

## **Актуальні проблеми організації навчального процесу фізичного виховання студентів із захворюваннями органів дихання**

*Київський міський педагогічний університет імені Б. Д. Грінченка (м. Київ)*

Складна демографічна ситуація в Україні обумовлена багатьма чинниками, провідними серед яких слід вважати погіршення соціально-економічних умов. Негативні тенденції змін демографічних показників почали проявлятися ще у вісімдесятих роках минулого сторіччя, а економічна криза лише прискорила їхню динаміку [9; 10].

У складних соціально-економічних й екологічних умовах нашої країни найбільшої актуальності набуває завдання збереження здоров'я підрастаючого покоління.

Останнім часом посилюються негативні тенденції в динаміці здоров'я дитячого населення – зростає загальна захворюваність, підвищується кількість дітей із хронічною патологією і морфофункціональними відхиленнями, зменшується група здорових дітей [2; 3].

Аналіз статистичних показників здоров'я дітей свідчить про погіршення їх протягом останніх років – загальна захворюваність у 2001 році становила 2 857 ‰, а у 2003-му вона зросла до 2 864 ‰. Ці показники захворюваності значно відрізняються від державних – за даними Управління статистики Міністерства охорони здоров'я України в 2001 році вона була 1 233,1 ‰, а у 2003–1243 ‰ [10].

За даними статистичних довідок Інституту гігієни та медичної екології імені О. М. Марзеєва АМН України, найбільш поширеними захворюваннями серед учнів, як і серед дорослого населення, є захворювання органів дихання, кровообігу, травлення, алергії. Якщо в дошкільному віці кількість проявів нефіксованих змін опорно-рухового апарату (сколіоз, плоска стопа та ін.) становлять 4–6 %, то у учнів старших класів (16–17 років) – 62 % [1; 4].

Працівники Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМНУ В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко протягом двох років проводили оцінювали стан здоров'я дитячого населення.

У результаті аналізу отриманих даних виявили значну кількість дітей із відхиленнями в стані здоров'я. До групи здорових, на жаль, можна було віднести лише 2,8 % до 11,9 % дітей, а з хронічною патологією їх було 53–64 %. Причому патологічні процеси наростали з класу в клас. Слід відзначити, що понад 40 % дітей прийшли до школи з уже сформованими хронічними захворюваннями [10].

Перші місця займають захворювання ендокринної системи, органів дихання, кістково-м'язової системи й органів травлення [6; 8].

Дані результати спонукали нас до проведення особистих досліджень стану здоров'я учнівської та студентської молоді.

**Мета дослідження** – на основі виявлення відхилення у стані здоров'я студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, проаналізувати їх думку щодо використання оздоровчих технологій у відновленні стану здоров'я.

### **Завдання дослідження**

1) проаналізувати стан здоров'я студентів Київського міського педагогічного університету імені Б. Д. Грінченка за результатами анкетування.

2) вивчити ступінь обізнаності студентів університету з традиційними методиками оздоровчого дихання.

Поставлені завдання розв'язувалися такими **методами дослідження**:

1) теоретичний аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; 2) вивчення карток диспансерного обстеження; 3) анкетування; 4) математичні методи.

**Організація і методи досліджень.** У дослідженні брали участь студенти двох академічних груп Гуманітарного інституту Київського міського педагогічного університету імені Б. Д. Грінченка (першого курсу – 21 чол., студенти 5-го курсу – 19 чол.). Зміст запропонованої до опрацювання анкети представлений в додатку 1. Анкетування було проведено анонімно.

Також було опрацьовано довідки медичного огляду про стан здоров'я студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої та спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі і до 14,46 % на четвертому курсі [І. Р. Боднар, 2000; А. І. Драчук, 2001; В. А. Леонова, 1987].

Результати аналізу диспансерного обстеження студентів Київського міського педагогічного університету імені Б. Д. Грінченка свідчать, що студенти з певними захворюваннями у 2004/2005 н. р. становили 18 % від загальної кількості студентів, у 2005/2006 – 19 %, у 2006/2007 – 20%, а у 2007/2008 н. р. їх кількість збільшилась до 21,2 % від загальної кількості студентів. Найбільший відсоток (50 %) зростання захворюваності дихальної системи, на другому місці – порушення опорно-рухового апарату (20 %), і на третьому – захворювання серцево-судинної системи та захворювання органів травлення та обміну речовин (по 14 %) (рис. 1).

