

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ПАТОЛОГІЄЮ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ

Варавіна О.М., Батрак О.В.

Донецький національний університет

При проведенні занять зі студентами в групах лікувальної фізичної культури (ЛФК) ми впровадили у навчальний процес для студентів I-IV курсів із захворюваннями кардіореспіраторної системи реабілітаційну програму, що містила наступні змістовні модулі:

- Дозована ходьба по теренкурах з поступовим збільшенням дистанції. Тренування в дозованій ходьбі починаються з проходження 3 км, потім дистанція поступово збільшується до 5 км, при швидкості ходьби 3-4 км у годину (115 кроків у хв.) Під час ходьби виконуються прискорення. Окремі ділянки дистанції можуть мати кут підйому 10-15 градусів. Поступово можна переходити на біг підтюпцем у чергуванні з ходьбою.
- Дозована ходьба і лікувальна фізична культура з акцентом на дихальну гімнастику. На практичних заняттях одночасно з циклічним аеробним навантаженням використовується модифікована дихальна гімнастика "Бодіфлекс", повний глибокий видих за системою йогів, гімнастикою Стрельникової.
- Дозована ходьба в комплексі з малорухомими іграми (салки, городки, ігри з м'ячем) і елементами спортивних ігор (волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс);
- механотерапія - заняття на тренажерах з дозованим циклічним аеробним навантаженням;
- гідрокінезотерапія - методика початкового навчання. Індивідуальні плавальні програми.

Ефективність пропонованої реабілітаційної програми оцінюється за результатами функціональних тестів: проби Штанзі і Генчи, ходьба 1000 м.