

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

17-18 листопада 2022 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 149-153.

3. Форостян О. І. Вдосконалення координації рухів та гнучкості у борців групи початкової підготовки / О. І. Форостян, В. Ю. Катармасовський // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 70-72.

4. Форостян О. І. Розвиток рухових якостей у юних борців / О. І. Форостян // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 72-75.

Кучеренко Г. В., Ворсуляк О. І.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН З ВИЗНАЧАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

Постановка проблеми. Сучасна людина все більше відмовляється від фізичної діяльності та переходить до розумової. За останнє століття зростає значущість вищої освіти, наукової сфери, медицини, інженерії та програмування, що дозволило вийти людству на новий етап соціального розвитку. Проте разом із плідною розумовою діяльністю підвищилася кількість патологій, пов'язаних із неправильним способом життя. У сучасному світі багато людей, для яких характерна наукова діяльність, з юності ведуть сидячий спосіб життя і зловживають швидкою їжею, не стежачи за своїм раціональним. Саме ці фактори призводять до погіршення здоров'я та подальшого розвитку патологій імунної, ендокринної, нервової системи, а також розвитку патологій опорно-рухового апарату.

Однією з найважливіших завдань, за дотриманням здорового життя, є правильний фізичний розвиток і здоров'я людини. Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я людини, допомагає тримати тіло в тонусі та благотворно впливає на нервову систему. Сучасна людина постійно зазнає стресу, пов'язаного з навчанням, роботою, особистими відносинами. Саме стрес дезорганізує діяльність людини, що призводить до різних психоемоційних порушень (депресія, емоційна нестійкість, неврози, тривожність). Часто наслідки стресу проявляються у швидкій стомлюваності. Нервова система відповідає за сприйняття різних подразників, що виходять із зовнішнього та внутрішнього середовища, а також регулює діяльність усіх органів, поєднуючи їх у єдину систему-організм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вченими доведено [1, 2, 3], що фізичні навантаження призводять до функціонального вдосконалення ЦНС, покращення нервової регуляції, що пов'язано з сплеском нервових імпульсів, що надходять у нервову систему від нервових вузлів, розташованих у різних органах та тканинах. Чим більше, а головне регулярніше, людина піддає свій організм фізичному навантаженню, тим більше розширюються функціональні можливості всього організму. При

систематизованих тренуваннях позитивні зміни спостерігаються у ЦНС, а й у периферичній нервовій системі.

Ризик розвитку захворювання серцево-судинної та дихальної системи зменшується вдвоє, нормалізується артеріальний тиск, відбувається стабілізація серцевого ритму, а дихання стає глибшим, що дозволяє організму більше насичуватися киснем. Було виявлено зниження ризику розвитку раку нирок, молочної залози та шлунку, а також різних патологій прямої кишки у осіб з високою фізичною активністю в діапазоні від 12% до 25%.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ранкова зарядка ефективно усуває такі наслідки сну, як набряклість, млявість, сонливість та інші. Вона збільшує тонус нервової системи, посилює роботу серцево-судинної та дихальної систем, залоз внутрішньої секреції [4]. Вирішення цих завдань дозволяє плавно і одночасно швидко підвищити розумову та фізичну працездатність організму та підготувати його до сприйняття значних фізичних та психічних напружень, що часто зустрічаються в сучасному житті. Фізичні вправи - це рухи або дії, що використовуються для фізичного розвитку людини. Це засіб фізичного вдосконалення, перетворення людини, розвитку її біологічної, психічної, інтелектуальної, емоційної та соціальної сутності. Фізичні вправи є основним засобом всіх видів фізичної культури. Вони, діючи на головний мозок, викликають почуття бадьорості та радості, створюють оптимістичний та зрівноважений нервово-психічний стан. Фізкультурною слід займатися з раннього дитинства до глибокої старості. Оздоровчий та профілактичний ефект фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною руховою активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [3].

Мелані Хінгл у своїх дослідженнях вивела, що 30-60 хвилин рівнозначної фізичної активності є безпечною рекомендацією для мінімізації різних патологій. Знаменитий грецький філософ Гіппократ казав: "Ми є те, що ми їмо." Правильне харчування, поєднане із фізичними навантаженнями, скорочує ризик розвитку багатьох хронічних захворювань. Продукти, що становлять основу раціону, повинні містити антиоксиданти та мікроелементи: селен, вітаміни D та B12.

