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

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЛФК ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ СЕРЦЯ

Єрмоленко С. І., студ., Васильєв В. В., викл.
Сумський державний університет
erse9392@gmail.com

Захворювання серцево-судинної системи є однією з основних проблем сучасності. Групою ризику до хвороби серця є також студенти, які ведуть малорухливий спосіб життя та споживають продукти, насичені жирами та холестерином. Тому для запобігання розвитку серцевих захворювань потрібно вести активний спосіб життя, дотримуватись повноцінного харчування та запобігати розвитку стресових ситуацій під час навчання у ВНЗ [1; 2].

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – один із методів профілактики як серцевих захворювань, так і зміцнення організму в цілому. Індивідуально підібрані вправи призначаються лікарем, який враховує особливості фізичного стану студента, характер захворювання та її стадію. Розрізняють загальне і спеціальне тренування, де фізичні вправи класифікуються за анатомічним принципом (для м'язів ніг, тулуба, рук, дихальні вправи) та самостійністю виконання (активні та пасивні вправи). Заняття проводяться викладачами фізичного виховання зі спеціальними медичними групами, але в складних випадках потрібен фахівець із ЛФК. Непотрібно самостійно починати займатися, адже неправильний підбір фізичних вправ може привести до погіршення загального фізичного стану студента. Вади серця – це вроджені або набуті аномалії у будові серцевого м'яза, судин чи артерій, що порушують серцеву діяльність, призводять до недостатності кровообігу в організмі та є прямою загрозою життю та здоров'ю студента. Саме тому важливо підтримувати серцевий м'яз у тонусі, не зменшуючи належний обсяг рухової активності. Основними видами рухової активності є дихальні вправи, ходьба та плавання. На основі рекомендацій фахівців із

фізичного виховання можна пропонувати комплекс загальнорозвиваючих вправ для студентів, які мають порушення у серцевій діяльності: 1) вихідне положення – руки на поясі, стоячи над сидінням стільця, руки в сторони – вдих, повертаємо руки на пояс – робимо видих (10 разів); 2) вихідне положення – таке ж, руки піднімаємо вгору і вдих, нахил уперед – робимо видих (10–12 разів) 3) вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми, відводимо руки в сторони – вдих, вихідне положення – видих (10 разів); 4) вихідне положення – стоячи біля стільця, присісти – зробити видих, встати – зробити вдих (4–6 разів); 5) вихідне положення – сидячи, праву ногу зігнути – повертаємося в початкове положення, те ж виконати з лівою ногою (4–6 разів); 6) вихідне положення – те ж, ноги випрямлені, руки вперед, ноги згинаємо в колінах, руки ставимо на пояс, потім повернутися у вихідне положення (10 разів); 7) вихідне положення – стоячи, відводимо праву ногу і руку вперед, те ж лівою ногою (10 разів); 9) вихідне положення – стоячи, руки тримати перед грудьми, здійснити повороти вліво і вправо з розведенням рук (12 разів); 10) вихідне положення – стоячи, руки до плечей, ноги у положенні широко, виконати почергове випрямлення рук (10–15 разів); 11) ходьба на місці (10–15 хв, за самопочуттям); 12) плавання (15–20 хв).

Оптимальна рухова активності є невід'ємною частиною повноцінного навчання у виші студентів, а лікувальна фізкультура ефективним засобом зміцнення їх фізичного та психологічного здоров'я під час самостійних занять.

Література:

1. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебн.-метод. пособ. / В. К. Кулешов. – Томск : Изд-во Томского политехнического университета, 2012. – 70 с.

2. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: підруч. / В. С. Соколовський. – Одеса : ОДМУ, 2005. – 234 с.