

Борисенко Л.Л. Лікувальна фізична культура - напрямок збереження здоров'я молоді / Л.Л.Борисенко // Актуальні проблеми фізичного та валеологічного виховання учнівської молоді; теорія і практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Лисичанськ, 20 березня 2013 р.). - Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». - Лисичанськ : ООО "КИТ-Л", г.Лисичанск, - С. 18-20.

**Анотація.** Автор розкриває особливості лікувальної фізичної культури, як основного напрямку збереження здоров'я молоді. Вхідження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості.

**Ключові слова:** студенти, лікувальна фізкультура, здоров'я.

## ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА - НАПРЯМОК ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Борисенко Л.Л.

ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка»

Вхідження України у новий період соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання актуалізує проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку людини, її соціалізації як здорової, життєздатної особистості. Політично наш стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей. Між тим, реальна ситуація розгортається дещо за іншим сценарієм. Наслідками соціально-економічного розвитку є погіршення демографічної ситуації, зростання захворюваності населення та збільшення питомої ваги тяжких хвороб, лікування яких вимагає значних витрат. Тому на перший план виступає проблема здорового способу життя, як єдино можливого в сучасних умовах.

Згідно з наказом МОН та МОЗ України "Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням студентів у навчальних закладах" студенти Лисичанського педагогічного коледжу розподілені на групи здоров'я. Метою такого контролю є: визначення стану здоров'я студентів; оптимізація рухової активності; вирішення питань щодо відповідності фізичних навантажень та функціональних можливостей молоді.

Студенти поділяються за медичними довідками на основну, підготовчу та спеціальну групи. До спеціальної групи відносяться студенти зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню, але протипоказані для занять фізичною культурою за загальною навчальною програмою [5, с.23].

Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є: зміцнення здоров'я; підвищення

фізіологічної активності організму; підвищення працездатності; формування правильної постави та корекція плоскостопості; формування основних рухових умінь і навичок [2, с.141].

Наказом директора по коледжу сформовані групи здоров'я і розподілені за наявністю захворювання: захворювання опорно-рухового апарату; захворювання органів зору, травлення, серцево-судинної системи.

Для проведення занять розроблені робочі програми за захворюваннями, в яких систематизується дидактичний матеріал, використання якого може сприяти покращенню здоров'я молоді, формуванню у них світобачення, системи цінностей і мотивації до занять фізичною культурою.

Молодь спеціальної медичної групи займається лікувальною фізичною культурою. Лікувальна фізична культура (ЛФК) - це самостійна медична дисципліна, де використовуються засоби фізичної культури з лікувальною, профілактичною та оздоровчою метою [3, с.254]. Великий вплив на формування ЛФК як дисципліни показали роботи великих вчених І.М. Сеченова, І.П. Павлова, М.Я. Мудрова, З.А. Захарівна, С.П. Боткіна та ін.

ЛФК відрізняється від інших методів лікування тим, що цей метод лікування: загальнодоступний і безкоштовний; природній - в основі лежать фізичні вправи; підвищує реактивність організму; не має алергічних реакцій; не має травматичного впливу; легко дозується і вивчається реакція на навантаження; можна довготривало або постійно використовувати для лікування та профілактики рецидивів; висока емоційність занять.

Враховуючи значимість та частоту застосування, ми використовуємо такі традиційні форми лікувальної фізкультури: лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, індивідуальні завдання хворим для самостійних занять, піші прогулянки, теренкур, ігровий урок, оздоровча дихальна гімнастика, процедура самомасажу [3, с.311].

Крім традиційних форми роботи ми застосовуємо новітні здоров'язберігаючі технології, але у спрощеному варіанті: кардіопрограми (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка), які спрямовані перш за все на розвиток кардіо-респіраторної системи; програми силових навантажень (заняття в тренажерному залі, шейпінг та ін.), які спрямовані переважно на розвиток опорно-рухового апарату; програми напряму «Розумне тіло» (йога, стретчінг, пілатес, заняття з використанням спеціального великого за діаметром резинового м'яча - фіт-бола), які чудово розвивають координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу.

Під час занять з фізичного виховання зі студентами групи ЛФК, крім проведення практичних занять, велику увагу приділяємо теоретичній і методичній підготовці. Виконуючи фізичну вправу, студент повинен чітко уявляти її значення для організму та дію на організм. Така інформація мотивує та підвищує інтерес до занять, як у групі, так і самостійно.

Кожен студент має паспорт здоров'я, де можна прослідкувати суб'єктивні дані кожного студента (самопочуття, настрої, сон, працездатність, показники апетиту та ваги), а також функціональна підготовка, що включає фізичні показники на кінець кожного семестру. Що дає можливість

простеження моніторингу здоров'я студентів лікувальної групи.

Немає якоїсь однієї єдиної унікальної те\юлогії здоров'я. Тільки завдяки комплексному підходу до навчання можуть бути вирішені завдання формування й зміцнення здоров'я молоді.

#### Література

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пос. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218с. 2. Мурза **В.П.** Фізичні вправи і здоров'я: навч. пос. / В.П. Мурза - К.: Здоров'я, 1991. - 256с. 3. **Подагаев Г.И.** Настольная книга учителя физической культуры.

