

Оздоровча-реабілітаційна культура відіграє істотну роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних заходів в фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє зняти стресові явища і негативні наслідки, які виникають внаслідок фізичного і психічного перенапруження на виробництві і сучасних умов життя. В комплекс профілактичних заходів входять різні відновлювальні вправи, які застосовують в режимі і після робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі і інші засоби.

В останні десятиліття розробляються й інші компоненти оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури. До неї можна віднести, зокрема ряд факторів спортивно-реабілітаційного характеру – фактори відновлювальної рухової активності в системі заходів «спортивної реабілітації». Вони органічно входять в загальну систему чинників підготовки спортсмена, де грають істотну роль в відновленні функціональних і адаптаційних можливостей організму після тривалих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо при перетренуванні і ліквідації наслідків спортивних травм.

В цілому значимість оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури є дуже велика. Разом з тим, фізична культура знаходить все більш широке і глибоке відображення в спеціалізованих галузях науки, а наука все органічніше впроваджується в фізкультурну практику.

*Науковий керівник: Гейченко С.П.,
ст. викладач*

УДК 796:613 (043.2)

Горова Н.М.

Національний авіаційний університет, Київ

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЩИТОВИДНОЇ ЗАЛОЗИ

Після перенесеного захворювання або операції людині допомагає відновити своє здоров'я лікувальна фізкультура. Вона призначається за умови, якщо самопочуття хворого вже покращилось, при нормальній роботі серця, за відсутності больових відчуттів, затиханні основного процесу розвитку хвороби, окрім того залежить вона від перебігу захворювання щитовидної залози.

Під час занять, важливо проводити контроль дихання і частоти пульсу під час проведення занять. При гіпертиреозі підвищення частоти пульсу не має перевищувати половину від початкового. Вправи важливо виконувати в нешвидкому темпі. З великою обережністю важливо виконувати статичні дихальні вправи з затримкою при виході. При цьому враховується тривалість виконання вправи, інтенсивність, інтервали відпочинку між повторами, кількість повторень, повне розслаблення.

При гіпертиреозі регулярні фізичні вправи підвищують рівень енергії, настрій, допомагають впоратися з безсонням. На 50-60 % від початкового допускається підвищення пульсу при гіпотиреозі. Темп виконання вправ середній або повільний.

Від степені і тяжкості захворювання щитовидної залози залежить і вибір лікувальної фізкультури. Тривалість заняття складає 5-30 хвилин. Аеробні вправи