

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Коптєєва Т. М., студ., Поліщук Т. В., ст. викл.
Харківський національний медичний університет
t_polischuk@mail.ua

У 21 столітті люди все частіше і частіше стали стикатися з проблемами розвитку різних серцево-судинних захворювань, що частіше всього призводить до інвалідності чи смерті. Причин виникнення таких захворювань дуже багато, однак, найбільш поширеними серед них є малорухливий спосіб життя, різного роду стреси, депресії, зловживання курінням і алкогольними напоями. Таким чином, якщо такі захворювання в наш час зустрічаються частіше всього і є найбільш прогресуючими, то потрібно вживати необхідних заходів не тільки для лікування вже виниклих захворювань, але й для профілактики, одним з яких є лікувально-оздоровча фізкультура. Рух, який лежить в її основі, допомагає активізувати всі життєво важливі організму системи, розвиває і сприяє підтримці їх в оптимальному для людини тонусі. При призначенні такої фізкультури лікар повинен враховувати особливості захворювання, а також характер і ступінь його прояву. Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дає можливість застосовувати механізми лікування: тонізуючого впливу, трофічної дії, формування компенсації і нормалізації функцій серцево-судинної системи [1, 2].

Розрізняють декілька видів тренування: загальне тренування, спрямоване на оздоровлення та підняття життєвого тонусу всього організму в цілому і спеціальні тренувальні вправи, які спрямовані на усунення функціональних дефектів певних органів чи систем органів. Виконуючи лікувальні комплекси вправ, хворі зобов'язані дотримуватися наступних правил:

а) ні за яких умов не треба збільшувати навантаження, навіть якщо це цілком дозволяє самопочуття та настрої;

б) заняття необхідно проводити не раніше ніж 90–120 хвилин після прийняття їжі;

в) якщо під час виконання певного виду вправ з'являються будь-які дискомфорти відчуття, то потрібно негайно припинити виконання вправ, якщо ж такі відчуття не зникають, то необхідно прийняти певні ліки, зазначені лікарем, який спостерігає хід хвороби або патології;

г) треба постійно перевіряти стан пульсу і тримати його в оптимальних межах.

Якщо до кінця занять пульс стає частішим на 20–35 ударів, при цьому не перевищуючи 120 ударів за хвилину, а через 3–5 хвилин відпочинку повертається до вихідної частоти, то це означає, що виконання даних вправ лікувально-оздоровчої фізкультури позитивно впливає на хід хвороби чи патології або сприяє активній профілактиці захворювань. Людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи необхідно продовжувати заняття лікувальною фізкультурою протягом всього життя, краще циклічними видами – ходьбою, оздоровчим бігом, плаванням, лижами.

Література:

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник для студ. вищ. і серед. спец. навч. закладів / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 217 с.

2. Кузнєцова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. / О. Т. Кузнєцова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – 310 с.