

ЕЛЕМЕНТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРАКТИЦІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сірик А. Є., ст. викл., Іванова Д. О., студ.
Сумський державний університет
dariaiv@ukr.net

Вступ. У даній роботі розглядаються особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки під час занять лікувальною фізичною культурою (ЛФК).

Мета: дослідження особливостей методів ЛФК та визначення загальних елементів професійно-прикладної фізичної підготовки у ході занять.

Виклад матеріалу дослідження. Структура професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) передбачає відносно стійку будову і розміщення елементів, їх відношення і цілісність системи ППФП та її інваріантний аспект. Будова і внутрішня форма організації системи ППФП виступає як єдність стійких взаємозв'язків між її елементами [1, 24].

Можна визначити, що основний зміст професійно-прикладної підготовки в ЛФК – це відновлення та вдосконалення стану здоров'я, а саме фізичних і психофізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам певного напрямку за допомогою засобів ЛФК.

Елементи професійно-прикладної підготовки, тобто спеціально спрямовані фізичні вправи, доцільно включати до процедур лікувальної гімнастики, виділяючи групи людей зі спеціальною групою здоров'я, зайнятих фізичною та розумовою працею. Заняття рекомендовано проводити окремо по диференційованим методикам, враховуючи призначений конкретній особі руховий режим. Дозування фізичного навантаження визначається загальним станом хворого, локалізацією патологічного процесу, обсягом функціональних

порушень, періодом відновного лікування (гострий чи хронічний), а також видом трудотерапії.

Так, при заняттях лікувальною гімнастикою, увагу варто концентрувати на правильному поєднанні фаз дихання із рухами, на опануванні регуляції дихання в процесі фізичного навантаження різної інтенсивності. Застосовують також вправи для розвитку сили, загальної витривалості та статичної витривалості м'язів, на координацію рухів, рівновагу, вестибулярну стійкість тощо. Використовують вправи з предметами (гімнастичні палиці, гантелі), вправи з подоланням опору, заняття на тренажерах. При аутогенному тренуванні освоюються прийоми м'язової релаксації після фізичних напружень. У процесі виконання вправ аутогенного тренування мінімізуються енерговитрати на підтримку м'язового тону, що веде до найбільш швидкого розслаблення і складає основу ефекту відновлення.

Окрім лікувальної гімнастики, застосовуються також інші форми ЛФК з енергозатратами, що за своєю інтенсивністю дорівнюють професійним. Функціональні тести дозволяють визначити фізичну працездатність та допустиме загальне навантаження при заняттях різними видами ЛФК.

Елементи професійно-прикладної підготовки можна використовувати як складову частину ранкової гігієнічної гімнастики та при самостійних заняттях, причому як в установах реабілітації, так і в домашніх умовах, що дозволить вирішувати завдання не тільки загальної, а й спеціальної підготовки до трудової діяльності.

Висновок. У ході роботи було досліджено особливості використання елементів професійно-прикладної фізичної підготовки в практиці лікувальної фізичної культури.

Література

1. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ :навчально-методичний посібник. / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2013. – 156 с.

Сірик, А. Є. Елементи професійно-прикладної підготовки в практиці лікувальної фізичної культури / А. Є. Сірик, Д. О. Іванова // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: VI Міжнародна наук.-метод. конф., (м. Суми, 18–19 квітня) / тези доп. – Суми : Сум. держ. ун-т, 2019. – С. 224–225.