

4. Kashuba V.A. Biomechanics of Posture / V.A. Kashuba. - Kiev Olympic Literature, 2003. - 279 p.
5 Dembo A.H. Medical supervision in sport / A.H. Dembo. - M.: Medical, 1988. – 288 p.

6. Arslanov V.A. Conditions of formation of posture younger students in learning activities / V.A. Arslanov. - Kazan: Nauka, 1985. – 241 p.

Д. В. Тютрюмова, Л. А. Євтухова, М. В. Коняхін, А. І. Босенко

ОЦІНКА ПАРАМЕТРІВ ЗВОДУ СТОПИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ТРЕНУВАННЯ

У статті проаналізовано параметри зводу стопи учнівської молоді в процесі багаторічного тренування. У перший період тренувань (від 1 до 3 років) спостерігається ослаблення зв'язкового-м'язового апарату стопи, оскільки при навантажувальному режимі 100% від маси власного тіла звід стопи у половини обстежених студентів характеризується якісною оцінкою «сплюснена стопа». У наступний (від 4 до 6 років) період тренувань відзначається адаптація зводу стопи до фізичного навантаження, а третій період (понад 6 років) тренувань у 75% обстежених студенток характеризується статичними деформаціями зводу стопи до яскраво вираженої плоскостопості, а у юнаків відзначається толерантність зв'язкового-м'язового апарату стопи до фізичних навантажень, не відзначений перехід зводу стопи в зону «плоска стопа» в режимі навантаження.

Ключові слова: плантографія, параметри зводу стопи, навантажувальний режим, група ризику.

A. I. Tiutriumov, L. A. Evtukhova, M.V. Koniakhin, A. I. Bosenko

PARAMETER ESTIMATION OF STUDENTS' ARCH OF THE FOOT DURING THE LONG-TERM TRAINING

The article analyzes morpho-physiological parameters of the arch of the foot of students in the process of long-term training. The duration of the training period influences the level of changes of the arch of the foot. In the first years of training some adaptation of muscular apparatus of a foot to physical activity takes place. However, the period of training for more than 6 years can lead to various kinds of changes in the foot arch towards static deformation of the arch of the foot and compensatory-adaptive to the specific physical load regimes. The students noted deterioration of the arches of the foot in the load conditions, because the indicator "normal foot arch" is defined only for 25% of surveyed women, the other fall under the "risk group", where static deformation of the arch of the foot was detected, not only in the direction of "pre - and flattening", but also to florid flat feet among 8.3% of surveyed. Students had tolerance of the muscular apparatus of foot to physical exercises, because even under the conditions of 100% of body weight the normal foot arch was defined for 40% of the surveyed athletes, the other sportsmen were characterized by "pre - and flattened". Flat arch of the foot of students of this group was not detected, that is why these changes can be characterized as compensatory-adaptive to this physical load mode of athletic training.

Keywords: planetography, the arch of the foot, the load mode group of risk.

Подано до редакції 10.04.14

УДК: 796.011.3.371-057.875

Л. Я. Чеховська, Т. В. Гуртова, М. В. Кавчак

ДИСКРЕТНІСТЬ ПРОБЛЕМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ

У роботі розглянуто питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах ВНЗ. На основі проведеного аналізу теоретичного надбання з означеного напрямку виокремлено групу проблемних питань, вирішення яких створить передумови для забезпечення покращення стану здоров'я таких студентів під час перебування у ВНЗ.

Ключові слова: студент, ожиріння, фізичне виховання, проблеми, ВНЗ.

На сьогоднішній день ожиріння серед студентів ВНЗ – глобальна медико-соціальна проблема в Україні. Рядом статистичних досліджень зазначається [2, 4, 6], що в останні роки продовжується неухильний і значний ріст захворювань ожирінням: до 30 % студентів спеціальних медичних груп мають проблеми із надмірною вагою, що свідчить не тільки про наявну проблему, але й про загрозу майбутньому поколінню.

