

**Основні висновки.** Лікувальна фізкультура є дієвим методом відновлення функції суглобів при артрозі. Використання ізометричних вправ доцільно комбінувати з ізотонічними, адже перші направлені на збільшення м'язової сили, а інші – на збільшення амплітуди рухів. Лікувальний масаж застосовують у період ремісії гострих проявів захворювання для зменшення болю, розслаблення м'язів, протидії розвитку контрактур і атрофії м'язів; покращання крово- та лімфообігу, трофічних процесів в уражених зчленуваннях і навколишніх тканинах, покращення психоемоційного стану хворого. Фізіотерапію призначають у гострий період для знеболюючого, протизапального впливу на уражену ділянку; розслаблення м'язів і активізації крово- і лімфообігу, окисно-відновних і обмінних процесів, ліквідації набряку тканин; протидії дегенеративно-дистрофічним процесам, збереженню і відновленню функції суглобів.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Євдокименко П.В. Артроз. Артрит : М. "Оникс", 2003. 378 с.
2. Семенів І. П. Комплексне лікування хворих з ранніми стадіями гонартрозу. Автореф. дис. ... канд. мед. наук. : Київ, 2005. 24 с.

**Ілона Колоскова,**

студентка 4 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **В. М. Осіпов**, к.п.фіз.вих. та спорту, доцент (БДПУ)

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

**Актуальність.** Однією з актуальних проблем вищої професійної освіти є вивчення стану здоров'я студентів, шляхів його збереження і зміцнення. Відсоток випускників середніх шкіл, що мають низький рівень здоров'я, зростає. У вузі таким студентам важко адаптуватися до умов навчання.

Типова для учнів гіподинамія, з кожним роком зростає навчальне навантаження, нерациональне харчування, великий обсяг роботи з комп'ютером, соціальний дискомфорт, дія різних психоемоційних факторів викликають напругу систем адаптації. Все це призводить до того, що з кожним роком збільшується частка студентів, що зазнають труднощі навчання, пов'язані з погіршенням фізичного та функціонального стану організму в процесі адаптації до навчального навантаження.

Для зміцнення здоров'я, сприяння гармонічному фізичному розвитку та загартування організму студентів, які мають відхиленнями в здоров'ї, створюються спеціальні медичні групи.

Актуальною є проблема вивчення сучасного стану фізичної реабілітації, проведення оцінювання ефективності та визначення доцільності застосування фізичної реабілітації до студентів спеціальних медичних груп.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** За оцінкою фахівців майже 90% студентів мають відхилення в здоров'ї, кожен другий має морфофункціональну патологію, понад 40% хронічні захворювання, 40% – слабкі уявлення про теорію здорового способу життя[3]. Відсутність знань про культуру здоров'я та нехтування ним викликають тенденції до погіршення здоров'я молоді.

За сучасними уявленнями здоров'я є складним феноменом глобального значення, який розглядається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії [1]. В Статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) поняття «здоров'я» сформульовано як: «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів» [4].

Здоров'я та здоровий спосіб життя молоді є об'єктом багатьох досліджень вітчизняних науковців. Важливий внесок у вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили: А. Алексєєнко, О. Бабак, В. Войтенко, Л. Сушенко, Н. Паніна та інші [2]. Складові соціального здоров'я української молоді та фактори, які обумовлюють його сучасний стан досліджено в працях О. Балакіревої, Ю. Саєнко, В. Мягких, В. Осіпова. Загальні підходи до визначення державної політики сприяння здоров'ю та забезпечення здорового способу життя української молоді вивчали вітчизняні науковці О. Вакуленко, О. Яременко, Ю. Галустьян.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити програму фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи засобами дихальної гімнастики та дозованої ходьби, за результатами експерименту дати висновок про доцільність застосування методів фізичної реабілітації до студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; анкетування; антропометрія; фізіометрія; функціональна діагностика; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

