**ВПЛИВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

***К. Є. Калінін***

Здоров’я дарує людині щастя і можливість активно працювати довгі роки. Хвороба ж позбавляє життя радості, приносить багато горя і страждань не лише хворим, але і їх близьким. Застосування засобів фізичної культури з лікувальною та профілактичною метою широко використовується при комплексному лікуванні не тільки в лікарнях, санаторіях, але й в індивідуальному порядку. Правильне застосування лікувальної фізичної культури (ЛФК) прискорює одужання, сприяє відновленню порушеної працездатності і повернення до нормальної життєдіяльності [1].

Ефективність лікувальної фізкультури перевірена століттями. Лікарі Стародавньої Греції Гіппократ, Акслепіад та ін., вважали фізичні вправи обов’язковим важливим компонентом будь–якого лікування. Давньоримський лікар Клавдій Гамен рекомендував хворим не тільки гімнастичні вправи, але і греблю, верхову їзду, полювання, збирання

плодів, прогулянки, масаж. Лікар і філософ Середньої Азії Абу Алі Ібн–Сіна (Авіцена) в «Каноні лікарської науки» широко пропагував фізичні вправи як важливий елемент лікувальної та профілактичної медицини. Видатні російські вчені–медики М. Я Мудров, Н. І. Пирогов, С. П. Боткін, П. Ф. Лафарг постійно підкреслювали важливе значення гімнастики, рухового режиму, масажу, загартовування та трудової терапії. З ХХ століття лікувальна фізкультура отримала подальший розвиток і стала аукою. На основі сучасних фізіологічних і клінічних концепцій розроблено теоретичні засади та визначено методичні положення їх використання. Обгрунтовано і застосовуються різні приватні методики ЛФК при численних захворюваннях і травмах, а також в якості профілактичних вправ для запобігання захворюванням і продовження життєдіяльності людини [3].

Лікувальна фізкультура – це фізичні вправи, тобто м’язові рухи, які є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій людини. Вправи поділяються на гімнастичні, спортивно–прикладні (ходьба, біг, плавання та ін.), рухливі та спортивні ігри. Крім того, в ЛФК застосовують вправи трудового характеру(працетерапію), а використання природних

чинників природи – сонця, повітря і води підвищує ефективність фізичних вправ і сприяє загартовуванню організму [2].

Лікувальна гімнастика – основна форма ЛФК. Вправи лікувальної гімнастики ділять на дві групи: для кістково–м’язової і дихальної систем. Кістково–м’язові поділяються по локалізації впливу, або анатомічному принципі – для дрібних, середніх і великих м’язових груп; за ступенем активності хворого – активні та пасивні. Пасивними називають вправи для

пошкодженої кінцівки, що виконуються за допомогою здорової кінцівки, або за сприяння методиста, інструктора ЛФК.

Активними – вправи, що їх повністю самими хворими. Вправи, що виконуються на спеціальних апаратах, з так званим обтяженням, називають механотерапією. Дихальні вправи, що застосовуються в лікувальній гімнастиці з метою покращення функцій зовнішнього дихання, діляться на два види: статичні, що виконуються без руху рук і м’язів плечового пояса, і динамічні, коли фази дихання поєднуються з рухами рук, плечового пояса

і корпусу.

Значне місце в ЛФК займають фізичні вправи у воді (ванні, басейні, відкритому водоймищі). Вправи у воді полегшуються механічним і термічним впливом водного середовища, внаслідок чого багато рухів, робити які в звичайних умовах важко, виконуються у воді без особливих зусиль або вільно за рахунок полегшення у воді власної ваги і зменшення болю або спастичних явищ у м’язах. Одні .ю з різновидів лікувальної гімнастики

є коригуюча гімнастика; вона проводиться з метою виправлення деяких дефектів опорно–рухового апарату та лікування їх початкових форм: порушення постави, викривлення хребта, плоскостопості. Фізична реабілітація з найбільшим успіхом застосовується в період росту

організму. ЛФК використовує весь арсенал засобів, накопичених фізкультурою ля лікування і профілактики величезного числа хвороб, з урахуванням спеціально методично розроблених і підібраних комплексів вправ [1].

Таким чином, навіть короткий огляд можливостей лікувальної фізкультури дозволяє зробити висновки про те величезне значення, яке вона має в житті людини: займаючись фізичними вправами, людина сама бере активну участь в лікувально–відновному процесі, що благотворно впливає на його психоемоційну сферу; впливаючи на нервову систему, регулюються функції пошкоджених органів; в результаті систематичного застосування

фізичних вправ організм краще пристосовується до поступово зростаючим

навантаженням; найважливішим механізмом ЛФК є також її загальнотонізуючу вплив на людину; заняття лікувальною фізкультурою мають і виховне значення: людина звикає систематично виконувати фізичні вправи, це – стає його повсякденною звичкою, сприяє веденню здорового способу життя.

**Література:**

1. Васильєва З. Л., Любінська С. М. Резерви здоров’я. Львів: Медицина, 1980. 319 с.