На сьогодні статистика розповсюдження захворювання ожиріння серед студентів ВНЗ має досить негативну динаміку. 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 їх здоров'я. Згідно проведених досліджень, 90% студентів, хворих на ожиріння,

мають надлишок ваги тому, що в організм надходить надлишок енергії на фоні недостатності фізичного навантаження [1, 7]. 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. Саме тому питання фізичного виховання студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, які займаються у спеціальних медичних групах, актуалізує напрямок дослідження.

Результати численних спостережень, проведених протягом останніх років, та узагальнення методичної літератури з роботи в спеціальних медичних групах зі студентами, хворими на ожиріння [1-13], дають змогу зробити висновок про те, що діюча сьогодні в Україні реальна система їх фізичного виховання виявляється малоефективною. Нині існує об'єктивна суперечність між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання цих студентів під час перебування у ВНЗ. Зважаючи на позитивну динаміку кількості студентів, хворих на ожиріння, виникає необхідність перегляду поглядів на чинні засоби, форми та методи фізичного виховання цих студентів під час навчання у ВНЗ, що й обумовило вибір теми та напряму дослідження.

Мета роботи — здійснити теоретико-методичний аналіз проблем системи фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, хворих на ожиріння.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Результати дослідження. Найважливішим складовим компонентом вирішення проблеми поширеності захворювання на ожиріння серед студентів вважають належну організацію роботи з фізичного виховання у ВНЗ. Обґрунтуванню організаційно-методичної системи фізичного виховання студентів присвячено роботи ряду авторів [1-13]. Дослідження вчених та наявний практичний досвід показують, що досягнення необхідного оздоровчого ефекту при захворюванні на ожиріння в процесі фізичного виховання залежить від частоти занять [2, 6-8, 13]. Якщо заняття проводяться рідше, ніж двічі на тиждень, чекати змін у стані здоров'я не варто. Для покращення фізичної підготовленості і здоров'я таких студентів, на думку науковців і практиків, необхідні систематичні заняття фізичною культурою протягом усіх років навчання [2, 7, 10].

У більшості ВНЗ України курс фізичного виховання проводиться один раз на тиждень на перших трьох курсах. Безумовно, за такого підходу вирішити проблеми, пов'язані зі станом здоров'я та фізичною підготовленістю студентів, хворих на ожиріння, неможливо. Така кількість занять не забезпечує належного рівня рухової активності студентів під час навчання у ВНЗ з огляду на спосіб життя студентів: на сьогодні, згідно численних досліджень [1-13], руховий режим студентів реалізований лише на 20-25 % природних потреб у рухах.

Вивчення та інтеграція думок дослідників цієї проблеми дає змогу констатувати, що згідно сучасних

уявлень питання ожиріння у студентів не розглядається як суто медична проблема. Характерною ознакою навчальної діяльності студентів є порушення рівноваги між розумовою і фізичною діяльністю та витратами енергетичних ресурсів. Їх повсякденне життя є малоактивним, мінімальними є й фізичні навантаження. Аналіз медичної науково-методичної літератури з питань, пов'язаних із студентським малорухомим способом життя [1, 4, 11], показує, що гіпокінезія є основним джерелом виникнення ожиріння та його розвитку у студентів під час навчання у ВНЗ. При цьому малорухомий спосіб життя розглядається не лише як передмова, але й як постійно діюча причина розвитку ожиріння. Під час детального аналізу більшості досліджень простежується зв'язок між високим рівнем фізичної активності студентів та меншою масою тіла. Відповідно, у якості лікування лікарі насамперед вважають за необхідне зміни в способі життя.

Як зазначають О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська (2012), В. М. Корягін, О. З. Блават (2013), необхідно врахувати і те, що частина студентів у школі взагалі не відвідували занять з фізичного виховання. Як наслідок, у студентів-першокурсників не сформовано необхідного досвіду використання засобів фізичної культури у повсякденному житті, вони не бажають займатись і надалі, у них відсутній стереотип здорового способу життя. Тому важливим питанням, на думку багатьох авторитетних науковців, практиків, даних літературних джерел [2, 4, 7, 10] є ставлення студентів з відхиленнями у стані здоров'я до занять з фізичного виховання. Основна проблема фізичного виховання полягає в тому, що більшість юнаків і дівчат у віці 17-18 років вступають до вищих навчальних закладів з уже сформованим світоглядом щодо дисципліни «фізичне виховання». У наявній науковій літературі не виявлено достатньо обґрунтованих рекомендацій щодо вирішення цієї проблематики у спеціальних медичних групах.