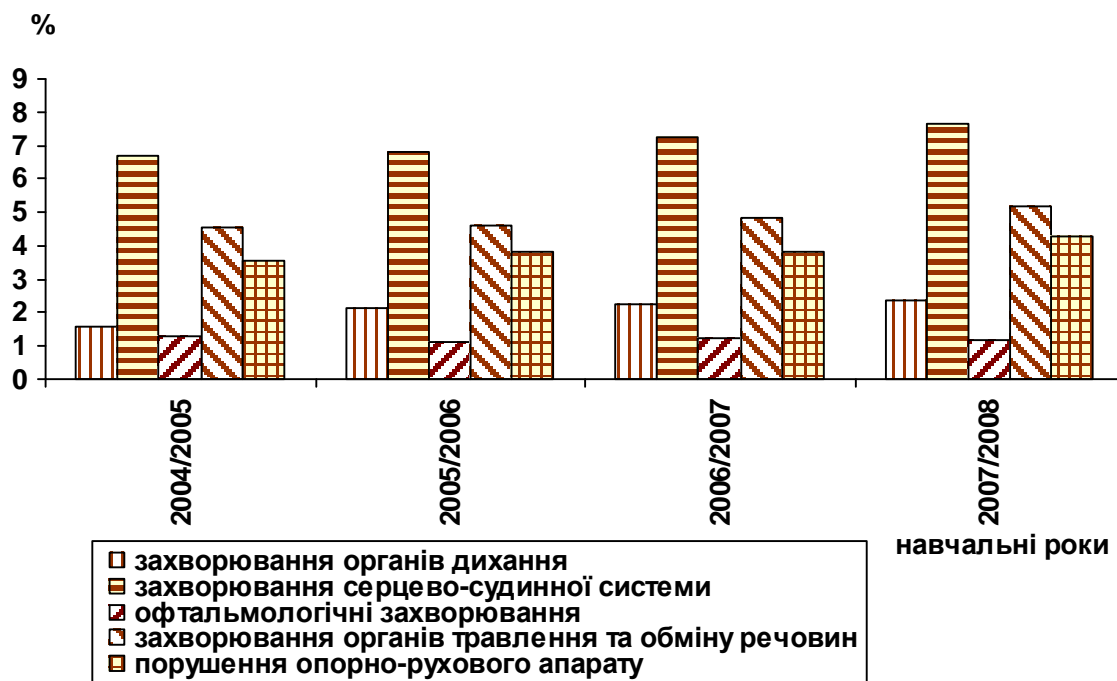


Рис. 1. Рівень загальних захворювань студентів КМПУ імені Б. Д. Грінченка

Як видно зі структури захворюваності, на першому місці знаходяться розлади, що виникають у результаті відхилення від норми в діяльності системи постачання кисню та розвитку в організмі дитини гіпоксичного стану різного ступеня та етіології, тому розлад в роботі функціональної системи дихання (ФСД) є головною причиною захворювання [5; 7].

За результатами наших досліджень за чотири останніх навчальних роки (з 2004/2005 до 2007/2008) чисельність студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп (СМГ) зросла з 18,0 % до 21,2 %.

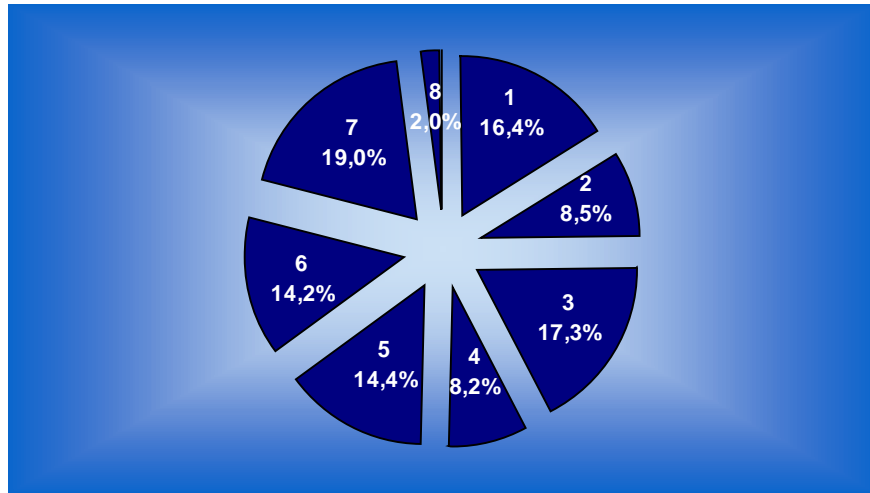
Тому ми вирішили вивчити ступінь обізнаності студентів основної групи щодо здорового способу життя, оскільки за їх рахунок збільшується чисельність, СМГ і запропонували відповісти на запитання анкети.

Результати анкетування студентів I та V курсів такі: на I курсі фізичною культурою займається 76,0 % опитаних, тоді як на V – лише 38,0 %. Найбільш популярний вид фізичної культури виявився біг, плавання та заняття в тренажерному залі (43,0 %, 37,0 % та 34,0 % відповідно). Студенти займаються кількома видами фізичної культури одночасно.

Причому кількість студентів, які курять збільшилась майже удвічі на V курсі порівняно з I (62,7 % та 34,2 % відповідно).

Серед опитуваних студентів дихальні вправи та дихальні методики при лікуванні захворювань органів дихання взагалі використовує лише 6,4 % респондентів.

