

Актуальність. Низка смертельних випадків під час занять фізичною культурою і спортом викликає стурбованість не тільки серед спеціалістів у сфері медицини та фізичного виховання, а й у суспільстві загалом. З метою попередження ускладнень у стані здоров'я студентів та спортсменів, потрібно приділити більшу увагу проведенню поглиблених медичних оглядів, адже однією з основних причин захворюваності і травматизму у спортсменів є нерозпізнані та недооцінені лікарем захворювання [1, 2]. Для занять фізичною культурою в навчальних закладах всі обстежувані 29 розподіляються на медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Для осіб, яким з поважних причин не можна займатися у вищезазначених медичних групах, рекомендуються заняття в групах ЛФК або самостійні заняття ЛФК за вказівкою лікаря [3]. Правильний розподіл на медичні групи для занять фізичною культурою забезпечує ретельніше та оптимальніше дозування фізичних навантажень, що дозволяє підвищити ефективність й безпеку занять фізичними вправами, а також ліквідувати наслідки гіподинамії, притаманних в значній мірі, особам з відхиленнями в стані здоров'я [4, 5].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження став аналіз розподілу студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького на медичні групи для занять фізичним вихованням і розробка певних рекомендацій стосовно їх проведення.

Матеріали та методи дослідження. У дослідженні було проаналізовано результати медичних оглядів 354 студентів медичного, фармацевтичного та стоматологічного факультетів університету на початку навчального року. Проводилась оцінка фізичного розвитку, функціональних можливостей організму та стану здоров'я, від рівня фізичної підготовленості вирішувались питання щодо специфіки фізичних тренувань і їх напрямку. Результати дослідження. В результаті проведення медичних оглядів було обстежено 354 студенти медичного (130 ос.), стоматологічного (141 ос.), та фармацевтичного (83 ос.) факультетів. До основної медичної групи були віднесені 238 студентів, до підготовчої – 44 особи, до спеціальної – 41 студент. До групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) було скеровано 31 особу. Студентам основної групи була показана фізична підготовка в повному обсязі, згідно з навчальними програмами. Якщо заняття супроводжувалися підвищеними фізичними навантаженнями, проводилося додаткове поглиблене обстеження. Заняття у підготовчій групі характеризувалося поступовим збільшенням навантаження, без здачі контрольних нормативів, або здачею за власним бажанням. Студентам цієї групи були рекомендовані додаткові заняття за індивідуальними комплексами фізичних вправ, скерованих на зростання рівня функціональних можливостей, в першу чергу, серцево-судинної системи, на зміцнення певної групи м'язів. Фізична підготовка у студентів спеціальної медичної групи проводилася груповим методом з наданням індивідуальних завдань в окремому приміщенні за спеціальними програмами з врахуваннями ступеня порушень у стані здоров'я. Заняття проводилося викладачем фізичної культури з врахуванням рекомендацій спеціаліста з фізичної реабілітації. У групі ЛФК рекомендувалось проводити заняття малогруповим або індивідуальним методом за спеціальними комплексами лікувальної гімнастики з врахуванням характеру та ступеня функціональних порушень. Застосовувалась індивідуальна програма фізичної реабілітації для прискорення відновлювального ефекту.

Висновки. В результаті проведених медичних оглядів було виявлено високий відсоток студентів, які не належали до основної медичної групи, тобто, мали низьку фізичну підготовленість або порушення у стані здоров'я різного характеру та ступеня, особливо на медичному факультеті. Також, на цьому ж факультеті більш, ніж кожен десятий студент був віднесений у групу лікувальної фізичної культури, що викликає значне занепокоєння і доводить необхідність ретельного і систематичного проведення медичних оглядів студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародної науково – практичної конференції молодих учених: / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020.- 281с.

2. Романчук О. П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч. – метод. посібник / О. П. Романчук. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
3. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. Вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.]; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79.
4. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. – Львів: Видавець ФОП Марченко Т. В., 2024 – т.1; 480с.
5. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / [Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчук, Д. В. Вакуленко та ін.]; за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. – Тернопіль: ТНМУ, 2021. – 372 с.