

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди

ПЕДАГОГІКА ЗДОРОВ'Я

Збірник наукових праць
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
18-19 травня 2018 року

Харків-2018

2. Левон М., Зіневич Я., Шматова О. Посттравматична реабілітація і профілактика спортивного травматизму. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2012. № 1. С. 220–224.
3. Матвеєв Д.В., Болотов Д.А. Травми колінного суглобу в баскетболі та інших видах спорту. «Коліно стрибун». *Мануальна терапія*. Москва. 2010. № 4 (40). С. 59 – 69.
4. Ніканоров О.К. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації спортсменів з ушкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу (на прикладі ігрових видів спорту): дис...доктора наук з фіз. вих. та спорту / Нац. ун-т фіз. вих. та спорту України. Київ, 2015. 424 с.
5. Федорченко А.І. Лікування та профілактика тендиніту зв'язки надколінника у волейболістів. *Світ медицини та біології*. Полтава. 2011. № 3. С. 129 – 132.

Літвін Л.М.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Малорухливий спосіб життя призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка є однією з найбільш слабких ланок організму. Малорухливість у певній степені обумовлена сучасним способом життя. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з нестачею рухової активності. Дана стаття розповідає про теоретичне значення даної проблеми.

Рухова активність – це природна і спеціально організована рухова діяльність людини, що забезпечує його успішне фізичний і психічний розвиток. Потреба в русі - одна з біологічних потреб організму, яка відіграє важливу роль у його життєдіяльності та формуванні людини на всіх етапах його еволюційного розвитку.

Японські вчені розраховували, що для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я, людина повинна робити щодоби до 10000 кроків, тобто при середній ширині кроку 70-80 см проходити за день 7-8 км. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші показники, в житті людей дуже мало рухової активності.

Рухова активність є ефективним засобом профілактики захворювань, що допомагає людині зберегти та зміцнити здоров'я. Термін «рухова активність» є всі ті рухи, що людина виконує протягом своєї життєдіяльності, краще всього для людини частіше займатися фізичною культурою та спортом. Людина, яка часто займається фізичними вправами, має кращу функцію кровообігу, міцні м'язи та організм більш стійким до подразників зовнішнього середовища.

Коли людина займається руховою діяльністю, то у неї збільшується частота дихання, посилюється та поглиблюється вдих і видих, і тому поліпшується вентиляція легенів та посилюється здатність організму протистояти можливим захворюванням. Завдяки постійним фізичним

навантаженням та заняття спортом сприяє збільшення мускулатури, міцність м'язів, суглобів, зв'язок та розвитку кісткових тканин.

У людини, яка займається фізичними навантаженнями немає проблем зі здоров'ям, підтягнуте тіло та завжди хороший настрій, теж не менше важлива ознака, також має кращу розумову та фізичну працездатність. Така людина може пристосуватися до будь-якої трудової діяльності.

За допомогою фізичних навантажень у людини поліпшується газообмін, краще циркулює кров по судинам та ефективно працює серце. Також рухова активність поліпшує працездатність людини, заспокоює нервову систему. Досліджено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, живуть довше і менше хворіють. У літньому віці вони менш хворіють на такі хвороби як, атеросклероз, ішемія або гіпертонія та тіло не дряхне так швидко, як у тих людей, які ведуть пасивний спосіб життя.

На сьогодні більшій частині людей дуже не вистачає фізичної роботи. Але ж для цього не обов'язково займатися 2-3 години на день, 20-30 хвилин і це вже добре. Можна також до роботи або початку занять прогулятися пішки, ніж проїхати дві зупинки на тролейбусі. Корисні прогулянки перед сном, він очищує думки, завдяки цьому сон буде спокійним та довготривалим.

Але не варто йти на прогулянку відразу після їжі, тому що процес травлення буде тяжким. Необхідно, щоб закінчилася перша фаза, для цього потрібна мінімум година. Можна скласти режим рухової активності протягом дня. Можна зробити режим рухової активності, коли треба йти на свіже повітря або ж просто займатися фізичними навантаженнями. Якщо ви не хочете займатися фізичними навантаженнями та йти на прогулянки, то можна завести собаку. Домашні улюбленці будуть вас змушувати, незалежно від вашого бажання.

