

РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АКВААЕРОБІКИ

Розглянуто питання, які пов'язані з оцінкою впровадження аквааеробіки в навчальний процес фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям. В експерименті брало участь 76 студентів. У дослідженні використовувались дані анкетного опитування, аналізу науково-методичної літератури та власного практичного досвіду. Аналіз кількості студентів спеціальної медичної групи, які відвідували заняття з фізичної культури, показав, що аквааеробіка виявилась не менш привабливою, ніж лікувальне плавання.

Ключові слова: гідрореабілітація, педагогіка, аквааеробіка, спеціальна медична група.

Сучасні умови життя висувають досить жорсткі вимоги до фізичних, психічних якостей і здібностей члена суспільства. Тому питання відновлення та реабілітації знаходять своє відображення в режимі праці та відпочинку будь-якої людини. Враховуючи погіршення здоров'я української молоді, необхідно приділяти пильну увагу організації навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп. Одним із засобів фізичної реабілітації можна з впевненістю назвати гідрореабілітацію, яка, незважаючи на свою порівняну "молодість", користується широкою популярністю у людей з різними фізичними можливостями та потребами. Гідрореабілітація – це розділ дисципліни "Плавання", що вивчає її вплив на організм людини і використовується як засіб лікування і профілактики різних захворювань.

Вода справляє унікальний вплив на організм людини, яка в ній перебуває. Це визначається її фізичними властивостями. Сила виштовхування послаблює гравітаційне тяжіння, що зменшує вагу тіла, дає змогу зняти навантаження з опорно-рухового апарату (далі – ОРА). Встановлено, що метою гідрореабілітації хворих з порушеннями ОРА і, зокрема, постави, є: недопущення прогресу захворювання, корекція деформації хребта засобами лікувальної фізичної культури (ЛФК), створення умов для виховання правильної постави та створення "м'язового корсету" хребта [1; 4].

Гідростатичний тиск води на венозні судини, ритмічне скорочення великих груп м'язів, посилена дія діафрагми, відсутність статичного напруження полегшує приплив венозної крові до серця, суттєво підвищується циркуляція крові, що сприяє зменшенню застійних явищ у внутрішніх органах і активізації обміну речовин. Також стимулюється діяльність кровотворних органів, підвищується кількість лейкоцитів у крові – захисна функція крові збільшується.

Рухова діяльність у воді сприяє гартуванню та зміцненню імунітету. Вдих, що ускладнюється (тиск води на грудну клітку і посилене дихання при правильному поєднанні з рухами зміцнюють і тренують дихальні м'язи), задіє всі ділянки легень, виключаються застійні явища в них, що є чудовим засобом профілактики та лікування легеневих захворювань. Тиск води також сприяє масуванню шкіри, нервових закінчень у ній, судин, підшкірно-жирової клітковини. Такий масаж покращує живлення шкіри, зменшує целюліт, знімає напруження і фізичний стрес. Вода є відмінним антидепресантом, зміцнює нерви і "змиває" негативні емоції.

Водна гімнастика застосовується для всіх, кому звичайні вправи можуть бути складними, наприклад, для людей із захворюваннями суглобів, з надмірною

вагою або просто незграбних. У воді ці люди відчувають себе краще, їм потрібно менше зусиль для виконання вправ і вони отримують гарне фізичне навантаження за короткий час [3; 4; 6].

Аквааеробіка – це система фізичних вправ у воді, які запозичені з гімнастики, шейпінгу, спортивного й синхронного плавання, що виконуються під ритмічну музику. Тіло приховане під водою, що дає змогу забути про свої комплекси, обрати свій індивідуальний рівень навантаження. Це оптимальний вид тренування при захворюваннях хребта, радикуліті, варикозному розширенні вен, нервових стресах [2; 5].

Мета статті – оцінити впровадження аквааеробіки в навчальний процес фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям.

Завдання: розробити та апробувати приблизну програму з аквааеробіки, з'ясувати думку студентів про нову форму занять порівняно з уже звичними заняттями на суші, провести аналіз кількості тих, хто займається в різних групах.

На основі результатів попереднього опитування студентів, аналізу науково-методичної літератури та власного педагогічного досвіду була розроблена експериментальна програма занять оздоровчою аквааеробікою зі студентами спеціальної медичної групи.