За результатами анкетування захворювання органів дихання (гострими та хронічними бронхітами) займають провідне місце (рис. 2).



**Рис. 2.** Захворювання органів дихання у студентів КМПУ імені Б. Д. Грінченка: 1 – захворювання на пневмонію; 2 – захворювання на плеврит; 3 – захворювання на бронхіальну астму; 4 – захворювання на емфізему легень; 5 – захворювання на бронхоектазійну хворобу; 6 – захворювання на бронхіти; 7 – гострі бронхіти; 8 – хронічні бронхіти; 9 – інші захворювання ДС

Повністю не вилікувані хронічні бронхіти призводять до виникнення таких тяжких захворювань, як бронхіальна астма, емфізема легень та інших хронічних неспецифічних захворювань легень [В. А. Березовський, 2003].

На жаль, у літературі відсутні систематизовані дані щодо комплексного використання засобів фізичного виховання студентської молоді, віднесених до спеціальних медичних груп із хронічними бронхітами й іншими захворюваннями дихальної системи.

### Висновки

1. Наші дослідження виявили, що кількість студентів віднесених до спеціальної медичної групи, збільшується з кожним роком (із 18,0 % у 2004/2005 н. р. до 21,2 % у 2007/2008 н. р.).

2. Серед захворювань органів дихання, які найбільш поширені серед студентів, – це захворюваність на гострі та хронічні бронхіти (14,2 % та 19,0 % відповідно).

3. Причини, які призводять до захворювань органів дихання – це низька рухова активність студентів (гіподинамія) та шкідливі звички (паління).

4. Протягом навчання у ВНЗ збільшується кількість осіб, які палять (із 34,2 % на першому курсі до 62,7 % на п'ятому курсі), що свідчить про необізнаність щодо здорового способу життя.

5. Серед опитуваних студентів дихальні вправи та дихальні методики при лікуванні захворювань органів дихання взагалі використовує лише 6,4 % респондентів.

У результаті проведення досліджень планується розробити адекватну програму занять фізичною культурою для осіб, віднесених до спеціальних медичних груп із захворюваннями органів дихання.

При нормуванні фізичних навантажень урахуватимуться такі компоненти: тривалість виконання вправ, їх інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку між вправами, характер відпочинку, число повторень фізичних вправ.

### Література

1. Дубогай О. М., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навч. посіб. для студ. вищих і серед. спец. навч. закл.– Луцьк: Надстир'я, 1995.– 220 с.
2. Душанин С. А., Иващенко Л. Я., Пирогова Е. А. Тренировочные программы для здоровья.– К.: Здоров'я, 1985.– 32 с.
3. Шелюженко А. А., Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях.– К.: Здоров'я, 1984.– 135 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Уч. пособ.– К.: Олимп. лит., 1999.– 232 с.

5. Кузнецова Т. Д., Левитинский П. М., Язловецкий В. С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании.– К.: Здоров'я, 1989.– 136 с.
6. Попов С. Н. Лечебная физическая культура.– М.: Б. и., 1988.– 210 с.
7. Физиология человека: Учеб. для техн. физ. культуры / Под ред. В. В. Васильевой.– М.: Физкультура и спорт, 1984.– 319 с., ил.
8. Фомин Н. А. Физиология человека: Учеб. пособ. для студ. ф-тов физ. воспитания пед. ин-тов.– М.: Просвещение, 1982.– 320 с.
9. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем.– К.: Здоров'я, 1991.– 232 с.
10. Неділько В. П. та ін. Демографічна та медична статистика України у ХХ ст. / Медичні інформаційні системи у статистиці.– К.: Б. в., 2004.– С. 207.

#### **Анотація**

*У статті висвітлено питання фізичного виховання в спеціальних медичних групах. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовки юнаків та дівчат, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення та формування організму шляхом підвищення загальної працездатності. Найбільш поширеними захворюваннями серед учнів, як і серед дорослого населення, є захворювання органів дихання, кровообігу, опорно-рухового апарату, травлення й алергії.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, фізичний розвиток, стан здоров'я, органи дихання.*

*В статье рассматриваются вопросы физического воспитания в специальных медицинских группах. Физическая культура в этом случае является не только средством воспитания и повышения физической подготовки юношей и девушек, а и нередко основным фактором восстановления и укрепления здоровья в период становления и формирования организма, путем повышения общей работоспособности. Наиболее распространенными заболеваниями среди учащихся, как и среди взрослого населения, являются заболевания органов дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата, пищеварения и аллергии.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физическое развитие, состояние здоровья, органы дыхания.*

*In this article discuss such important questions as the physical education in the special medical groups. In this case physical culture is the method of education and improving of physical training of youth but it's the main factor of renovation and strengthens of health in a period of forming and organism by the way of raising the ability to work. The widespread sicknesses among pupils and older population are the sicknesses organs of breathing, circulation, supporting system, digestion and allergy.*

**Key words:** *physical education, physical development, health status, system of breath.*