Аналізуючи дані проведених епідеміологічних досліджень, було з'ясовано, що у разі врахування всіх моментів дії фізичних вправ на організм не виправдані звільнення від уроків фізичної культури у школі та повна відсутність самостійних занять негативно позначаються на фізичній підготовленості студентів та протіканні наявного патологічного процесу в організмі. У більшості студентів традиційно не формується потреба піклуватись про власне здоров'я, що підтверджується численними соціологічними дослідженнями [1, 2, 6, 10, 11].

Обґрунтуванню організаційно-методичної системи занять фізичним вихованням студентів, хворих на ожиріння, присвячені роботи ряду авторів [1-13]. Вони єдині у думці, що для досягнення позитивного результату курсу фізичного виховання у ВНЗ необхідне повсякчасне залучення цих студентів до систематичних занять у позанавчальний час. На гостру необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний від основних занять час вказував цілий ряд науковців [1, 4, 7, 10]. Проте, згідно соціологічних

досліджень, на практиці спостерігається повна відсутність цього. На думку спеціалістів [3, 6, 8], однією з причин є відсутність у студентів спеціальних медичних груп теоретичних знань про вплив занять з фізичного виховання. Численними науковими дослідженнями доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, хворих на ожиріння, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентах, включаючи стан здоров'я і фізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам спеціальних медичних груп для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня фізичного здоров'я, для самовдосконалення [4, 5, 11]. Дотепер у системі фізкультурної освіти цих груп не знайшли відображення ті глобальні зміни, які відбулись у суспільстві та фізичній культурі. Студенти, внаслідок низького рівня теоретичної підготовки, не мають можливості освоєння корекційних фізичних вправ та набуття досвіду їх застосування у самостійних заняттях. Тобто, доволі актуальне питання, пов'язане з необхідністю залучення студентів, хворих на ожиріння, до самостійних занять та забезпечення їх необхідними теоретичними знаннями, залишається невирішеним.

У контексті сучасних тенденцій розвитку галузі насторожує те, що студенти недостатньо високо оцінюють значущість додаткових занять фізичною культурою у процесі позбавлення зайвої ваги. Спостерігається повна відсутність робіт щодо конкретних рекомендацій з цього питання. Не розроблена й методологічна основа проведення цих занять, яка вимагає насамперед їх наукового обґрунтування з урахуванням всього комплексу умов, зумовлених наявністю в організмі ожиріння. При цьому відсутня раціональна система організації, а також науково не обґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів таких занять. Зважаючи на зазначене, вважаємо, що особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять й об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Водночас, вчені поділяють думку й про те, що інформаційний напрямок координації фізичного виховання у спеціальних медичних групах як один із стратегічних напрямків перебуває у незадовільному стані і не відповідає сучасним вимогам [1, 4, 7, 13]. Спостерігається повна відсутність конструктивних рекомендацій щодо стимуляції здоров'я шляхом позбавлення наявної хвороби ожиріння. Дослідження ряду авторів (Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський (2008); **Л. О. Товченко (2010)**), доводять, що низький рівень знань про теорію та методику занять з фізичного виховання – одна з негативних причин, що сприяє

відсутності сформованої мотивації до використання його для позбавлення студентами від вад у стані здоров'я. Значною проблемою при цьому є недостатність програмно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання у спеціальних медичних групах та відсутність сучасних технічних засобів не дає можливості студентам поглибити свої знання і застосовувати їх під час самостійних занять. Наслідком вищевикладених факторів та ще одним проблемним питанням фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, є низький рівень «рухового запасу» та відсутність у цих студентів елементарних рухових навичок, що значно знижує ефективність навчального процесу.

Підсумовуючи все вищесказане та проведений аналіз теоретичного надбання з питань фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах ВНЗ, дозволив визначити низку проблем, що потребують вирішення з метою підвищення його ефективності:

1. Необхідність чіткого дотримання індивідуальної орієнтації курсу фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ, яка здійснюється з урахуванням ступеня та форми ожиріння.