Методика проведення занять адаптована для цього контингенту. Основними завданнями були: зміцнення серцево-судинної та дихальних систем і загально-силове тренування. Особливості (на відміну від стандартних занять аквааеробікою) такі: рухи тих, хто займаються, мають бути стаціонарними і контрольованими (використання аквапоясу), максимальна увага приділяється збільшенню амплітуди рухів і розвитку силової витривалості м'язів тулуба і м'язів-розгиначів.

Заняття будуються в урочній формі. До розминки, особливо важливої при роботі з цим контингентом, включаються плавні ритмічні рухи з амплітудою, що поступово збільшується. В основній частині заняття проводиться “кардіо-тренування” (тренування серцево-судинної і дихальної систем), що складається з різноманітних активних рухів на різні групи м'язів з індивідуальним контролем інтенсивності, і “силове” тренування, спрямоване на переважну роботу м'язів тулуба і м'язів-розгиначів з варіюванням кількості повторень вправи залежно від глибини води, рівня підготовленості та фізичної форми студентів. Силкові вправи чергуються із серіями вправ у русі, щоб тіло залишалось розігрітим. “Заминка” проводиться як в кінці кардіо-тренування, так і в заключній частині заняття. У першому випадку вона включає в себе нескладні переміщення. Фінальна “затримка” складається з легких ритмічних плавних рухів, що забезпечують розслаблення м'язів, за якими виконується розтяжка (стретчинг). Головною метою “заминки” є загальна релаксація: фізична, розумова і духовна.

Залежно від тривалості курсу, підготовленості тих, хто займається, і специфіки їх захворювань заняття проводяться протягом 30–45 хвилин. Приблизну схему розподілу основних розділів уроку подано в табл. 1.

На початку навчального року до групи з оздоровчої аквааеробіки були записані бажачі студенти спеціальної медичної групи, які пройшли медичне обстеження та мають допуск і рекомендації лікаря. Заняття протягом семестру проводилися за описаною методикою. Враховувалися загальні принципи, що дають змогу забезпечити високу ефективність лікувальної дії фізичних вправ: індивідуалізація, поступовість наростання навантаження, системність впливу, циклічність, застосування нових і різноманітних вправ, використання методів контролю.

Таблиця 1

Розподіл часу заняття з аквааеробіки з основних розділів

Частини заняття	Розділи заняття	Тривалість залежно від довжини заняття	
		відносно часу всього заняття, %	абсолютні показники, хв.
Вступна	Розминка	15	5–7
Основна	“Кардіо-тренування”	45	13–20
	“Силове” тренування	25	7–11
Заключна	Релаксація	15	5–7

Протягом другого семестру заняття тривали у знову набраній групі. У кінці навчального року було проведено аналіз кількості студентів, що записалися в різні оздоровчі групи, – оздоровчої аквааеробіки, лікувального плавання і ЛФК. Також серед студентів (юнаків і дівчат) було проведено анкетування з метою оцінювання популярності перелічених видів занять і з’ясування побажань та зауваження.

Підсумковий щорічний лікарський контроль студентів проводився у вересні – жовтні.

Заняття з аквааеробіки, що проводяться у першому семестрі, були позитивно оцінені студентами.

Аналіз кількості студентів спецмедгрупи, що відвідували протягом навчального року заняття одного з трьох запропонованих видів фізичної культури, показав, що аквааеробіка виявилася не менш привабливою, ніж лікувальне плавання. Було виявлено таке співвідношення: оздоровча аквааеробіка – 35,3%; лікувальне плавання – 47,0%; лікувальна гімнастика в залі – 17,6%. У кінці навчального року студентам спецмедгрупи (N = 76) було запропоновано оцінити запропоновані на вибір види фізичної культури (розподілити за місцями), а також у довільній формі висловити свою думку, побажання та зауваження. Результати опитування подано в табл. 2.

