, диференційованого підходу. В експерименті проведено такі етапи: перший – методичні заняття і фізичні вправи ЛФК; другий – лікувально-оздоровчі фізичні вправи; третій − фізкультурно-оздоровчі вправи; четвертий − фізичні вправи для розвитку та вдосконалення фізичних якостей студентів.

З оздоровчою метою на всіх етапах застосовувались фізичні вправи, спрямовані на розвиток витривалості, спритності, гнучкості, динамічної сили, вправи на тренажерах. Використані фізичні вправи були об’єднані у групи: загальнорозвиваючі вправи, для розвитку витривалості, для розвитку спритності, на розслаблення м’язів та відновлення дихання.

Загально-розвиваючі вправи і вправи для розвитку витривалості та гнучкості в ЕГ складали 90% тривалості академічного заняття, у КГ− 50%. В ЕГ підготовча частина займала 50% академічного заняття, у КГ − 30%, основна частина складала відповідно 35 і 55% академічного заняття. У методику включено вправи помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), а саме оздоровчу ходьбу.

Ефективність впровадження методики у навчально-виховний процес з фізичного виховання спецмедгруп підтверджена позитивною динамікою досліджуваних показників. Наприкінці навчального року у студентів ЕГ зафіксовано достовірну позитивну динаміку соматичного здоров'я, рухової підготовленості та покращення фізіологічних показників (р≤0,05): середній показник систолічного тиску в основній групі знизився з 1662,3 до 1362,5 мм рт. ст., діастолічного тиску – з 971,8 до 792,4 мм рт. ст.; частота серцевих скорочень з 93,40,9 до 780,8 ударів за хвилину (p<0,05).

Адаптаційний потенціал студентів ЕГ змінився з 2,9±0,3 балів до 2,2±0,3 балів, а в контрольній групі з 2,9±0,4 балів до 2,5±0,5 балів, що свідчить про достовірно покращення початково порушеного адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи у студентів ЕГ.

Аналіз показників здоров‘я студентів з первинною артеріальною гіпертензією наприкінці навчального року показав позитивну динаміку: у юнаків та дівчат ЕГ показники соматичного здоров‘я покращилися на 25,8% та 27,1% відповідно, у дівчат КГ приріст показників соматичного здоров'я складає лише 8,8%.

Отже, запропонована методика сприяє зміцненню здоров‘я студентів, стабілізує позитивну динаміку показників артеріального тиску та є ефективною для проведення занять у спеціальних медичних групах.

*Література*

1. Ходинов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходинов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 382-384.

.