2. Доволі актуальне питання, пов'язане з необхідністю забезпечення належного рівня рухової активності цих студентів під час навчання, що є запорукою покращання стану їхнього здоров'я, вимагає збільшення частоти занять протягом навчання у ВНЗ.

3. Недостатньо розроблена технологія впровадження самостійних занять у позанавчальний час, спрямованих на закріплення результатів фізичного виховання.

4. Недоліком курсу фізичного виховання спеціальних медичних груп є недостатність освітньо-теоретичної частини програми, орієнтованої на використання її як важливої складової покращання стану свого здоров'я шляхом позбавлення наявного захворювання ожиріння та профілактики її розвитку в подальшому.

5. Кількість ефективних інформаційно-методичних систем та їх використання в системі фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, дуже нечисленне і вимагає глибокої наукової розробки.

Розгляд базових аспектів питання фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, дає змогу стверджувати необхідність перегляду чинних підходів щодо цього питання. У цій ситуації очевидною є необхідність вироблення ефективної стратегії профілактики та лікування ожиріння серед студентів. Підсумовуючи все вищезначене, можна констатувати гостру необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації всіх можливих напрямків занять фізичним вихованням у ВНЗ студентів спеціальних медичних груп, хворих на ожиріння. Аналіз літературних джерел з питань запропонованої теми свідчить про необхідність вивчення, систематизації, обґрунтування та подальших дос-

ліджень. Вважаємо, що потрібен повний перегляд концепцій і методики фізкультурної роботи у цьому напрямку.

Висновки. 1. 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. В умовах навчання у ВНЗ раціональне використання всього арсеналу засобів фізичної культури як методу забезпечення здорового способу життя студентів, хворих на ожиріння, набуває особливої значущості, враховуючи широкі можливості їх використання для усунення наявних проблем у стані здоров'я

2. Наявна сучасна система фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп перебуває в кризовому стані і не може вирішити питання та задовольнити потреби, що повстають перед нею. Зважаю-

чи на позитивну динаміку кількості студентів, хворих на ожиріння, виникає необхідність перегляду поглядів на чинні засоби, форми та методи фізичного виховання цих студентів під час навчання у ВНЗ.

3. Проведений аналіз теоретичного надбання з питань фізичного виховання студентів ВНЗ, хворих на ожиріння, дозволив визначити низку проблем, що потребують вирішення з метою підвищення його ефективності. Комплексний підхід до проблем, що мають місце у галузі фізичного виховання студентської молоді із захворюванням ожиріння, зокрема, організація соціально-педагогічних досліджень та ґрунтовний аналіз їх результатів, сприятимуть вирішенню проблеми.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2009. – 352 с.

2. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання / О. З. Блавт // дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ЛДУФК. – Л., 2012. – 271 с.

3. Детков Ю. Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Ю. Л. Детков, В. А. Платонова, Е. В. Зефирова. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. – 96 с.

4. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.

5. Євсєєв Ю. І. Фізична культура / Ю. І. Євсєєв. – Ростов-на-Дону «Фенікс», 2008. – 380 с.

6. Корягін В. М. Оптимізація навчального процесу на заняттях спеціальних медичних груп вузу із студентами, хворими на ожиріння / В. М. Корягін, О. З. Блавт, Т. В. Гуртова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 1. – С.79-86.

REFERENCES

1. Baronenko V. A. Health and physical culture of students / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – M.: Al'fa, 2009. – 352 p.

2. Blavt O. Z. Differential approach to the move mode of students of special medical groups according to the character and severity of illness / O. Z. Blavt // thesis of cand. of physical education and sports sciences: 24.00.02. – Physical culture, physical education of different social groups. – LDUFK. – L., 2012. – 271 p.

3. Detkov Yu. L. Theory and practice of physical culture for students with reduced general condition / Yu. L. Detkov, V. A. Platonova, E. V. Zefyrova. – SPb: SPbHUyTMO, 2008. – 96 p.

7. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

8. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов. – Минск: «Тетра Системс», 2006. – 351 с.

9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – Київ: «Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.

10. Товченко Л. О. Фізичне виховання студентів в спеціальних медичних групах / Л. О. Товченко // К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – 379 с.

11. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

12. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск: Вышэйшая школа, 2008. – 222 с.

13. Физическая культура: учеб. для студ. вузов с отклонениями здоровья / [под ред. И. В. Муравова]. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 301 с.

4. Dubohay O. D. Physical training and culture: textbook / O. D. Dubohay, N. N. Zavydivs'ka – K.: UBS NBU, 2012. – 270 p.

5. Yevsieiev Yu. I. Physical culture / Yu. I. Yevsieiev. – Rostov-na-Donu «Feniks», 2008. – 380 p.

6. Koriahin V. M. Optimization of studying process at lessons of special medical groups with students ill with obesity / V. M. Koriahin, O. Z. Blavt, T. V. Hurtova // scientific and sport scientific journal of Slobozhanschi-na. – 2010. – # 1. – P.79-86.

7. Koriahin V. M. Physical training of students in special medical groups: textbook / V. M. Koriahin, O. Z. Blavt. – Publishing house «Lvivs'ka politekhnik», 2013. – 488 p.

8. Kupchynov R. Y. Physical training / R. Y. Kupchynov. – Minsk: «Tetra Systems», 2006. – 351 p.
9. Prysiazhnyuk S. I. Physical training / S. I. Prysiazhnyuk. – Kyiv: «Tsentr uchbovoyi literatury», 2008. – 502 p.
10. Tovchenko L. O. Physical training of students in special medical groups / Tovchenko L. O. // К.: DP «Informatsiyno-analitychne ahentstvo», 2010. – 379 p.
11. Raevskii R. T. Health, healthy and recreational lifestyle of students / R. T. Raevskii, S. M. Kanyshvskii. – O.: Nauka y tekhnika, 2008. – 556 p.
12. Physical culture / edited by E. S. Hryhorovych, V. A. Pereverzev. – Minsk: Vysheishaya shkola, 2008. – 222 p.
13. Physical culture: textbook for students with health problems / [edited by Y. V. Muravova]. – M.: Fyzkul'tura y sport, 2006. – 301 p.

Л. Я. Чеховская, Т. В. Гуртова, М. В. Кавчак

ДИСКРЕТНОСТЬ ПРОБЛЕМ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВУЗОВ, БОЛЬНЫХ ОЖИРЕНИЕМ

В работе рассмотрены вопросы физического воспитания студентов, больных ожирением, которые занимают в специальных медицинских группах вузов. На основе теоретического анализа данных научно-методической литературы определено группу проблемных вопросов, решение которых, создаст предпосылки для обеспечения улучшения состояния здоровья таких студентов во время пребывания в вузе.

Ключевые слова: студент, ожирение, физическое воспитание, проблемы, вуз.

L. Ya. Chekhovsk'ka, T. V. Hurtova, M. V. Kavchak

PROBLEM DISCRETENESS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING OF OBESE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Nowadays obesity among students of higher educational institutions is an extremely important and relevant medico-social problem in Ukraine. According to a number of scientific statistical investigations, within recent years a serious increase of obesity cases is noted: about 30 per cent of students of special medical groups have problems with overweight that is not only a problems but also a threat to the future generation. Modern conditions of studying in the higher educational institution are associated with a high level of intellectual and emotional stress and are accompanied by the lack of physical activity that causes the progression of the existing disease and ill health. According to the carried out investigations, 90 per cent of students ill with obesity have an overweight because their organism has insufficient muscle loading (physical activity) and at the same time obtains too much energy. In the higher educational environment application of physical exercises as a method of providing rational and proper physical activity of students ill with obesity is getting more and more relevant, because opportunities of their usage for the correction of developmental physical disorders are really powerful. That is why the issue of physical training of obese students who are engaged in special medical groups makes the direction of this study extremely relevant. The carried out analysis of theoretical literature about issues of physical training of obese students in higher educational establishments allowed determining a number of problems that have to be solves to increase its efficiency. The complex approach to the issues in the area of physical education of student youth ill with obesity in particular organization on socio-pedagogical investigations and the detailed analysis of their results will help to solve this problem.

Keywords: student, obesity, physical education, problems, university.

Подано до редакції 24.03.14