Таблиця 2

Результати опитування з оцінкою популярності занять оздоровчою аквааеробікою, лікувальним плаванням та ЛФК серед студентів спеціальної медичної групи

Варіанти оцінок	Оцінка студентами занять в різних групах, %		
	Оздоровча аквааеробіка	Лікувальне плавання	Лікувальна гімнастика в залі
1-ше місце	45	41	14
2-ге місце	33	42	25
3-ге місце	22	17	61

*Примітки: дані округлені до цілих чисел зважаючи на невелику кількість опитаних (N = 76)

Серед висловлених думок варто відзначити такі, що часто зустрічаються:

- заняття аквааеробікою “веселіше”, після їх закінчення спостерігається “велике піднесення”, підвищується настрій;
- вправи у воді корисніші, ніж у залі, а на аквааеробіці не обов’язково вміти плавати;

- плавання більш “серйозне” заняття, ніж аквааеробіка, – можна цілеспрямовано домагатися поставлених перед собою цілей у фізичному самовдосконаленні;
- заняття лікувальною гімнастикою в залі нудні, але часу на перевдягання витрачається менше;
- групи підбираються занадто різномірні, недостатньо виявляється індивідуальний підхід.

Найбільш складним у реалізації програми виявився принцип індивідуалізації. Особливості організації занять з фізичного виховання не дають можливості підбирати студентів у групи згідно з нозологічними типами захворювань, що позначається на якості проведення занять [2].

Студентам, які мають відхилення у стані здоров'я, доцільно проводити медичне обстеження двічі на рік. Особливо це важливо для оцінювання ефективності занять, для своєчасного виявлення протипоказань. Для об'єктивності ж оцінки необхідно в медичне обстеження включати проведення функціональних проб.

Висновки. Кількісне співвідношення тих, хто займається одним із трьох запропонованих видів фізичної культури за вибором, і результати опитування студентів, ймовірно, пов'язані з такими причинами. З появою гідрореабілітації заняття в залі стали менш популярними. В основному на лікувальну гімнастику в залі “за звичкою” продовжують записуватися ті студенти, які почали ходити на неї, коли альтернативи їй не було, або (у поодиноких випадках) мають протипоказання до занять у басейні.

Оздоровча аквааеробіка викликала помітний інтерес у студентів. Основними причинами, відповідно до даних опитування, стали не обов'язковість уміння плавати, а комплекс позитивних емоцій. Варто відзначити, що переважна кількість тих, хто займалися, – дівчата. Подальше дослідження передбачається провести в напрямі детального вивчення результатів використовуваної методики (включення об'єктивних методів оцінювання, аналіз результатів лікарського контролю).

Список використаної літератури

1. Айкина Л.И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений и организованного отдыха / Л.И. Айкина. – Омск : ОГИФК, 1988. – 158 с.
2. Едешко Е.И. Комплексная система физического воспитания студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний : учебно-методическое пособие / Е.И. Едешко, Т.Н. Садовская. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 140 с.
3. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : ФАИР – Пресс, 2000. – 95 с.
4. Попов С.Н. Организационно-методические основы реабилитации / С.Н. Попов // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс, 1999. – С. 52–78.
5. Тимошенко В.В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонение в состоянии здоровья : учебное пособие / В.В. Тимошенко. – Минск, 1995. – 178 с.
6. Филатова Е.В. Аквааэробика : учебно-методический комплекс / Е.В. Филатова. – М. : Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. – 92 с.

Стаття надійшла до редакції 15.11.2012.

Ятченко А.В. Реабилитация студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительной аквааэробики

Рассмотрены вопросы, которые связаны с оценкой внедрения аквааэробики в учебный процесс физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем. В эксперименте приняли участие 76 студентов. В исследовании использовались данные анкетного опроса студентов, анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта. Анализ количества студентов специальной медицинской группы, посещавших занятия по физической культуре, показал, что аквааэробика оказалась не менее привлекательной, чем лечебное плавание.

Ключевые слова: гидрореабилитация, педагогика, аквааэробика, специальная медицинская группа.

Yathenko A. Rehabilitation students special medical groups of recreational aqua aerobics

The questions which concern with estimate of implementation of aquaaerobics in an educational process of physical culture of students with weakened health were examined. In experiment took place 76 students. The data that were used in this research were taken from a questionnaire survey that was made among students, analysis of methodological literature and own practical experience. The analysis of students quantity of special medical groups which attended physical training studies showed that aquaaerobisc appeared no less attractive then medical swimming.

Key words: hydrorehabilitation, pedagogy, aquaaerobics, special medical group.