

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ЗВО

В. Х. Фоменко, В. Ю. Бокатов

У статті розкрито питання впливу різних засобів лікувальної фізичної культури на фізичний стан студентів закладах вищої освіти які мають захворювання серцево-судинної системи. Використання засобів лікувальної фізичної культури та їх впливу на стан здоров'я студентів є дуже важливою потребою сучасного суспільства. Цього можна досягти при правильній організації занять лікувальної фізичної культури та строго з урахуванням індивідуальних можливостей і специфіки захворювань студентів.

Ключові слова: засоби, лікувальна фізична культура, студенти, заклади вищої освіти, захворювання серцево-судинної системи, фізичний стан, здоров'я.

The article deals with the influence of different means of therapeutic physical culture on the physical condition of students of higher education institutions who have diseases of the cardiovascular system. The use of therapeutic physical education tools and their impact on students' health is a very important need in today's society. This can be achieved with the correct organization of classes of therapeutic physical education and strictly taking into account the individual opportunities and specificities of students' diseases.

Key words: facilities, therapeutic physical education, students, institutions of higher education, diseases of the cardiovascular system, physical condition, health.

Серцево-судинні захворювання, незважаючи на прогрес медичної науки у ХХІ ст., продовжують охоплювати широкі верстви населення різного віку. При цьому спостерігається тенденція до ураження все більш молодого, працездатного населення розвинених країн, що, безсумнівно, стає причиною росту економічних витрат у вигляді тимчасової втрати працездатності, зниження ділової активності й інвалідазації контингенту, який страждає на серцево-судинні захворювання. Але і серед осіб літнього віку, незважаючи на появу сучасних методів лікування, помітного прогресу щодо збільшення тривалості життя не спостерігається. Фізична активність людини, що відіграла головну роль в еволюції, сьогодні знову набуває біологічної та соціальної актуальності. Науково-технічний прогрес у всіх галузях життя різко скоротив рухову активність (гіпокінезія). Сучасна людина відчуває на собі вплив дисгармонії нервових і фізичних подразників зі значною перевагою нервових факторів. Ця дисгармонія в умовах гіпокінезії далеко не байдужа організмові, вона є одним із важливих етіологічних факторів, здатних спричинити зниження природної опірності організму і порушення функції нервової та

серцево-судинної систем (ССС). У механізмі негативного впливу гіподинамії необхідно враховувати зниження стимуляції нервових центрів пропріорецепторами м'язів із подальшим ослабленням трофічних впливів на внутрішні системи. При зниженій фізичній активності сучасної людини виникає дефіцит пропріоцептивних подразнень, унаслідок чого знижується здатність внутрішніх систем пристосовувати свою реактивність до зовнішніх подразників навколишнього життя, що, у свою чергу, може спричинити низку функціональних порушень із боку внутрішніх органів або систем [1, 4].

Актуальність теми. Відновна терапія або лікувальна фізична культура при захворюваннях серцево-судинної системи є одним із приватних розділів реабілітації в медицині.

Наукові основи відновлення працездатності хворих із захворюваннями серцево-судинної системи розроблялися ще в тридцяті роки. Г.Ф. Ланг сформулював тоді її основні принципи. Висунуті Г.Ф. Лангом принципи зберігають своє значення й у цей час. Важливою варто вважати також пропозицію Г. Ф. Ланга диференціювати поняття відновлення працездатності й професійної працездатності, маючи на увазі під відновленням працездатності здатність до роботи взагалі, а під відновленням професійної працездатності – здатність хворого до професійної діяльності. Відповідно до цих положень складалася й розвивалася система відновного лікування осіб із захворюваннями серцево-судинної системи. Потрібно сказати, що саме в останні роки завдяки істотним успіхам у лікуванні хворих серцево-судинної системи в нашій країні значно зріс інтерес до проблеми відновної терапії кардіологічних хворих [3; 6].

Лікувальні й реабілітаційні заходи при захворюваннях серцево-судинної системи студентів ЗВО повинні знаходитись у їхній діалектичній єдності й тісному взаємозв'язку. Зараз накопичено багато переконливих даних, що свідчать про значно більшу ефективність реабілітаційних заходів, що починаються на самих ранніх стадіях захворювання. Вчасно почата й адекватно проведена реабілітація на тлі патогенетичного лікування сприяє більш ранньому й стабільному відновленню здоров'я й працездатності підлітків закладах освіти у більшості хворих серцево-судинної системи [2].

Тому, **метою нашого дослідження** було вивчення ефективних шляхів комплексного застосування засобів лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи студентів ЗВО.

Виходячи з мети було сформульовано наступні **завдання**:

1. Проаналізувати сучасний стан захворювання серцево-судинної системи.
2. Дослідити особливості організації занять лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи.

3. Вивчити ефективні методи та засоби лікувальної фізичної культури при захворюваннях серцево-судинної системи студентів ЗВО.

Предметом даного дослідження є лікувальна фізична культура студентів ЗВО які мають вади серцево-судинної системи.

Об'єкт дослідження – використання засобів лікувальної фізичної культури студентів для профілактики серцево-судинних захворювань.

Методи дослідження – узагальнення та систематизація літературних джерел з даного питання.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу вивчити дану проблему та встановити що правильна організації навчально-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти зі студентами з послабленим здоров'ям, а саме с захворюваннями серцево-судинної системи може дати позитивний результат в освітньому процесі ЗВО [5].

Сучасному ЗВО потрібні викладачі нової формації. В сучасних умовах серед викладачів фізичної культури наявні педагоги, котрі концентрують увагу здебільшого на навантаженнях та аналізі рухів. Тип викладача більш високого рівня – викладач-психолог, який виходить із того, що студент не лише рухається, але й свідомо діє. Такий фахівець ставить у центр завдання, цілі, стан студента.

Сучасний процес реабілітації хворих серцево-судинної системи студентів – складний. У ньому бере участь багато людей: педагогів, медиків, психологів, функціонерів, батьків. І зараз треба вчитися особливо чітко узгоджувати цю різноманітність впливів із внутрішнім світом кожного студента, уміти розгледіти й розібратися в його стані. Лише за наявності глибокого осмислення всіх компонентів ефективність цього процесу можна продуктивно та правильно використовувати.

Подальше вивчення й дослідження студентів с захворюваннями серцево-судинними системи з урахуванням їх «інтересів і мотивів» фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів дасть змогу значно збагатити зміст занять із фізичної культури у ЗВО, строго з урахуванням індивідуальних можливостей, специфіки захворювання, схильностей і відносин конструювати їх.

Література:

1. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізкультури: навч. посіб. К.: “Видавничий дім “Професіонал”, Центр учбової літератури, 2009. 336 с.

2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: уч. для студентов Вузов. Москва. 2004. 602 с.

3. Іваськів Б. К. Навчально-методичний посібник з лікувальної фізичної культури для студентів факультету фізична культура денної та заочної форми навчання. Кременець: КОГПІ, 2006. 186 с.

4. Проект Закону України «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/8969>.

5. Костюк А. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах. *Рідна школа*. 2011. № 11. С.75–77.

6. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / За ред. Л. І. Фісенко. Київ. 2005. 402 с.