

Отже, діючи на усі м'язи груп, вправи з навантаженням здійснюють їх гармонійному розвитку. Досягаючи це послідовно, плавними переходами від малих навантажень до більш зростаючих, поступово збільшуючи напругу м'язів і ускладнення рухів. Це для тих, хто хоче бути здоровим, сильним й струнким.

*Науковий керівник: Орленко Н.А.,
канд. пед. наук, доцент*

УДК 612.013:796 (043.2)

Корж Л.О., Гавриш О.А.

Національний авіаційний університет, Київ

ОЗДОРОВЧО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура спрямована на оздоровлення організму, тобто різного роду вправи, щоб відновити функції організму, для подолання перевтоми та інших причин. Використання різних рухових режимів зародилося ще в стародавній медицині і до теперішнього часу міцно увійшло в систему охорони здоров'я переважно у вигляді лікувальної фізичної культури.

Залежно від віку людей відновлення відбувається в одних випадках за рахунок нормалізації функцій і систем організму, в інших – за рахунок переважного розвитку компенсаторних реакцій.

У фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантажень.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок представлено в основному трьома формами: групи лікувальної фізичної культури (ЛФК) при диспансерах, лікарнях; групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурних спортивних базах та самостійні заняття.

Сучасна фізична культура включає досить великий комплекс засобів і методів (лікувальна гімнастика, ходьба, біг та інші вправи з лікувально-відновлювальною спрямованістю.).

Комплекси методів підготовлені в залежності від характеру захворювань, травм або інших порушень функцій і форм організму (перенапруження, хронічна втома, вікові зміни та ін.). Визначилися також режими навантажень – так звані «рухові режими», характерні для цього типу культури і організаційно-методичні форми її застосування (індивідуальні сеанси-процедури, заняття індивідуальні та групові).

Основними засобами занять є легкі по навантаженню вправи основної гімнастики, плавання та легкої атлетики. Кращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні вправ, бажано різноманітних.

Важливо заняття проводити за спеціально розробленими програмами під керівництвом методиста і наглядом лікаря.

Індивідуальні заняття реабілітаційного типу можуть також носити, як загально-оздоровчий, так і спеціально спрямований характер, зміцнюють найбільш слабкі функції і системи організму. Наприклад, при функціональних порушеннях серцево-судинної і дихальної систем доцільно широко використовувати фізичні вправи аеробного характеру.