

допомагають підвищити утворення гормонів в щитовидній залозі, зменшити побічні негативні ефекти захворювань щитовидної залози, нормалізують роботу серцево-судинної системи, підвищують рівень обміну речовин, покращують настрій.

Важливою ознакою проведення лікувальної фізкультури захворювання щитовидної залози є самопочуття людей, що займаються, так якщо під час занять у них виникли тривалі та гострі болі, або вони відчули втому, слід припинити виконання вправ. Пацієнти з захворюваннями щитовидної залози повинні бути дуже обережні, оскільки м'язова слабкість і низький рівень енергії – спільна проблема людей з цими захворюваннями. Не проявляйте надмірне стремління до фізичних навантажень. Лікувальна фізкультура при захворюваннях щитовидної залози виключає різні нахили, повороти тулуба і голови з різних початкових положень. Не можна виконувати фізичні вправи в швидкому темпі та з ускладненнями. Різко змінювати положення тіла не рекомендовано.

Важливою умовою, під час занять не повинно бути негативних емоцій. Призначає лікувальну фізкультуру лікар. Методи проведення занять визначає спеціаліст з лікувальної фізкультури. Самі заняття проходять під керівництвом інструктора. В складних випадках процедури проводить спеціаліст з лікувальної фізкультури.

До лікувальної фізкультури варто включати загальнозміцнюючі вправи, дихальні та вправи для зміцнення серцево-судинної системи. Водні процедури та масаж також можуть бути включені до комплексу вправ. Вправи, яку ви можете виконувати самостійно – це ходьба. Ввечері або вранці краще всього гуляти не дуже швидким кроком 30 хв. Існують також різні протипоказання до занять лікувальною фізкультурою, такі як:

- гострі запальні захворювання (підвищена температура, анемія, виражений лейкоцитоз тощо);
- порушення психіки;
- гострий період або прогресуюче протікання захворювання⁴
- тахікардія;
- виражений больовий синдром тощо.

При захворюваннях ендокринних залоз – зоб дифузний токсичний (базедова хвороба, тиреотоксикоз) – важка форма, гіпотиреоз і мікседема важкого протікання.

Таким чином, лікувальною фізкультурою важливо займатися безперервно, отримуючи позитивний настрій та контролювати навантаження, щоб не було перенавантаження на організм.

*Науковий керівник: Старостіна К.В.,
викладач*

УДК 796.015.6:613 (043.2)

Туз І.М.

Національний авіаційний університет, Київ

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

У сучасному суспільстві, коли все автоматизовано та механізовано, більшість людей не приділяють уваги своєму способу життя. Здоров'я – це найцінніше що