

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
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Ступак В. Г., студ.; Романова В. Б., ст. викл.

Сумський державний університет

stupak.vladislava@yandex.ru

Вступ. У ХХІ столітті захворювання серцево-судинної системи (ССС) із великою швидкістю поширюються серед працездатного населення що стає причиною втрати працездатності, зниження ділової активності й інвалідизації молодого покоління, особливо студентської молоді, серед якої найбільш поширені з усіх захворювань ССС як ішемічна хвороба, кардіоміопатія, вроджений порок серця, інфекційний ендокардит [1; 2].

Мета: обґрунтувати використання лікувальної фізкультури для реабілітації студентів із захворюваннями ССС у Сумському державному університеті.

Виклад матеріалу дослідження. Лікувальна фізкультура – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на лікування, реабілітацію та профілактику захворювань опорно-рухового апарату. Заняття фізичними вправами у процесі фізичного виховання, можна використовувати майже під час усіх захворювань ССС, крім гострих стадій захворювання (міокардит, стенокардія, біль у серці та ін.). Заняття фізичними вправами виявляють лікувальний ефект та призупиняють розвиток їх порушень, адже чітко дозовані, поступово зростаючі фізичні навантаження підвищують функціональні можливості ССС, слугують важливим засобом реабілітації [1, с.5]. Для ефективного лікування та реабілітації хворих велике значення має застосування адекватних стану хворого дозувань фізичних навантажень, але для їх виявлення потрібно враховувати велику кількість чинників: прояв захворювання, ступінь коронарної недостатності, рівень фізичної працездатності, здатність виконувати фізичні навантаження. Види лікувальних вправ, які застосовуються є

різноманітними, адже існує велика кількість видів та періодів захворювань серцево-судинної системи, кожен з яких має свої особливості. Кожна фізична вправа, що використана в лікувальній фізичній культурі, робить відновлювальний, підтримуючий або профілактичний вплив на студентів які мають порушення ССС. Важливо для цього також дотримуватися основних дидактичних принципів: доступність і індивідуалізація, систематичність і поступовість підвищення вимог. Необхідно широко користуватися методичним прийомом як різнобічність і чергування навантажень, коли вправа для однієї м'язової групи змінюється вправою для іншої групи, а вправи з великим м'язовим навантаженням чергуються з вправами, що вимагають незначних м'язових і дихальних зусиль [1, с.10]. Тому, до кожного студента має використовуватись індивідуальний підхід, адже неправильно підібрані вправи можуть не лише погіршити стан здоров'я, а й привести до ускладнення перебігу хвороби. Під час використання фізичних вправ за серцево-судинних захворюваннях застосовуються усі чотири механізми їх лікувального впливу: тонізуючий та трофічний вплив, формування компенсацій і нормалізація функцій [2, с. 234]. Під час занять фізичними вправами активізуються захисні сили організму і виявляється тонізуючий вплив, покращується кровообіг та обмін речовин, тобто реалізовується механізм трофічного впливу, а формування компенсацій реалізується через застосування вправ у залежності від особливостей порушення, відповідно нормалізація функцій роботи ССС та інших систем організму досягається під час постійних та обережних тренувань.

Згідно зі списками студентів спеціальних медичних груп Сумського державного університету, у 2015–2016 навчальному році було 65 студентів із хронічними захворюваннями ССС, а у 2016–2017 навчальному році – 72 студенти. Для них створені спеціальні навчальні групи фізичної реабілітації та особливі програми для занять фізичною культурою. Виконання вправ на заняттях фізичної культури проводиться під чітким наглядом

викладача, який за необхідності їх коректує. Застосовуються прості гімнастичні вправи сполучені з диханням (лікувальна гімнастика), так і циклічні види фізичної активності (ходьба, біг, плавання). Під час реабілітації таких студентів необхідний постійний контроль за станом їх здоров'я та функціональними можливостями. Для цього один раз на семестр студенти груп фізичної реабілітації СумДУ проходять ряд тестів: ортостатична проба, степ-тест, проба Руф'є, визначення індексу маси тіла та артеріального тиску. Також студенти самостійно заповнюють «Щоденник самоконтролю», де кожен день указують про стан свого організму та фізичні вправи, які вони виконують самостійно вдома. Це дозволяє визначити стан ССС студентів, оцінити рівень працездатності, відновлювальних процесів після фізичних навантажень і за необхідності змінювати програму фізичних вправ, що будуть надавати не лише тренуючу дію, а й лікувальний ефект. Основними принципами такого застосування лікувальної фізкультури є: систематичність, регулярність, дозування навантажень, а також індивідуалізація вправ.

Висновки. Правильне застосування лікувальної фізичної культури для реабілітації студентів із захворюваннями ССС, є дуже важливим і потребує подальших досліджень. Від дозування та правильного підбору вправ залежить не лише швидкість реабілітації студента, а й подальший його стан здоров'я, також варто зауважити, що виконання фізичних навантажень важливе не лише для реабілітації, а й для профілактики ССС у здорових студентів.

Література

1. Методичні вказівки та завдання до практичних занять із лікувальної фізичної культури при серцево-судинних захворюваннях із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва імені О. М. Бекетова; уклад.: І. Ю. Садовська. – Харків : ХНУМГ імені О. М. Бекетова, 2016. – 40 с.

2. Физическая реабилитация: / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.