

трансформацій суспільства : Матеріали II науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28-29 серпня 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 14–18.

10. Shephard R.J. Maximal Oxygen Intake. Endurance in Sports. Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. P. 192–200.

11. Фурман Ю. М. Біоелектрична активність серця і артеріальний тиск як показники ефективності бігових оздоровчих тренувань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2001. № 25. С. 34–38.

12. Бойко М. О. Особливості анаеробної продуктивності спортсменок 17-21 років різної спортивної спеціалізації. *Scientific Research in XXI Century : Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference (August 26-28, 2020)*. Ottawa, Canada, 2020. Pp. 83–88.

13. Serorez T. B., Navka P. I. Aerobic and anaerobic organism productivity as factors that determine the level of physical health. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*. 2014. № 6. P. 58–62.

14. Зуграва М. О., Фурман Ю. М., Сулима А. С. Вплив занять спортом на функціональні можливості серцево-судинної системи юнаків 17-21 року Подільського регіону. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Т. 4. № 2(18). С. 260–266. <https://doi.org/10.26693/jmbs04.02.260>

Оршацька Н.В.

старший викладач;

Ганшина В.В.

старший викладач,

Харківський національний університет радіоелектроніки

ОСОБЛИВОСТІ НЕОБХІДНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК СПОСОБУ В ПІДГОТОВЦІ ІТ-ПРОФЕСІОНАЛІВ

Лікувальна фізична культура – самостійна медична науково-практична дисципліна, спрямована на відновлення зниженого рівня здоров'я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, заміщення втрачених функцій і повернення працездатності засобами фізичної культури з використанням цілющих природних факторів. Найбільш характерною особливістю методу ЛФК є використання суворо дозованих фізичних вправ. Їх застосування в ЛФК потребує активної участі хворого в лікувальному процесі. Дуже важливо визначити, який саме ступінь активності рекомендується тому чи іншому хворому з огляду на характер захворювання, ступінь функціональних розладів, загальний стан пацієнта і

приспосованість до фізичних навантажень. Залежно від терапевтичних завдань лікар має дозувати і методично направляти застосування ЛФК протягом курсу лікування. Характерною особливістю методу ЛФК є також те, що він не лише оздоровлює і зміцнює весь організм хворого, але здійснює і виховну роль, надаючи сильний вплив на силу волі, яка потрібна ІТ фахівцям не менше, ніж здорове тіло.

ЛФК входить в комплексний підхід лікування і профілактики при наявних проблемах з боку наступних систем організму:

- опорно-рухової (ЛФК показана в тому числі при коксартрозе, порушення постави, остеохондрозі, сколіозі і т. д.);
- нервової;
- серцево-судинної;
- дихальної;
- травної;

Ось найбільш часто зустрічаються і вимагають профілактики випадки хвороб і небажаних змін в організмі: зайва вага, гіподинамія, серцево-судинні захворювання, проблеми хребетного стовпа, стрес, а також психічні розлади. Однак усього перерахованого вище можна уникнути і в цій доповіді ми розглянемо як це зробити за допомогою засобів ЛФК.

Ожиріння – результат формування надмірних жирових відкладень, які можуть завдавати шкоди здоров'ю. Гостро потребує профілактики, бо здатне викликати інші хвороби і є масовою проблемою.

Для зниження жирової маси тіла ефективна глобальна робота (ходьба, біг, плавання, велосипед, веслування, многосуставні вправи з вільними обтяженнями) Виконання таких вправ викликає значне посилення діяльності дихальної та СС систем, м'язи краще забезпечуються киснем, отже, в їх енергетичному забезпеченні велика частка аеробного ресинтезу АТФ. Крім того, виконання таких вправ (в них зазвичай задіяно більшість м'язів тіла) пов'язане з великими витратами енергії.

Гіподинамія – це обмеження рухової активності, що приводить до порушень функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення).

Попередити гіподинамію в повсякденному житті допомагають:

- повноцінна фізична активність;
- щоденна ранкова зарядка;
- виробнича гімнастика;
- заняття лікувальною фізичною культурою і спортом;
- фізична праця, піші прогулянки і т.п.

Щоб уберегти себе від безлічі хвороб, пов'язаних з гіподинамією, досить просто щодня проходити пішки 2 км або підніматися на п'ятий поверх без ліфта, або просто робити ранкову зарядку.

Для профілактики **захворювань серцево-судинної системи** заняття фізичною культурою рекомендуються всім, але особливо тим, хто має фактори ризику. Можуть бути використані різні форми занять. Для дорослого населення вони проводяться в групах здоров'я по типу загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу. Багато здорові люди займаються фізичними вправами самостійно. Методика і дозування фізичного навантаження підбираються відповідно до медичної групи, до якої віднесено займаються, віком, статтю, рівнем фізичної підготовленості.

