Практичне заняття 5.

# ТЕМА: **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.**

**Мета:** ознайомлення з методикою проведення гімнастичних вправ при функціональних порушеннях серцево-судинної системи.

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІДО ТЕМИ

***Захворюваннями серцево-судинної системи є:*** ендокардит, міокардит, перикардит, дистрофія міокарда, вроджені і набуті вади серця, атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпер- та гіпотонічна хвороби, облітеруючий ендартеріїт, тромбофлебіт, варикозне розширення вен.

***Виникненню захворювання сприяє ряд чинників зовнішнього і внутрішнього середовища:*** переїдання, гіподинамія, фізичні і нервово-психічні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість тощо.

Будь-яке захворювання серцево-судинної системи призводить до більш-менш вираженого зниження функції кровопостачання. У таких умовах знижується адаптаційні можливості усієї киснево-транспортної системи, унаслідок чого фізична працездатність зменшується. Захворювання серцево-судинної системи характеризується розвитком функціональних відхилень не лише в системі кровообігу, але й інших систем, що тісно пов’язані з нею: ЦНС, дихальної, ендокринної, травної та інших.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 1.**

**Складання комплексу вправ при функціональних порушеннях системи дихальнння.**

**Методичні вказівки.**

1. ***Контроль ЧСС та АТ.*** Фізичні вправи слід виконувати під контролем зміни ЧСС та кров’яного тиску. У підготовчій частині під час виконання вправ ЧСС не повинна перевищувати 120-130 уд/хв.
2. ***Особливості проведення загальнорозвивальних вправ***. Загальнорозвивальні вправи в підготовчій частині проводяться в темпі глибокого ритмічного дихання. Лише після адаптації серцево-судинної системи слід поступово збільшувати темп рухів та виконувати більш складні за координацією вправи. ***Темп виконання*** загально-розвивальних вправ повинен бути повільним. З підвищенням рівня підготовленості й оволодіння технікою вправ темп виконання підвищується.
3. ***Комплекси фізичних вправ*** повинні складатися з простих вправ, що не вимагають особливого напруження й зусиль. Бажано всі вправи виконувати з великою або помірною (але не максимальною) амплітудою, без затримки дихання.

## ***Між усіма вправами потрібно застосовувати вправи на дихання у співвідношенні 1:1.***

1. ***На перших заняттях*** застосовуються прості вправи за координацією і без вираженого м’язового напруження та обмежується кількість вправ зі зміною положень тулуба. Через 4-6 вправ - відпочинок, ходьба і вправи на розслаблення, поглиблене дихання. Поступово вправи ускладнюються як за координацією, так і за зусиллям. Поступово залучаються до роботи всі м’язові групи.
2. ***Вихідні положення*** вправ у комплексі можуть чергуватися з такою послідовністю: стоячи, сидячи, лежачи, стоячи.
3. ***Важливо звертати увагу на формування вміння довільно розслабляти м’язи***.
4. ***Обов’язковий ретельний контроль під час проведення вправ ігрового та змагального характеру***.
5. ***У підготовчій та основній частинах уроку*** не слід рекомендувати силові вправи, які супроводжуються затримкою дихання. Напруження повинно бути помірним, короткочасним, не супроводжуватись венозним застоєм крові (почервоніння шкіри та обличчя), проявами головного болю, запамороченням або порушенням координації рухів, а також появою болю в ділянці серця.
6. ***Слід широко застосовувати циклічні фізичні вправи*** в повільному та середньому темпі (ходьба, біг та ін.).
7. ***Швидкісні фізичні вправи***, які швидко викликають збільшення ЧСС, слід включати поступово після того, як буде спостерігатися поліпшення кровообігу. Швидкість, тривалість виконання швидкісних навантажень повинні бути суворо індивідуальними.

1. **Скласти комплекс вправ для заняття з ФВ для студентів з порушеннями серцево-судинної системи.**