

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

ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ

збірник наукових праць

Одеса
2021

УДК:376
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ
Вченої Ради

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського
(протокол № 7 від 25.03.2021 р.)

РЕЦЕНЗЕНТИ:

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

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

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

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

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

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

Члени редколегії:

Соколова Г.Б. – доктор психологічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

Лещій Н.П. – доктор педагогічних наук, доцент 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»

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

Притиковська С.Д. – кандидат педагогічних наук, завідувача СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

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, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. - 114 с.

УДК:376

ББК:74.00

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», 2021

РОЗДІЛ II. ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Головко В. М. Трішин К. О.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення поліцейського, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони його життєдіяльності та організму в цілому.

Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища. При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п.

Фізичні вправи допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті поліцейський краще орієнтується в просторі, його рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати режим фізичних і нервово-емоційних навантажень. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випади ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нервово-м'язового комплексу.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та побільше оголювати тіло, щоб одночасно приймати і повітряні ванни. При виконанні вправи необхідно дотримуватись правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно.

Не менш важливими для здоров'я поліцейського є оздоровча ходьба та оздоровчий біг. Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посильна ходьба благотворна для усіх життєвих функцій

організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилюються легені. Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби. Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізують сон, покращують травлення й т.п.. Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння. Корисно знати, що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь.

Одним із природних видів рухової активності для поліцейського є плавання. Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді понижується чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливі – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму та зміцнення загального фізичного стану.

Ходьба на лижах – як різновид рухової активності корисний людям різного віку і професій, в тому числі і поліцейському. Значна роль тут належить природним факторам. Поєднання морозу і сонця виявляє тонізуючий вплив на нервову і особливо ендокринну системи, апарат кровообігу. Для морозного повітря характерний підвищений вміст кисню. У зимовому повітрі вища кількість від'ємних іонів, які тонізуюче і протиспастично діють на нервову і серцево-судинну системи.

Ще одним важливим видом рухової активності та фізичного навантаження для поліцейського є велоспорт. Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій та поліпшення настрою.

Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою поліцейського. Фізичне виховання, спорт й заняттям оздоровчою фізичною культурою є найкращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися поліцейський розраховується передчасною втратою та погіршенням свого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бугів С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб./за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсеєва. – Київ: Нац. Акад. внут. справ України, 2003. – 338 с.
2. Дідковський В. А. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. /В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ: Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

3. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16>
4. Про Національну поліцію: Закон України від 2 лип.2015 р. № 580-VII // Відомості Верховної Ради України. – 2015. - № 40-41. – С. 379.

Константинов Д. С.

ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОРЦІВ УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми. Всебічний гармонійний розвиток людини – об'єктивний процес, який зумовлюється не тільки вимогами сучасного виробництва, а й гуманною природою суспільних відносин, що надають однакові можливості для освіти, підвищення культурного рівня, розвитку здібностей, обдарувань і талантів.

В умовах науково-технічного прогресу зростає значення координації рухів, тобто прояву таких умінь людини, як-то: здатність швидко орієнтуватись у просторі; тонко диференціювати свої м'язові відчуття та регулювати міру напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; здатність до збереження рівноваги.

Існує багато визначень поняття «координація рухів», але, не зважаючи на деякі відмінності, у всіх цих визначеннях є багато спільного.

Розвиток координаційних здібностей дозволяє організму людини більш економічно витрачати свої енергетичні ресурси за рахунок точного дозування рухів за часом, простором, за мірою напруження та розслаблення м'язів [2].

Наші спостереження свідчать про те, що вихованню координаційних здібностей у борців учбово – тренувальної групи приділяється недостатня увага. Про це свідчать дані тестування цієї рухової якості, які ми отримали в ході педагогічного експерименту.

Мета дослідження полягає у розробці експериментальної методики розвитку координаційних здібностей у борців учбово – тренувальної групи на заняттях.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, мотивів, інтересу, потреби займатися фізичними вправами наголошується в багатьох наукових працях з фізичного виховання Є.В.Андреєвої, Г.В.Безверхньої, Т.Ю.Круцевич та інші. Звертається увага на значення вікового періоду у формуванні потреби займатися фізичними вправами.

По Л. С. Виготському вищі, специфічно людські форми регуляції рухів народжуються в соціальному спілкуванні. Індивідуальний розвиток довільних рухів починається з того, що дитина вчиться підкоряти свої моторні реакції словесно сформульованим вимогам навколишніх. А вже потім слово, як засіб впливу однієї людини на інший, стає й засобом організації власного рухового поведіння.