За даними клінічних досліджень, ряд цих речовин здатні знизити частоту виникнення раку молочної залози, раку передміхурової залози та колоректального раку на 60%, раку легень на 40-50%. До продуктів багаті на фолієву кислоту відносяться: свіжі фрукти, спаржа, зелені листові овочі, бруксельська капуста, броколі, горіхи. Також дієтологами високо оцінюється включення до раціону бобових горіхів, коренеплодів, оливкової олії, які є джерелом метаболічно активних жирних кислот і сприяють зниженню споживання жирних кислот. Апельсини, лимони, грейпфрути є джерелом аскорбінової кислоти, що має імуностимулюючу та антиоксидантну дію на організм, що сприяє зниженню захворюваності на інфекційні захворювання, а також виникнення раку стравоходу через вплив аскорбінової кислоти на судинну стінку слизової оболонки кишечника. Сукупність регулярної

фізичної активності та правильного харчування дозволяє знизити вплив стресових та тератогенних факторів на організм людини, а також зменшити ризик розвитку набутих захворювань, що дозволяє покращити якість життя. Здоровий спосіб життя - це не ліки, що рятують від будь-якої недуги, а методична, усвідомлена робота над собою і своїм організмом, яка спрямована на підтримку здоров'я, а внаслідок і щасливого, тривалого життя [1].

Рухова активність має значення, як подолання рухового дефіциту (гіподинамії), так збереження і зміцнення здоров'я. Недолік рухової активності призводить до порушення в організмі людини нервово-рефлекторних зв'язків, закладених природою, наслідком чого є розлад діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин та розвиток різних захворювань. Фізична праця та аматорський спорт – чудові засоби фізичної культури для профілактики та зміцнення здоров'я. Вони добре підходять людям із сидячою роботою, а також працівникам розумової праці. Основна вимога – навантаження мають бути посильними і в жодному разі не перенапружуватися. Загартовування також одна із елементів фізичної культури. Йому належить істотна роль у профілактиці простудних та багатьох інфекційних захворювань. До гартують процедур відносяться: щоденні обтирання тіла прохолодною водою або прийом душу, обливання, купання з наступним розтиранням, повітряні та сонячні ванни. У процесі загартовування насамперед зміцнюється нервова система. Під дією зовнішніх подразників діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму поступово перебудовується, що призводить до розширення компенсаторних функціональних можливостей організму людини. Основними принципами загартовування є поступовість, систематичність, врахування індивідуальних особливостей людини, комплексне використання сонця, повітря та води [2].

Теорія і практика фізичної культури та спорту визначає низку принципів положень, дотримання яких гарантує успіхи у самостійних заняттях фізичними вправами та обмежує від перевтоми та небажаних наслідків. Головне з них: свідомість, поступовість та послідовність, повторність, індивідуалізація, систематичність та регулярність. Принцип свідомості спрямований на виховання у глибокого розуміння ролі і значення проведених самостійних занять у зміцненні здоров'я в самовдосконаленні свого організму [4].

Тренувальний процес пропонує: відповідність фізичних навантажень за віком, статтю та індивідуальними можливостями (стан здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість); поступове збільшення інтенсивності, обсягу фізичних навантажень та часу тренувального заняття; правильне чергування навантажень із інтервалами відпочинку; повторення різних за характером фізичних навантажень і систематично регулярно протягом тривалого часу (тижнів, місяців, років).

Висновки. Таким чином, правильно підібрані та оптимально сплановані фізичні навантаження сприяють підтримці на високому

функціональному рівні всіх фізичних систем, забезпечують достатню загальну та спеціальну працездатність роблять життєдіяльність людини більш економічною і, нарешті, попереджають розвиток в організмі багатьох патологічних процесів. Зазвичай внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби. Малорухливий спосіб життя – одна з багатьох бід сучасного людства. Ми не можемо змінити світ, але ми можемо змінити своє життя. Тільки в комплексі всі ці заходи приведуть до відмінного самопочуття та чудового зовнішнього вигляду.

Список використаних джерел:

1. Казин Е. М. Проблема збереження здоров'я і розвитку учнів в системі освіти в умовах її модернізації. Валеологія, 2018. 2. С. 10-15.
2. Однолюток Т. В., Лянной М. О. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2019. 9. С. 107-109.
3. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні. Матеріали ІХ Всеукр.наук.конф. з міжнародною участю. Львів: ЛДУФК, 2014. С. 9-16.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2008. Ч. І. 272 с.

Кучеренко Г. В., Гринько О. Ю.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Постановка проблеми. Залучення студентської молоді до фізичної культури – важливий доданок у формуванні здорового способу життя. Поруч із широким розвитком та подальшим удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Сучасні складні умови життя диктують вищі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою самостійної організованої рухової активності допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я. М'язи становлять 40-45% маси тіла людини. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підкорила собі будову, функції та всю життєдіяльність інших органів, систем організму, тому він дуже чуйно реагує як на зниження рухової активності, так і на тяжкі, непосильні фізичні навантаження. Систематичне, відповідне статі, віку та стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один із обов'язкових факторів здорового режиму життя. Фізичні навантаження є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконуються у повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою та спортом, об'єднаних терміном «рухова активність».

Виклад основного матеріалу дослідження. У багатьох людей, які займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності. Численні дані науки і практики свідчать, що реальне