

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ
збірник наукових праць
(за матеріалами науково-практичної конференції)

Одеса
2023

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол №4 від 26.10.2023 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ганчар І. Л. – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

Кисличенко В. А. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцента кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор – професор **Форостян О. І.**

Відповідальний редактор – професор **Соколова Г. Б.**

Технічний редактор – викладач **Маматова З. Р.**

Члени редколегії:

Лещій Н. П. – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Арнаутова Л. В. – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Притиковська С. Д. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського», завідувачка СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

Галущенко В. І. – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Григор'єва Л. В. – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції) / редкол. О. І. Форостян та ін. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 295 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

- близький до вікової норми рівень психофізичного і мовленнєвого розвитку;
 - психологічна готовність дитина та її батьків до навчання спільно зі здоровими однолітками;
 - надання кваліфікованої корекційно-реабілітаційної допомоги; готовність батьків надавати допомогу дитині у процесі її навчання;
 - створення відповідного навчального середовища, побутових умов; забезпечення матеріально-технічної бази навчального закладу;
- Все викладене вище свідчить про позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на соматичне здоров'я школярів

Тодоров П. І., Алтухов В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Здоров'я – є складовою кожної людини, яка безпосередньо впливає на успішний соціальний та економічний розвиток. Невід'ємною частиною для зміцнення здоров'я, оздоровлення організму та профілактики захворювань є фізична культура.

Охарактеризовано поняття «здоров'я» населення за сукупністю показників, у тому числі демографічних (народжуваність і смертність, середня тривалість життя), фізичний розвиток (морфофункціональний і біологічний розвиток, гармонійність), захворюваність (загальна, інфекційна), інвалідність (первинна, загальні), якість донозологічних станів (імунітет, активність ферментів) [4].

Поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості студента засобами фізичного виховання неможливо без урахування враховувати відповідні характеристики організму, а також отримання оперативної інформації про студентів стан за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з низкою труднощів. Однак, Вирішенню цієї проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, які, як правило, відображають стан організму студента і не вимагають значного матеріалу і витрати часу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична культура – одне із способів досягнення гармонії як на психоемоційному рівні, а й можливість завжди виглядати молодо. З іншого боку, експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою, які раціонально входять у режим праці та відпочинку, сприяють як зміцненню здоров'я, а й істотно підвищують ефективність виробничої діяльності. Проте чи все рухові дії, виконувані у побуті та процесі роботи, є фізичними вправами. Ними можуть бути лише рухи, що спеціально підбираються для впливу на різні органи та системи, розвитку фізичних якостей, а також корекції дефектів статури [1].

Якщо людина почне регулярно займатися гімнастикою, то почуватиметься більш енергійно, позбавиться м'язових напруг, пов'язаних зі

стресом, зміниться ставлення до роботи, себе, життя; стане яснішим розум, краще і молодше виглядатиме, пряміше триматися, стане стрункішою. І, нарешті, нормалізується робота шлунково-кишкового тракту, серцево-судинна та дихальна системи функціонуватимуть на вищому рівні.

Запорукою гарного самопочуття та сприятливого впливу фізкультури на організм є дотримання простих правил:

- Не можна вправлятися до знемоги
- Програма занять повинна приносити вам задоволення. Ніколи не робіть того, що вам неприємно.
- Не варто займатися раніше, ніж через 2 години після сніданку або через 4 години після ситного обіду.
- Не виконуйте інтенсивних вправ перед сном, краще – не пізніше ніж за 2 години до сну.
- Перед початком занять потрібно випорожнити кишечник та сечовий міхур.
- Найкраще займатися на свіжому повітрі.
- Після інтенсивних вправ слід прийняти душ.
- Їсти та пити краще лише через 30-40 хвилин після занять.
- Не кидайте занять, якщо ви розпочали фізичні тренування. Нехай вони займають одне з провідних місць у вашому порядку дня [2].

При правильному підході до збереження здоров'я та профілактики захворювань фізична культура надаватиме таку дію:

- Неспецифічна (патогенетична) дія. Стимуляція моторно-вісцеральних рефлексів та ін.
- Активізація фізіологічних функцій. •Адаптивна (компенсаторна) дія на функціональні системи (тканини, органи та ін.).
- Стимуляція морфо-функціональних порушень (репаративна регенерація та ін.).
- Нормалізація психоемоційного стану, кислотно-лужної рівноваги, метаболізму та ін.
- Функціональна пристосовність (адаптація) до соціально-побутових та трудових навичок.
- Попередження ускладнень захворювання та виникнення інвалідності.
- Розвиток, освіта та закріплення рухових навичок.

Підвищення стійкості до факторів довкілля. Невід'ємною частиною фізичної культури є фізичні вправи – рухи, створені задля відновлення, підтримку та вдосконалення здоров'я та тіла людини [2;3].

Безпосередньо для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань існує кілька видів фізичних вправ:

- кардіо (оздоровчий біг, ходьба, їзда на велосипеді та ін.) – спрямовані на підвищення витривалості;
- розтяжка (стретчинг) – спрямована на підвищення гнучкості;
- силові – спрямовані на збільшення м'язової маси та сили;

- аквааеробіка – комплекс занять у воді, при яких забезпечується навантаження на всі основні групи м'язів та функціональні системи організму;

- танцювальні вправи;

- шейпінг – система фізичних вправ, спрямованих на покращення здоров'я та корекцію фігури;

- колланетика – ряд еластичних вправ, спрямованих на розтяжку та зміцнення м'язів;

- фітнес – тренування спрямовані на зміцнення здоров'я, зниження ваги та підтримання гарного самопочуття;

пілатес – серія фізичних вправ спрямованих на оздоровлення суглобів, зміцнення м'язів, зняття напруги та болю в тілі, корекція ваги, поліпшення постави, нормалізація сну, поліпшення самопочуття;

- зумба – комплекс танцювальних вправ у стилі латиноамериканських ритмів, спрямованих на корекцію фігури та покращення настрою;

- йога – знижує больових відчуттів у хребті та суглобах, приводять у тонус м'язи всього тіла та загалом позитивно впливають на всі системи організму [3].

Висновки. Фізична культура є одним із визначальних компонентів у збереженні здоров'я та профілактиці захворювань. Регулярне заняття спортом впливає як на фігуру і стан здоров'я, а й у сферу життя загалом. Адже покращення настрою, підтягнуте тіло, посмішка сприятливо позначається й у соціальній сфері життя. Не важливо, хто діти, підлітки, молоді та люди у віці після виконання фізичних вправ почувуються набагато краще. Суглоби еластичні, перестають мучити головний біль, покращується травлення та стан шкіри, волосся та нігтів. Охорона та зміцнення здоров'я також визначається способом життя. Підвищена увага щодо нього проявляється лише на рівні суспільної свідомості, у сфері культури, освіти, виховання. Нав'язати спосіб життя людині не можна. Особистість має реальну можливість вибору значимих неї форм життєдіяльності, типів поведінки.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53-59.
2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Вашук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.
3. Кузнєцова О., Зубрицький Б., Сінціна О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.
4. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.