

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
ГО «Всеукраїнське об'єднання фізичних терапевтів»
Vrije Universiteit, Belgium
Strasbourg University, France

**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:
РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

24 листопада 2022 року

**PHYSICAL REHABILITATION AND HEALTHSAVING
TECHNOLOGIES: REALITIES AND PERSPECTIVES**

Collection of materials of the VIII All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

November 24, 2022

Полтава 2022

Таран А.І., студентка
спеціальності «Фізична культура і спорт»
Гордієнко О.В., ст. викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Будь-яке захворювання серцево-судинної системи веде до порушення системи кровообігу, що значно впливає на фізичну працездатність та здоров'я людини.

Причинами серцево-судинних захворювань можуть бути як уроджені патології органів, і вплив зовнішніх чинників. Відсутність здорового способу життя, постійний стрес та шкідливі звички можуть призвести до стійкого зниження тонусу дрібних артерій, що, у свою чергу, викликає зниження артеріального тиску та пов'язане з цим погіршення мозкового кровообігу, порушення ритму серцевих скорочень, задишку та ряд невротичних симптомів.

Спастичний стан судин того чи іншого органу призводить до погіршення його кровопостачання, дистрофії тканин та порушення його функціонування. Це, безсумнівно, відбивається на працездатності людини та створює загрозу для життя [1, с. 7-9].

Дослідження показали, що помірні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня холестерину в крові, знижують ризик розвитку атеросклерозу у людей, які ведуть рухливий спосіб життя. Систематичні (3 – 4 рази на тиждень по 35 – 45 хв) помірні заняття фізкультурою сприяють розвитку пристосувальних реакцій, стійкості до зовнішніх факторів довкілля. Помірні фізичні навантаження сприяють посилення метаболізму в тканинах, адаптації до гіпоксії, економізації роботи серця, нормалізації згортання та протизгортання крові у хворих з серцево-судинними захворюваннями. [1, с. 163]

ЛФК при серцево-судинних захворюваннях у період реабілітації та з метою профілактики активно використовується у різних лікувальних закладах з метою зниження ризику ускладнення захворювань.

Лікувальна дія фізичних вправ при гіпертонічній хворобі зумовлена їх сприятливим впливом на центральну нервову систему, оскільки вони стимулюють та нормалізують моторно-судинні рефлекси. ЛФК покращує рухові можливості, працездатність, відновлює функцію вестибулярного апарату, що надає загальнозміцнюючу дію [2, с. 3].

Велику увагу потрібно приділити вмінню довільно розслаблювати м'язи та виконувати дихальні вправи, оскільки саме вони сприяють зняттю збудження судинного центру та зниженню тонусу скелетних м'язів та судин [3, с. 7].

Важливим є і навчання дихальних вправ і ходьбі. Тривалість заняття має становити 40 хв., темп руху обов'язково має бути повільним, а частота пульсу під час виконання комплексів не повинна перевищувати 120 ударів за хвилину [4, с. 10].

Методика масажу, згідно з Дубровським, проводиться таким чином: у в.п. сидячи масажується задня поверхня шиї, починаючи від волосистої частини голови, потім область надпліччя, верхня частина спини та хребетний стовп (С4 - Т2).

Застосовується безперервне погладжування, напівкružне розтирання, поперечне та поздовжнє розминання. Особливо ретельно масажують соскоподібні відростки. Показано також масаж нижніх кінцівок та живота. Тривалість має перевищувати 10 - 15 хв.

Комплекси ЛФК для конкретних захворювань будуються з урахуванням індивідуальних особливостей перебігу захворювання, з постійною перевіркою самопочуття займається.

Комплекс для хворих на гіпертонічну хворобу супроводжується перевіркою частоти пульсу. Увечері рекомендується самомасаж рук, плечового пояса, шиї та голови. Для розслаблення також рекомендується прогулянка перед сном протягом 30-40 хв.

Комплекс ЛФК для хворих на гіпотонічну хворобу виконується в швидкому темпі, якщо не спостерігається погіршення самопочуття, що займається. Після комплексу необхідна перевірка АТ.

Представлений інструментарій може допомогти педагогам та фахівцям у галузі лікувальної фізичної культури зміцнити здоров'я учнів та реалізувати їх навчальну роль відповідно до всіх вікових особливостей розвитку особистості, індивідуальних особливостей перебігу захворювань тощо.

Комплекси можна використовувати як для зміцнення здоров'я учнів та профілактики формування серцево-судинних захворювань, так корекції існуючих діагнозів. Заняття з лікувальної фізичної культури включають безліч труднощів як по підборі специфіки комплексів, і за кількістю їх повторень [3, с. 12].

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 хворих 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. Костюк А. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Рідна школа. 2011. № 11. С.75–77.
2. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах / За ред. Л. І. Фісенко. Київ. 2005. 402 с
3. Мироненко, С. Г. "ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ." DOI: <https://doi.org/2022>: 194.