

Література:

1. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / По ред. Е. В. Храмова. – М.: ИКЦ «Март»; Ростов на Дону: Издательский центр «Март», 2005. – 464 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 230 с.
3. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 14. 11. 2003 р. № 757 // www. nau. kiev. ua.
4. Попрошаєв О.В. Порівняльний аналіз соматичного здоров'я студентів I курсів з 2007-2010 рр. / О.В. Попрошаєв, С.Г. Зінченко, О.В. Чумаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С. 115–119.
5. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильича. – М.: Гардарики, 2005. – 448с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Вікторія Білецька, Ірина Бондаренко

Національний авіаційний університет, м.Київ

Постановка проблеми. Хвороби серцево-судинної системи є найбільш розповсюдженими не лише серед дорослого населення, але і серед студентів. Для більшості захворювань серцево-судинної системи характерний хронічний перебіг з поступовим прогресуючим погіршенням фізичного стану [1, 3]. Однією з причин збільшення кількості захворювань серцево-судинної системи серед студентської молоді є зниження рівня їх рухової активності [2].

Фізичні вправи відіграють провідну роль в профілактиці захворювань серцево-судинної системи, оскільки компенсують недостатній рівень рухової активності студентів. Активізація рухового режиму, за допомогою фізичних вправ різної спрямованості, вдосконалює функції систем, що регулюють кровообіг, покращує скорочувальні властивості міокарду, зменшує вміст ліпідів та холестерину в крові, знижує гіпоксію за рахунок розвитку колатеральних судин та загалом ліквідує прояви більшості факторів ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи [1, 2].

Тому актуальним є систематизація засобів, особливостей використання в заняттях фізичним вихованням, у залежності від нозології захворювання, а також вивчення протипоказань при виконанні фізичних вправ для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи.

Мета – визначити особливості занять фізичним вихованням студентами із захворюваннями серцево-судинної системи.

Методи досліджень: аналіз даних науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, нормативно-правових документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики, метод викопіювання медичних карток.

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами наших досліджень, студенти із захворюваннями серцево-судинної системи складають 43 % всіх студентів, які займаються у спеціальній медичній групі. Найбільш поширеними захворюваннями є гіпертонічна хвороба, нейроциркуляторна артеріальна гіпотензія, набуті вади серця.

Завдання та засоби занять фізичними вправами, при основних захворюваннях серцево-судинної системи у студентів, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Систематизація засобів фізичного виховання при захворюваннях серцево-судинної системи у студентів

Характеристика	Захворювання		
	гіпертонічна хвороба	нейроциркуляторна артеріальна гіпотензія	вади серця (набуті)
Завдання занять	поліпшення периферійного кровообігу й припливу крові в коронарну систему, посилення окислювально-відновних процесів у міокарді		
Основні засоби занять	дихальні вправи, вправи на координацію, рівновагу; дозована ходьба, рівномірний біг у повільному темпі, прогулянки на лижах, плавання, туризм, веслування	дихальні вправи, вправи на розслаблення, із предметами, у гімнастичній стінки, на тренажерах, ходьба, прогулянки на лижах, катання на велосипеді, рухливі ігри, елементи спортивних ігор, плавання, веслування	вправи на координацію рухів, швидкісні реакції

Протипоказання	вправи, що вимагають максимальної напруги, вправи, що вимагають напруженої уваги й безперервних змін реагування на мінливі умови, струси тіла, різкі рухи, «глибокі» нахили	вправи із затримкою дихання під час виконання силових навантажень	вправи, що пред'являють високі вимоги до органів кровообігу й організму в цілому, підняття ваги й навантаження силового характеру з натужуванням; нервово-емоційна напруга
----------------	---	---	--

Використання фізичних вправ при серцево-судинних захворюваннях дозволяє залучати наступні механізми їх лікувальної дії: тонізуючий вплив, трофічну дію, механізми формування компенсаторних дій та нормалізації функцій. Фізичні вправи аеробного характеру покращують кровопостачання серця за рахунок розкриття резервних капілярів, розвитку колатералей, активізації обмінних процесів. Вправи для невеликих м'язових груп покращують циркуляцію крові венами, діючи як м'язовий насос, викликають розширення артерій, знижують периферичний опір артеріальному кровотоку. Дихальні вправи сприяють притоку венозної крові до серця шляхом ритмічної зміни внутрішньочеревного та внутрішньогрудинного тиску.

Висновки. У процесі фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи слід використовувати спеціальні засоби занять, залежно від нозології захворювання, з метою нормалізації адаптаційних процесів серцево-судинної системи, підсилення дії енергетичних та регенеративних механізмів, відновлення порушених функцій та структури. Фізичні вправи, що використовують в процесі фізичного виховання студентів з вадами здоров'я, підвищують витривалість організму до різних стресових впливів, шляхом створення психологічної розрядки та покращання емоціонального стану, сприяють розвитку фізіологічних функцій та рухових якостей, тим самим покращуючи рівень розумової та фізичної працездатності студентів.

Література:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

2. Заболевания сердца и реабилитация / Под общей ред. М.Л. Поллока, Д.Шмидта. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 408 с.
3. Лечебная физическая культура: учеб для студ.вузов / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.

ОСОБИСТИЙ ДОСВІД ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ ПЛАВАННЯ НА ЛІКУВАННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ

Олена Махничева

Національний лісотехнічний університет, м.Львів.

Навчаючись ще в інституті, я не вважала за потрібне займатися фізичними вправами та не приділяла цьому належної уваги. Хоча була можливість регулярно плавати.

Через сидячу роботу (працювала головним бухгалтером фірми) і постійну сутулість (ще з юності) у мене поступово почав розвиватися шийний остеохондроз. Треба було зробити вибір: або почати лікування, або все ж навчитися плавати і таким чином лікуватися. Я спробувала ходити в маленький шкільний басейн (відвідувала шість місяців), однак це не дало потрібного результату.

Згодом, за щасливих обставин, я зустріла тренера, який навчав мене плавання в інституті. Стала відвідувати заняття з лікувального плавання. Спочатку було дуже важко: не тільки під час занять (через побоювання втопитися чи кумедно виглядати), а й просто змусити себе прийти в басейн. Після занять почувалася «розбитою», часто боліла голова, а вночі не могла спати через алергію на хлоровану воду, яка постійно потрапляла до носа...

На перших порах мені дуже допомогло плавання в ластах способом «дельфін», у тому найпростішому варіанті, який застосовують для лікувального плавання. Адже в ластах прекрасно відчуваєш м'язову хвилю та швидкість. Навіть найповільніші плавці можуть «пристраситися» до ласт і плавати дуже, швидко. Ласты роблять твої ноги міцнішими, дозволяють збільшити силу і витривалість, активізувати більше м'язових груп. Це в інтересах плавців – любителів, котрі таким чином підтримують себе у відмінній формі.

Через п'ять – шість місяців я вже спокійно могла «намотувати» доріжки в басейні, не згадуючи про зупинки, бо навчилася відпочивати