

**Міністерство освіти і науки України
Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського**

ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І СУЧАСНІСТЬ

**Матеріали
XXIX наукової конференції
здобувачів вищої освіти**

Випуск 44

Одеса – 2023

УДК: 001:005.745

I – 90

Збірник містить тези доповідей окремих учасників
XXIX наукової конференції здобувачів вищої освіти
«Історичний досвід і сучасність».

Редакційна колегія збірника:

Богданова І. М., доктор педагогічних наук, професор,
Букач В. М., кандидат історичних наук, приват-професор,
Наумкіна С. М., доктор політичних наук, професор,
Сокаль М. А., кандидат філологічних наук, доцент,
Сухотеріна Л. І., доктор історичних наук, професор.

Відповідальний редактор – Букач В. М.

Друкується за рішенням Вченої ради Південноукраїнського
національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського
від 25 травня 2023 року, протокол № 12.

(С) Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського (м. Одеса), 2023.

(С) Букач В. М., упорядник, 2023.

Таким чином, на закінчення варто сказати, що фізична активність дуже впливає на людський організм. Сприяє роботі судинної, нервової та дихальної систем людини. Забезпечує розвиток таких важливих навичок, як витривалість, стресостійкість, швидкість і спритність. Двигуна активність виступає провідним фактором в оздоровленні людини та підтримці імунітету.

-
1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
 2. Фізична активність і якість життя людини: збірник тез, доповідей IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції /уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки. 2020. 102 с.
 3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ЗДОРОВОГО ХРЕБТА ДЛЯ СТАНУ ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.

Шигида В., Грєєва В. І.

Нажаль, здоров'я хребта є актуальною проблемою в сучасному суспільстві. Проблеми з опорно-руховим апаратом характерні, як для довготривалих мешканців підвалів, так і для солдатів, які постійно носять важкі бронезилети. Цивільному населенню доводиться ховатися від обстрілів в укриттях, які часто непристосовані, тому вони сидять і сплять на матрацах, покладених на бетон або плитку. Коли біль у спині супроводжується проблемами з колінами, плечима та ліктями, це призводить до защемлення нервових закінчень між хребцями і збільшення остеохондрозу та остеоартриту. Пошкодження міжхребцевих дисків і запалення корінців нервових сплетінь є наслідком тривалого перебування в холодних і вологих умовах. Фізична пасивність, неправильне харчування, нестача сонячного світла і психологічний стрес, наприклад, тривога і страх смерті, також впливають на організм. Як наслідок, методи профілактики, фізичні вправи та догляд є настільки ж важливими, як і знання про хребет.

Життєздатність людини головним чином залежить від стану хребта. Здоров'я хребта визначає силу і витривалість людини, здоров'я внутрішніх органів і в цілому здоров'я всього організму.

Хребет є основою, на яку кріпиться весь організм, в ньому проходить спинний мозок, від якого відходять нерви, що керують усім організмом. Він грає ключову роль для здоров'я. Коли тіло здорове, кожен м'яз і орган працюють в нормальному режимі, то людина стає витривалим, сильним, життєстійким. Життєстійкість - це щось більше, ніж просто здоров'я, ніж відсутність хвороб.

Якщо стисло розповісти про роль хребта в організмі людини, то важливо відзначити наступне: хребет - це основа скелета, він надає тілу потрібну форму і правильне положення; в хребті розташовується спинний мозок, і від нього відходять спинномозкові нерви, які керують роботою всього організму; до хребта кріпляться кінцівки і величезна кількість великих і малих м'язів і зв'язок спини і живота, призначених для утримання тіла в вертикальному положенні, а всіх життєво важливих органів - на своїх місцях.

В даний час майже всі фахівці з медицини схильні вважати, що причиною багатьох хвороб є ненормальний стан хребта. Це багато в чому визначається неправильною поставою людини. Крім зазначеного, різноманітні різкі поштовхи і тривала компресійне навантаження (наприклад, від носіння важких сумок, бронезилета і т. п.) Можуть викликати зрушення хребців і защемлення нерва, що відходить від спинного мозку, а це призводить до порушень того органу, який управляється цим нервом.

Якщо ж хребет викривляється в результаті неправильної постави або хвороби, то це вкрай згубно впливає на кістки скелета. М'язи і зв'язки хребетного стовпа подовжуються або коротшають, а внутрішні органи зміщуються, що призводить до захворювання. Існує і зворотний зв'язок між органами і зв'язками, м'язами хребта і спини.

Хвороботворні процеси, що відбуваються в органі, можуть через зв'язки передаватися на м'язи, викликаючи в них біль. Тому, оздоровлюючи хребет,

його м'язи і зв'язки, необхідно пам'ятати про здоров'я внутрішніх органів. І навпаки, оздоровлюючи внутрішні органи, слід підтримувати хребетний стовп в здоровому стані.

Важке захисне спорядження може бути шкідливим для здоров'я і викликати передчасну втому, якщо носити його протягом тривалого періоду часу.

