

на успішність виступу на змаганнях або на якість тренувального процесу: заціпеніння й тремтіння; паніка, бойове збудження, пов'язане з активною діяльністю в момент небезпеки.

Для успішного виступу спортсмена на змаганнях є важливою організація дозвілля напередодні змагань. Необхідно заповнити вільний час заходами, що допомагають спортсмену не впадати в стан переживань про майбутній підсумок виступу. У зв'язку з цим потрібне проведення заходів, спрямованих на зменшення психічної напруженості спортсменів: виконання в певному ритмі дихальних вправ, розслаблення м'язів, моторна розрядка.

### *ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ НА ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ*

*С. М. Криворучко, старший викладач,  
О. О. Любчич, студентка*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

Багато років науковці робили спостереження за тими, хто займається фізичною культурою або спортом, і прийшли до висновку, що не тільки фармацевтичні засоби спроможні покращити самопочуття людини, а й те, що звичайним порядунком може стати лікувальна фізкультура.

Лікувальна фізична культура базується на застосуванні фізичних вправ і природних чинників до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями, використовується для більш швидкого й повного відновлення здоров'я та попередження від ускладнень захворювання. Складовою частиною лікувальної фізкультури є механотерапія, трудотерапія й лікувальний масаж. Також це і дихальна гімнастика після важкої операції, і ходьба після травми, і виконання вправ на рухливість суглобів, і масаж різних груп м'язів.

Засобом лікувальної фізичної культури може бути будь-яка рухова активність: плавання, ходьба, банні процедури і навіть рухливі ігри в тому випадку, якщо вони застосовуються в лікувальних цілях і проводяться тільки за призначенням лікаря.

Відхилення в стані здоров'я студентів, різні рівні фізичної та функціональної підготовленості тих, хто займається фізкультурою, вимагають від викладача високої професійної підготовки, у тому числі певного комплексу медично-біологічних знань, володіння нескладними методами лікарського контролю. Розвиток і вдосконалення знань в області фізіології дозволило зробити важливий висновок про необхідність розширення засобів фізичного тренування для відновлення здоров'я хворих людей.

Вивчення впливу навантаження на організм тих, хто займається фізичними вправами, мають відхилення в стані здоров'я та знижені показники фізичного розвитку, дозволяє перевірити правильність віднесення студентів до певної медичної групи. Оптимізації фізичного стану студентів спеціальної медичної групи сприяє реалізація індивідуального підходу в організації їх рухової активності. Варіанти рухових режимів для студентів повинні підбиратися залежно від завдань фізичної підготовки й диференціюватися з урахуванням особливостей захворювання, статури й обраних оздоровчих завдань.

Прикладом подібних завдань можуть бути такі:

- оцінка правильності побудови, вибору й послідовності використання різних способів тренування в одному занятті чи протягом декількох занять;

- визначення кількості повторень вправ, інтервалів відпочинку між ними;

- визначення величини навантаження на занятті, її відповідності можливостям тих, хто займається;

- оцінка тривалості та повноцінності відновлення після одного (найбільш важкого) заняття протягом мікроциклу.

Нас цікавлять фізичні вправи для підтримки тонуусу всього організму. Якщо м'язи, серце, легені людини працювали в активному режимі, вони зміцнюються й справляються з різними навантаженнями, стресами та хворобами.

Для досягнення своїх цілей на заняттях з лікувальної фізкультури, звичайної фізкультури і спорту використовуються одні й ті ж засоби – фізичні вправи. Мета застосування цих засобів – лікування або профілактика хвороби. Лікувальна фізкультура виконує не тільки лікувальну, а й виховну функцію. Вона виховує свідоме ставлення до використання фізичних вправ, прищеплює гігієнічні навички, прилучає до загартовування організму природними факторами.

У даний час ніким не ставиться під сумнів, що лікувальна фізкультура повинна бути необхідною складовою частиною багатьох розділів сучасної практичної медицини, особливо травматології, ортопедії та неврології. Активний режим здійснює оздоровчий вплив на психічну й соматичну сфери хворого, має важливе гігієнічне й профілактичне значення.

У протидії активному режиму маємо вимушений довгий спокій, що знижує життєві процеси, призводить до згасання умовно-рефлекторних зв'язків, розслаблює та знижує тонуус усього організму. У зв'язку з цим при визначенні режиму й регламентації рухової активності необхідно враховувати стадії захворювання та стан тренуваності особи.

Отже, важливо розуміти, що рухи є найдоступнішими і найефективнішими ліками в профілактиці хвороб. Під впливом лікувальної фізкультури активізується дихання, кровообіг, обмін речовин, покращується робота нервової, серцево-судинної, ендокринної систем, підвищується функція м'язової системи.

Необхідно цінувати своє здоров'я й правильно організовувати дозвілля, уживаючи його для зміцнення та покращення функціонального стану всього організму.