2. Вардіміаді Н. Д., Машкова Л. Г. Лікувальна фізкультура і дієтотерапія при

ожирінні. Київ: Здоров’я, 1998. 43 с.

3. Толкачов Б. С. Фізкультура проти недуга. Москва: Фізкультура і спорт, 1980. 104 с.\_\_

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА

ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ

ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО–ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»

ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти

**Матеріали Х Міжнародної науково–практичної Internet–конференції**

**15 квітня 2019 року**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ОБЛАСНА РАДА

ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ

ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО–ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»

ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



**Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та**

**студентської молоді в умовах ступеневої освіти**

МАТЕРІАЛИ

Х Міжнародної науково–практичної **Internet–**конференції

15 квітня 2019 року

Харків,

2019

4

**ЗМІСТ**

**ПЕРЕДНЄ СЛОВО**………………………………………………………6

**І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**А. О. Бєлова.** Формування здорового способу життя сучасних студентів…………………...8

**А. В. Бойченко.** Формування соціальних навичок і життєвих компетенцій в умовпх

оздоровчо–рекреаційного напряму в освітньому процесі ЗВО………………………………..11

**Г. П. Грибан.** Виховання здорового способу життя студентів………....….…….…….…......15

**О. І. Грищенко, О. О. Калініченко.** Система позитивної мотивації студентської молоді до

занять фізичними вправами………………………………………………….……....…………...17

**О. В. Кабацька.** Виховання здорового способу життя вчителів фізичного виховання……..19

**В. І. Мудрик.** Менеджмент якості та сучасні інновації в галузі фізичної культури та

спорту……………….……………….………………………………………….28

**А. В. Осіпцов.** Здоровий спосіб життя – успішна життєдіяльність молоді….………….…....31

**О. В. Фоменко, А. В. Краснова.** Формування здорового способу життя дошкільників……34

**О. М. Школа.** Здоровий спосіб життя сучасної молоді – стратегічне завдання закладів освіти………………………………………………………………36

**А. А. Яворська.** Формування позитивної мотивації до здоров’язбереження

молоді………………..…………………………………………………………38

**ІІ. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)**

**М. В. Андрєєв. Проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до професійної діяльності в закладах середньої освіти в умовах реформувння освіти…………….………....43**

**Н. П. Батєєва.** Рухливі ігри в процесі фізичного виховання дошкільників при взаємодії інструктора фізичного виховання та сім’ї……………….46

**О. А. Дмитрієва**. Формування потребнісно–мотиваційної сфери та ціннісних орієнтацій школярів для фізичного удосконалення………48

**І. М. Журавльова.** Використання оздоровчої гімнастики в дошкільному закладі…….….50

**О. В. Отравенко.** Методика розвитку силових якостей в учнів молодших

класів………………**…………………………………………………….……53**

**І. В. Ремзі, А. С. Рєпін**. Удосконалення навчання волейболу учнів закладів загальної середньої освіти……55

**І. В. Ремзі, А. П. Середа.** Особливості навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти…………………………………58

**В. Ф. Слюсарев, Д. А. Богданов.** Функціональна підготовленість студентів-спортсменів ХГПА різної спортивної спеціалізації 62

**О. Г. Шалепа**. Фізіологічні аспекти та основні передумови рішення питань адаптації до навчальної діяльності……………………….65

**В. М. Юхно**. Підвищення рухової активності як запорука здорового способу життя студентів закладів освіти……70

**ІІІ. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ**

**ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Р. В. Бухтіярова.** Використання TRX-петель у фізичному вихованні

студентів.........................................................................................................71

**І. А. Воронцова.** Використання інноваційних технологій в тренувальному процесі молоді…………………………80

**А. И. Галашко**. Пилатес как средство профилактики нарушений опорно–двигательного апарата………82

**В. О. Жамардій, В. О. Зміївська.** Проектування фітнес–технологій в навчанні студентів……………………………………89

**А. О. Житницький.** Розвиток силових здібностей студентів на заняттях із

пауерліфтингу………………………………………………………90

**Н. В. Добролюбова**. Використання блогів як ефективного засобу в формуванні готовності майбутніх викладачів хореографії до професійній діяльності…92

**К. Є. Калінін. Вплив лікувальної фізкультури на організм людини…96**

**В. Ю. Махотенко, Д. В. Сичов.** Забезпечення якості освіти в контексті розвитку інноваційного потенціалу закладів………98

**О. А. Суровов.** Використання тренажерів та тренажерних устроїв для розвитку рухових якостей студентів ..……………………101

**О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко, М. І. Соколова.** Вплив засобів «алтімат» фрізбі на розвиток фізичних здібностей студентів закладів вищої освіти….104

**О. М. Школа, А. Є. Алдокімова.** Формування у студентів позитивної мотивації на здоровий спосіб життя засобами street workout …..106

**А. Г. Штонда.** Здоров’язбережувальна компетентність педагога: необхідність та змістова спрямованість у професійній підготовці……..……109

**Ван Лихуа, Чжу Фен, Ван Жуйян, Гу Кун**. Особенности тренировочного процесса в период конфронтационного обучения футбольных форвардов………..112

**Дані про авторів публікацій….……………….……..…………………………….…..……...117\_\_**