Постійне навантаження може впливати на хребет, призводячи до його викривлення та проблем з опорно-руховим апаратом. Наслідки для здоров'я організму від тривалого носіння бронезилетів (професійні захворювання) :

Грижа хребта, яка виникає при нахилах тулуба вбік і одночасному піднятті ваги, є однією з реакцій організму на тривале носіння ваги. Біль у поперековому відділі хребта є першою ознакою, а якщо людина не може зігнутися або випрямитися і приймає вимушену позу, біль може стати нестерпним.

Інший результат – ішіас, який є ознакою остеохондрозу. У цьому випадку можуть бути уражені шийний, грудний і поперековий відділи хребта. Коли ви намагаєтеся нахилитися або вийти з незручного положення, вам боляче.

Крім того, надмірне піднімання може спричинити сколіоз - захворювання хребта.

Вивчаючи дану тему важливим є базуватися також на медичних дослідженнях, через це було використано матеріали конференції про сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології.

Балаш О. П., лікарка з м. Дніпро, поділилася досвідом застосування лікувальної гімнастики та силових вправ у реабілітації військових ЗСУ. Метою її роботи була ефективна профілактика остеохондрозу та швидка адаптація до фізичних та психічних навантажень військової служби, як під час, так і після консервативного лікування сучасними технічними можливостями стабілізації хребетно-рухового сегменту у разі травми хребта,

а також при супутній поєднаній травмі, на фоні постійних емоційних та психосоціальних перевантажень. [1] Близько 120 військовослужбовців Збройних Сил України пройшли лікування з остеохондрозом хребта та його ускладненнями (холовіки віком від 20 до 58 років). Основою для комплексу послужили авторські вправи так званого лікувального «прес-комплексу» та силові вправи (гантелі, невелика штанга, пряма лава, перекладаина, бруси).

Для виконання «прес-комплексу» знадобиться рівна суха поверхня і каремат. Замість лави для силових вправ можна використовувати дерев'яний ящик від боєприпасів. Замість штанги можна використовувати автомат, кулемет, гранатомет, металобрухт тощо. Замість гантелей - пластикові пляшки з-під води, підсумок від магазину тощо.

Основу складають п'ять вправ. Їх виконують п'ять разів з інтервалом в одну хвилину між кожним повторенням. Весь комплекс займає 5-7 хвилин. Його використовують як попередню розминку перед силовими вправами, так і як самостійний гімнастичний комплекс. Початкове положення – упор лежачи на спині, зігнувши ноги в колінах:

- вправа: руки на животі, підйом тулуба з положення лежачи в положення напівсидячи до кута 45;
- вправа: кисті тильною стороною підкладені в район підвздошно-куприкових суглобів, ступні складені одна до одної, кінцівки зігнуті в колінах, полегшений підйом нижніх кінцівок за допомогою сили кистей (передплічч) без лордизації попереку завдяки вкорочення важеля «нижні кінцівки-поперек»;
- вправа: симетрична, виконується з вихідного положення лежачи на боці (правий – лівий) з зігнутими в колінах ногами, виконуються бокові згинання тулуба (шийний, грудний, поперековий відділи хребта);
- вправа: лежачи на животі, руки вздовж тулуба, виконуються розгинання спини – підйоми тулуба та нижніх кінцівок, над поверхнею;
- вправа: підйоми тулуба з вихідного положення лежачи на животі (з упору лежачи), згинання стегон з опусканням тазу на п'яти, ступні розташовані на

пальцях (вертикально), руки прямі, кисті на підлозі в точці вихідного контакту.

Окрема важлива роль належить рухам передньої черевної стінки та діафрагми.

Результатом проведеної терапії та виконаної роботи було зменшення больового синдрому, повне відновлювання здорового стану і у декого стан залишився без змін.

З наведеної вище інформації можна зробити наступні висновки: здоров'я опорно-рухового апарату є проблемою, яка часто зачіпає велику кількість людей, включаючи цивільних осіб, що страждають через дискомфортні умови в укриттях та військовослужбовців у воєнний час. Завдяки своїй простоті та доступності розглянутий комплекс вправ є ефективним лікувально-профілактичним заходом, який може використовуватися як цивільним населенням, так і військовослужбовцями Збройних Сил України в польових умовах.

-
1. Балаш О. П. Досвід застосування лікувальної гімнастики та силових вправ в реабілітації військових ЗСУ, хворих на остеохондроз хребта та його ускладнень. *Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології: XXI Ювілейна міжнародна науково-практична конференція, присвячена 90-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання та валеології НМедУ. Одеса: ПОЛІГРАФ, 2022. С. 13 - 18.*
 2. Голяченко А. О., Рогова Х. Т. Комплексна фізична реабілітація пацієнтів із остеохондрозом поперекового відділу хребта. *Медсестринство. 2020. № 1. С. 22 - 24.*

ТИПОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ СУЧАСНИХ НЕТРАДИЦІЙНИХ РЕЛІГІЙ

Іващенко Д., Гегечкорі О. В.

Як засвідчує практика, наші сучасники не завжди обізнані в тонкощах теології, тому не готові відразу оцінити дійсну і показову сутність новітніх