В організованих і самостійних заняттях використовуються гімнастичні вправи, ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, веслування, ігри, туризм. Гімнастичні вправи легко дозуються і надають цілеспрямована дія; вони розвивають м'язову силу, зміцнюють зв'язковий апарат, покращують рухливість в суглобах, удосконалюють координацію рухів, уміння правильно дихати і розслаблювати м'язи.

Проблеми з **хребетним стовпом** виникають у людини коли м'язи не можуть його «утримати на місці» в слідстві критичних навантажень, тому для профілактики проблем з ним необхідно розвивати м'язи спини такими вправами: плавання, і катання на велосипеді, і заняття на лижах, ковзанах, на тренажерах, біг, ходьба. Фізичні вправи зміцнюють м'язи всього тіла, збільшити їх силу, а також нормалізують функції організму.

Важливою ланкою в механізмі адаптації до зовнішніх навантажень, крім м'язів – розгиначів спини, є м'язи черевного преса. при скороченнях яких підвищується тиск черевної порожнини.

Відомо, що хребет може розвантажуватися при підйомі тяжкості за рахунок збільшення тиску в черевній порожнині. У хребетному стовпі, як і в усьому руховому апараті, розрізняють пасивну та активну частини. До пасивної частини відносяться хребці, міжхребцеві суглоби. зв'язки і диски. Активна частина хребетного стовпа – м'язи шиї і тулуба, які створюють сили стиснення і розтягування елементів пасивної частини. М'язи формують і стримують фізіологічну кривизну хребта. М'язи шиї і тулуба забезпечують руху цих відділів хребцевого стовпа і виконують статичну і динамічну функції.

Стрес – це відповідна реакція організму на дію надзвичайних чинників, будь-яку важку або тривожну ситуацію. При запущених стресових процесах в організмі збільшується кількість гормону адреналіну, який і змушує організм виживати. Але в певних ситуаціях стрес є нормальною частиною суспільного життя і необхідний в невеликих кількостях. Якби в нашому житті не було ніяких агресивних ситуацій, елементів суперництва, ризику, бажання працювати на межі реальних можливостей, життя було б набагато більше прісної, одноманітною. Іноді, стрес виконує роль, так званого виклику, або мотивації, яка необхідна, щоб відчутти повноту життєвих емоцій.

До основних методів подолання стресових ситуацій відносяться релаксація, регуляція дихання (оволодіння прийомами дихальних гімнастик), концентрація, і обов'язково – фізична активність (освоєння і систематичне виконання комплексу фізичних вправ, оздоровча ходьба, біг, плавання та аквааеробіка, гартуючі процедури).

Психічне здоров'я асоціюється з третьою метою існування людини – потребою самореалізації як особистості, тобто забезпечує ту сферу життя, яку ми називаємо соціальною. Людина реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної енергії, що визначає його працездатність, і в той же час залишкову пластичність, гармонійність психіки, що дозволяє адаптуватися до суспільства, бути адекватним його вимогам.

Профілактичні заходи необхідно застосовувати по відношенню до всіх відомих захворювань. Психічні розлади – не виняток. Душевне здоров'я, так само, як і фізичною особою, є основною складовою загального самопочуття людини, тому так важливо підтримувати його стабільність.

Основні первинні заходи профілактики: Повноцінний відпочинок і здоровий сон не менше 8 годин на добу. Глибокий сон сприяє відновленню нервової системи і є відмінним профілактичним засобом проти розвитку психічних захворювань.

Помірні фізичні навантаження. Необхідно регулярно займатися спортом або виконувати іншу роботу, пов'язану з рухом. Надлишки адреналіну накопичуються в організмі і можуть сприяти розвитку психічних розладів. Фізичні навантаження спалюють зайвий адреналін і тим самим надають досить сильне профілактичну дію.

Список використаних джерел:

1. Христова Тетяна Євгенівна. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. – 172 с. – ISBN 978-966-2489-31-6

2. Теорія та методика фізичного виховання: методичні вказівки (для студентів 1-го курсу) / уклад.: В. В. Лононенко, В. В. Тимошенко, Т. В. Коцар. – Краматорськ: ДДМА, 2018. – 36 с.

3. Маргазин ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систе / Маргазин. – Москва: ИЛ, 2015. – 196 с.

4. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Ачкасов Е. Е., Таламбум Е. А., Хорольская А. Б., Руненко С. Д., Султанова О. А., Красавина Т. В., Мандрик Л. В. – М.: Триада – X, 2011. – 100 с. – 1000 экз.

5. Лечебная физическая культура / Под. ред. С. Н. Попова. – М.: ФиС, 1988. – С. I2В-I38.