Якщо не правильно дозувати фізичні навантаження, то ніякої користі вони не принесуть, а навіть нашкодять, тому вони використовуються при побудові тренувального процесу. Існує три головних тренувальних процеси: 1) поступовість - непідготовленій людині потрібно починати з малих навантажень. Якщо відразу намагатися велику вагу або пробігти велику дистанцію, можна завдати значної шкоди своєму організму. Підвищення рухової активності має відбуватися плавно; 2) послідовність - дуже багатогранний принцип. Спочатку необхідно знати основи, або напрацювати базу, або навчитися правильно виконувати вправи, а лише потім переходити до комплексних елементів. Якщо коротко, то це принцип «від простого до складного»; 3) регулярність і систематичність. Якщо займатися тиждень, а потім закинути справу на місяць, то ефекту від цього не буде. Організм стає сильнішим і витривалішим тільки за умови регулярних навантажень.

Рухова активність для будь-якого живого організму являється фізіологічною необхідністю, якщо цього немає то організм стає ослабленим та можуть бути жахливі захворювання. На сьогодні сучасне суспільство полюбляє свій вільний час проводити за переглядом телевізора чи розважатися за комп'ютером, сидячи на кріслі та втупившись в екран, то не

дивно, що при таких умовах розвивається гіподинамія. Ця сучасна хвороба приводить до порушення координації рухів і виникненню проблем з вестибулярним та руховим апаратом.

Гіподинамія не кращим чином відбивається й на кровоносній системі. Малорухливість також знижує функції надниркових залоз.

Отже, можна зробити висновок, що для покращення функціонування організму та зміцненню здоров'я, рухова активність є повсякденною необхідністю для кожної людини.

Логачова О.І., Демченко О.А.

КЗ «Харківський санаторний
навчально-виховний комплекс № 1»

ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Цукровий діабет 1-го типу (інсулінозалежний діабет) - аутоімунне захворювання ендокринної системи, основною діагностичною ознакою якого є хронічна гіперглікемія (підвищений рівень цукру в крові) та поліурія, як наслідок – спрага, втрата ваги, надмірний апетит, сильне загальне стомлення організму. За тривалого прояву хвороби та відсутності діагностики та лікування захворювання починається отруєння організму продуктами розпаду жирів (часто проявляється у вигляді запаху ацетону від шкіри та з рота). На відміну від цукрового діабету 2-го типу цей діабет характеризує абсолютна недостатність інсуліну, спричинена деструкцією бета-клітин підшлункової залози. Діабет 1-го типу може розвинути в будь-якому віці, але найчастіше хворіють молоді люди (діти, підлітки, дорослі молодше 30 років), також він може бути природженим.

Цукровий діабет у дітей – складна проблема, якій у наш час приділяють багато уваги як у світі, так і в Україні. Фізичне навантаження має великий вплив на перебіг цукрового діабету. Воно необхідно хворій дитині так само, як дієта та інсулінотерапія. Дитина, хвора на діабет, не повинна постійно думати про свою хворобу, вважати її своїм недоліком, унаслідок якого вона стала неповноцінною людиною. Діти, які мають інвалідність, також можуть гарно навчатися і бути талановитими, як і їх однолітки, які не мають проблем зі здоров'ям, але виявити свої дарування, розвинути їх, приносити користь суспільству їм заважає нерівність можливостей. Різке обмеження рухового режиму у дітей, хворих на цукровий діабет, викликає почуття приреченості та знехтування. Дитина, поставлена обличчям до обличчя тільки з батьками та лікарями, у яких одна домінанта – її хвороба, поступово ізолюється від суспільства. Саме тому особлива місія покладається на вчителя. Завдання вчителя полягає в тому, щоб вивчити фізіологічні, психологічні особливості