

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

УДК 613. 71

Богущ В.Л. (Bogush V.L.), Гетманцев С.В. (Getmantsev S.V.), Резніченко О.І. (Reznichenko O.I.)

Національний університет кораблебудування ім. адмірала С.О. Макарова

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова

Заняття фізичною культурою повинні бути дозованими і відповідати медичним показанням, тому що в спеціальних медичних групах учні мають різну фізичну підготовку і стан здоров'я.

Ключові слова: фізичні вправи, дозоване навантаження.

Engaged in a physical culture must be dosed and answer a medical testimony, because in medical forces of tasks studying have different physical preparation and state of health.

Key words: physical exercises, loading is dosed.

Фізична активність являється однією з необхідних умов життя, що має біологічне й соціальне значення, а також як природно-біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу.

Заняття фізичною культурою повинні відповідати медичним показникам і бути найважливішим фактором корекції способу життя людини [2].

У спеціальних медичних групах займаються учні з різною фізичною підготовкою та станом здоров'я і цей факт покладає особливу відповідальність на викладача фізичної культури.

В цілях швидшого відновлення здоров'я і працездатності тих хто займається використовуються з лікувально-профілактичною метою засоби фізичної культури.

Засоби фізичної культури використовуються з лікувально-профілактичною метою і для більш швидкого відновлення здоров'я та працездатності тих хто займається. Використання фізичних вправ являється основою лікувальної фізичної культури (ЛФК) і їхнє застосування відбувається при активній участі тих, що тренуються. Функція руху – основний стимулятор процесу росту, розвитку й формування людини, що активізує діяльність всіх систем організму, підтримує й розвиває їх, сприяючи підвищенню загальної працездатності [4].

Фізичні вправи чинять на організм місцевий і загальний вплив, що проявляється поліпшенням лимфо- і кровообігу, підвищенням температури шкіри, нормалізацією тону м'язів, зменшенням контрактур і т.п. Рефлекторний (моторно-вісцеральний) механізм впливу доповнюється гуморальним, а саме при виконанні фізичних вправ у кров виділяються продукти розпаду, що утворюються при роботі м'язів, деякі гормони, що чинять стимулюючу дію на ряд органів і систем [1].

Будь-яка фізична вправа завжди втягує у відповідну реакцію усі ланки нервової системи, при цьому необхідно враховувати, що різні фізичні вправи вибірково впливають на різні функції організму і це необхідно враховувати при патологічних проявах в окремих системах і органах.

В основі функціональної перебудови організму лежить висока пластичність кори головного мозку, для розвитку діяльності якого м'язові рухи мають величезне значення.

Необхідно створити новий динамічний стереотип, тому що вся установка і розподіл у корі великих півкуль дратівливих і гальмових станів, що відбулися в певний період під впливом внутрішніх і зовнішніх подразнень при одноманітній, повторюваній обстановці, усе більше фіксуються, відбуваючись усе легше, автоматично.

М'язова діяльність, що створює домінанту рухового аналізатора або домінанту функціонуючих нервових центрів, насамперед підвищує тонус центральної нервової системи. М'язова робота, що розвиває домінанту рухового аналізатора, змінює функцію внутрішніх органів, зокрема системи кровообігу й подиху. Робота кістякової мускулатури є стимулятором і регулятором відповідних реакцій, зокрема системи кровообігу. Дозована м'язова діяльність при застосуванні фізичних вправ розцінюється фактором, що сприяє відновленню порушених вегетативних функцій. Помірне фізичне навантаження впливає на функцію серцево-судинної системи, що виражається посиленням енерготропних і трофотропних впливів на м'яз серця, мобілізацією судинної системи й екстракардіальних факторів кровообігу, а також пристосуванням кровопостачання в цілому до потреб обміну [3].

У процесі застосування фізичних вправ у тих, хто тренується розвиваються, удосконалюються й закріплюються тимчасові зв'язки (кортико-м'язові, кортико-судинні й ін.) – підсилюється регулюючий вплив коркових і підкіркових центрів на судинну систему.

При м'язовій роботі нервові механізми регуляції подиху забезпечують адекватну легеневу вентиляцію та сталість напруги вуглекислоти в артеріальній крові.

Підвищення працездатності під впливом дозованого тренування обумовлено вдосконалюванням вищої нервової діяльності учнів, що у свою чергу поліпшує рухову функцію й сприяє нормалізації вегетативної функції. Під впливом фізичних вправ вирівнюється перебіг основних нервових процесів – підвищується збудливість при зрослих гальмових процесах, розвиваються гальмові впливи при вираженому патологічному подразненні. Регулярне застосування дозованого фізичного тренування сприяє формуванню нового динамічного стереотипу, що усуває або послабляє патологічний стереотип, який сприяє ліквідації порушень або функціональних відхилень у внутрішніх системах. Фізичні тренування можна розглядати як фактор, що посилює рухливість фізіологічних процесів.

Важливе значення у відповідних реакціях того, хто тренується на фізичні вправи грає гуморальний механізм, який варто розглядати як механізм вторинного порядку, що чинить вплив на функціонуючі системи при безпосередньому регулюючому впливі нервових імпульсів.

Тренування веде до зменшення витрати енергетичних речовин у період м'язової діяльності. Фізичні вправи стимулюють функцію ендокринних залоз і ретикулоендотеліальну систему. Регулярні фізичні вправи підвищують імунобіологічні властивості організму, ферментативну активність і стійкість його до захворювань.

У даних групах заняття необхідно проводити систематично, послідовно, довгостроково, регулярно, поступово підвищуючи фізичне навантаження. Це забезпечує лікувальний ефект. Вправи підбирають із урахуванням порушеної функції організму й індивідуальних особливостей того хто вчиться, його віку й статі.

Систематичне застосування фізичних вправ впливає на реактивність організму, змінює загальну реакцію й місцевий її прояв.

Регулярні дозовані фізичні вправи стимулюють, тренують і пристосовують окремі системи й весь організм того хто займається до зростаючих фізичних навантажень і приводять до функціональної адаптації.

Інтеграція соціальних, біологічних, фізіологічних, гігієнічних і педагогічних знань із сучасними досягненнями медицини є основою лікувальної фізичної культури й проведення практичних занять у спеціальних медичних групах.

Література:

1. *Бирюков А.А.* Лечебный массаж, Киев: Олимпийская литература, 1995. – 200 с.
2. *Велитченко В.К.* Физкультура для ослабленных детей. Методич. пособие. М.: Тера – Спорт, 2003, с. 326.
3. *Дубровский А.А.* Реабилитация в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 202 с.

4. ЛФК в системе медицинской реабилитации (Под ред. проф. Каптелина А.Ф. и Лебедевой И.П. М.: Медицина, 1995, с.98.