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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Бойко В. М., ст. викл., Сергієнко Р. О., студ.
Сумський державний університет
ruslansergiyenko@gmail.com

Вступ. Соціально-економічні зміни останнього десятиліття здійснили значний вплив на стан здоров'я населення нашої країни, у тому числі і студентської молоді. Питання збереження та зміцнення здоров'я повинно передбачати раціональне поєднання нових підходів у руховій активності студентів спеціальних медичних груп та застосування нових оздоровчих технологій. Традиційно й обґрунтовано визнається, що найважливішим фактором формування здоров'я молодих людей та підготовки їх до майбутньої високопродуктивної праці є фізична активність.

При цьому до основних недоліків відносять недооцінку оздоровлення з метою гармонійного розвитку особистості загалом, її резервних функціональних можливостей, недостатню увагу до базової психофізіологічної підготовки, неповноцінне використання на практиці досягнень сучасної науки про фізичне вдосконалення людини.

Мета. Дослідити особливості рухової активності студентів при захворюваннях серцево-судинної системи.

Виклад матеріалу дослідження. Спеціально проведені дослідження стану здоров'я студентської молоді показують, що 90% студентів мають серйозні відхилення; близько 50% перебувають на диспансерному обліку з приводу хронічних захворювань та не відповідають середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості. Тому цілком обґрунтованою є доцільність використання засобів фізичної реабілітації. Разом з тим, численні дані свідчать, що традиційні методи фізичної реабілітації, базовані на концепції корисності рухової активності, не сприяють належною мірою зміцненню

та відновленню здоров'я студентів. Це пояснюють недооцінкою резервних можливостей організму та недостатнім використанням результатів наукових досліджень стосовно фізичного вдосконалення людини. Слід наголосити на тому, що на поліпшення здоров'я впливають як спеціальні лікувальні вправи, так і системний підхід до їх виконання. Також важливим є індивідуальний фізичний стан кожного студента. Вибираючи характер фізичного навантаження, його тип, інтенсивність і тривалість, слід враховувати, окрім медичних показників, бажання й можливості особи, що займається, його індивідуальні інтереси.

Тому ефективність системи фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку освіти в Україні визначається адекватним вибором мети і завдань, організаційних форм, методів і засобів навчання, оздоровлення та виховання у їх раціональному поєднанні [1, с. 8].

Лікувально-профілактичний напрям при захворюваннях серцево-судинної системи полягає у використанні спеціальних фізичних вправ для реабілітації студентів. Під час таких вправ активізується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість центральної нервової системи, що сприяє поліпшенню функцій внутрішніх органів. Заняття такої направленості спрямовані на відновлення здоров'я.

Висновки. Таким чином, лікувально-фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи є ефективним засобом підвищення фізичної та розумової працездатності студентів ЗВО.

Література

1. Методичне забезпечення ефективності функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Г. П. Грибан та ін. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2017. Вип. 143. С. 8–10.