

**МІСЦЕ ТА ЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА
ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ
МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Суханова Г.П. *старший викладач*
Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького,
Мелітополь, Україна

Лікувальна фізична культура є ефективним засобом підвищення фізичної та розумової працездатності студентів ВНЗ. Рівень сучасних знань з фізіології, гігієни та клінічної медицини доводить необхідність рухової активності для такої категорії студентів, причому не лише з освітньою метою для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, але й з лікувально-профілактичною, для зміцнення та збереження здоров'я. Студенти, які мають відхилення у стані свого здоров'я, хронічні захворювання або пошкодження опорно-рухового апарату, як правило, займаються в спеціальних медичних групах (СМГ) [2].

До основних засобів лікувальної фізичної культури (ЛФК) у СМГ відносяться: фізичні вправи; природні фактори; раціональний, гігієнічно обґрунтований руховий режим, що сприяє формуванню здорових звичок та забезпечує характерний вплив на ослаблений організм юнаків та дівчат. Кожний із цих засобів має виняткове значення для формування всебічно розвиненої гармонійної особистості студента [3].

Фізичні вправи. Заняття фізичними вправами - найбільш сильний фізіологічний подразник, який стимулює нормальну життєдіяльність організму та забезпечує завдяки механізму фізичного тренування зростання фізичної працездатності та захисних сил організму людини. Основний механізм дії фізичних вправ - нейрон-рефлекторно-гуморальний. Лікувальна дія фізичних вправ виявляється у тонізуючому впливі, трофічній дії, нормалізації функцій та компенсації порушених функцій.

Застосовуються наступні вправи:

Загальнооздоровчі вправи - створюють загальний неспецифічний ефект оздоровлення. Застосовуються при всіх захворюваннях у студентів СМГ.

Спеціально-оздоровчі вправи (спеціальні) - впливають на організм студентів при визначеному захворюванні.

Вправи, які розвивають, - діють на всі функції організму, створюють базу для розвитку основних фізичних якостей.

Спеціально-розвивальні вправи - сприяють розвиткові окремих якостей: сили, гнучкості, витривалості.

Природні фактори. Важливим засобом фізичного виховання у студентів СМГ є використання дії природних факторів: сонця, повітря та води.

Сонячні, повітряні ванни та водні процедури формують захисні сили організму, його адаптацію до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Загартовування організму - це формування та удосконалювання функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що зрештою призводить до зменшення захворюваності. Науково обґрунтовані

II Міжнародна науково-практична інтернет-конференція (25-26 квітня 2018 р., м. Бердянськ)

методи загартовування стають невичерпними джерелами збільшення здоров'я студентів СМГ. Найбільш ефективними засобами загартовування слід уважати сонце, повітря та воду.

Гігієнічно обґрунтований режим. Заняття фізичними вправами, як і використання оздоровчого впливу природних факторів, приносять найбільш позитивні результати тоді, коли спосіб життя та розпорядок дня добре організовані.

Гігієнічно обґрунтований режим містить:

- виконання домашніх завдань із лікувальної фізичної культури.
- вироблення у студентів навички та потреби в чіткому розпорядку дня.
- найважливішою умовою гігієнічно обґрунтованого режиму є повне виключення факторів, здатних несприятливо позначитися на стані здоров'я (уживання алкогольних напоїв та паління, недосипання, перенапруження, стреси, переохолодження та інше);
- використання вільного часу з оздоровчою метою (заняття фітнесом, нетрадиційними засобами фізичної реабілітації - йога, пілатес та інші) [1].

На практиці у студентів СМГ можуть застосовуватися додаткові засоби ЛФК велотренажери, гребні тренажери, бігова доріжка, еспандери, ролери (гімнастичні ковзанки), міні-батут та ін. Доповнюючи процедури лікувальної гімнастики заняттями на тренажерах, досягають більшого загально-зміцнювального впливу на організм, підвищення фізичної працездатності, а також збільшення спеціальної тренуваності. Наприклад, систематичні вправи на велотренажері, біговій доріжці, гребному тренажері розвивають не лише загальну, але й швидкісну, швидко-силову витривалість. Розвитку сили, гнучкості допомагають вправи з еспандерами, ролерами, а вправи на міні-батуті покращують координацію рухів. Різні за спрямованістю впливу тренажерні пристрої, поєднуючись в одному, називаються універсальними, наприклад, гімнастичний комплекс «Здоров'я» [1].

Література

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб./О.В. Бісмак. - Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. - 202 с.
2. Непша О.В. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах/О.В. Непша, Г.П. Суханова// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. - Бердянськ:БДПу, 2017. -С.307-309.
3. Суханова А.П. Формы и средства проведения занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы/А.П. Суханова/ Актуальные научные исследования в современном мире: XXVII Междунар. научн. конф., 26-27 июля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. // Сб. научных трудов. - Переяслав-Хмельницкий, 2017. - Вып. 7(27), ч. 3 - С. 53-57.