

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2015

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ПОРУШЕННЯ МОЗКОВОГО КРОВООБІГУ

Залозний О. В., студ., Сергієнко В. М., к.фіз.вих., доц.  
Сумський державний університет  
avz95@mail.ru

В останні роки значно зріс відсоток смертності від патологічних уражень судин головного мозку (інсультів), які раніше були пов'язані з старінням організму та діагностувалися тільки у людей похилого віку (після 60-ти років). Сьогодні симптоми порушення мозкового кровообігу вражають навіть студентську молодь (рис. 1).

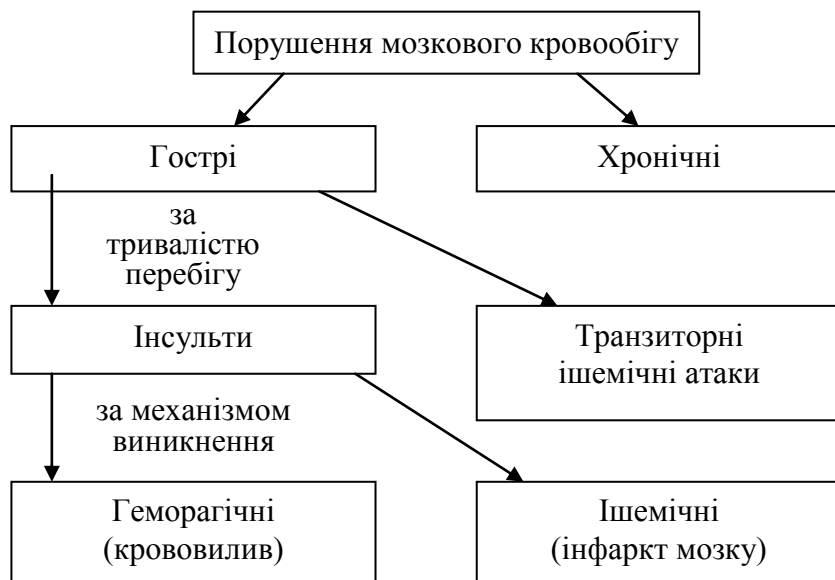


Рис.1. Основні порушення мозкового кровообігу студентів

Тому, важливо знати причини і механізм їх розвитку, щоб профілактичні, діагностичні, лікувальні заходи засобами фізичної культури давали максимально ефективний результат [1].

В основі ранньої фізичної реабілітації після динамічного порушення мозкового кровообігу з метою повного відновлення рухових функцій рекомендована кінезотерапія. Особливо вона необхідна у відновленні моторики, так як вона сприяє створенню нової моделі ієрархії нервової системи для здійснення фізіологічного контролю рухових функцій організму. У кінезотерапії використовуються такі методики: 1) гімнастика «Баланс», що спрямована на відновлення координації рухів; 2) система рефлекторних вправ Фельденкрайза; 3) система Войта, (відновлення рухової активності методом стимулювання рефлексів); 4) мікрокінезотерапія.

Широко практикується виконання дихальної гімнастики, яка не тільки нормалізує кровообіг, але й відновлює після навантаження різні групи м'язів. Використовуються у статичному (спокійному) режимі такі дихальні вправи: 1) сидячи на краю стільця, руки на поясі: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання; 2) лежачи на спині, руки вздовж тулуба: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання; 3) стійка ноги нарізно або разом, руки на поясі: а) спокійне дихання; б) глибоке дихання.

Можна також рекомендувати фізкультурний мінімум у стадії компенсації кровообігу, це щоденна гігієнічна гімнастика, яка виконується в повільному темпі, пішохідні прогулянки, додаткові види занять (2 рази на тиждень) із плавання, катання на ковзанах, лижні прогулянки, ігри тощо.

Таким чином, роль лікувальної фізичної культури у порушенні кровообігу є вагомою, оскільки вона включає комплекс рухових вправ, оздоровчих заходів, що є позитивним чинником профілактики та фізичної реабілітації організму студентів.

### **Література:**

1. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студентов вузов / О. К. Марченко – К. : Олимп. л-ра, 2012. – 528 с.