**Сутність дослідження.** Для оцінки ефективності впроваджуваної програми була сформована спеціальна медична група студенток БДПУ з порушеннями серцево-судинної системи. В групі займалися 17 дівчат віком 17-20 років. Експеримент тривав 4 місяці – з вересня по грудень 2017 року. На початку і в кінці семестру проведено обстеження рівня фізичного розвитку та функціонального стану випробовуваних по 17-ти показникам: довжина тіла, маса тіла, індекс Кетгле, ЖЄЛ, сила правої кисті, сила лівої кисті, силовий індекс, життєвий індекс, частота серцевих скорочень, систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск, пульсовий артеріальний тиск, індекс Руф'є, проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Кердо.

Підсумкове тестування проводилося в грудні 2017 р.

На підставі протоколів, отриманих у ході експерименту, для узагальнення результатів і повного відображення результатів дослідження були обчислені статистичні показники.

Статистична обробка результатів дослідження проведена за допомогою пакету програм Microsoft Office на персональному комп'ютері.

**Основні висновки.** Всі показники фізичного розвитку та функціонального стану студентів спеціальної медичної групи в ході експерименту покращились. Причому по таким показникам, як ЖЄЛ, сила правої кисті, сила лівої кисті, силовий індекс, життєвий індекс, частота серцевих скорочень, систолічний артеріальний тиск, діастолічний артеріальний тиск, індекс Руф'є, проба Штанге, проба Генча, індекс Робінсона, індекс Кердо відбулися статистично значущі покращення з ймовірністю помилки менше 5% ( $p < 0.05$ ).

На основі цього зроблено висновок, що запропонована програма фізичної реабілітації студентів спеціальної медичної групи є ефективною, а застосування методів фізичної реабілітації до студентів спеціальної медичної групи є доцільним.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws> – Загол. з екрану. – Мова укр.
2. Мягких В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соц. наук: спеціальність 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології» / В.Б. Мягких – Харків, 2007. – 23 с.
3. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. В.М.Пономаренка. – Тернопіль: Укрмед-книга, 1999. – 119 с.
4. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://docs.ontd.ru/document/901977493> – Загол. з екрану. – Мова рос.

**Анастасія Мітяєва,**

студентка 4 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **В. М. Осіпов**, к.н.фіз.вих.та спорту, доцент (БДПУ)

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ  
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Актуальність.** Проблема збереження здоров'я молодого покоління набуває нині особливу гостроту. Тривогу в цій ситуації викликає стан здоров'я молоді нашої країни, що вчиться, оскільки екологічна і соціальна ситуація, що ускладнилася, передусім позначається на фізичному розвитку і стані здоров'я зростаючого організму. Останніми роками з'явилося багато літературних даних, що свідчать про зниження рівня здоров'я молоді у процесі навчання.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати аеробіку як цілеспрямований систематичний процес оздоровчого зайняття і один з найбільш ефективних шляхів оздоровлення молоді.[1] Аналіз дії різних напрямів аеробіки на організм тих, що займаються представлений в роботах Е.И. Зубакової, Т.Г. Меньшуткіної, Е.В. Камалетдинової, С.В. Савіни та ін. Аеробіка, охоплюючи різні форми рухової активності, задовольняє потреби молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності програм, їх доступності, ефективності і емоційності зайняття (Е.Г. Сайкіна) [2].

**Мета і методи дослідження.** Мета – розробити програму оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аеробіки для оптимізації фізичного стану дівчат 18-20 років.

**Сутність дослідження.** У дослідженні взяли участь 30 студенток у віці 18-20 років, які займаються аеробікою на базі спортклубу "Арена" у місті Бердянськ, три рази на тиждень по 60 хвилин на день. Для них нами була розроблена програма тренувань з класичної аеробіки, яка включала в себе три частини заняття: підготовчу (5-10 % від загального часу), основну (80-85%) та заключну (5-15%). [2] Однією зі складових першої частини були вправи аеробного характеру з поступовим збільшенням темпу і складності, а до ускладненої хореографії додавалися вправи на координацію. Заняття проводилися з