

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний аграрний університет

Факультет культури й виховання
Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання:

Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів
вищої освіти, віднесених до спеціальної медичної групи, щодо
теоретичного курсу з фізичного виховання

Миколаїв 2019

УДК 796.011.3

Ф 48

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 26 березня 2019 року, протокол № 7.

Укладач:

Гладир О.Є. - ст.викладач кафедри фізичного виконання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

Медведева Л.М. - ст. викладач кафедри фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет.

Шуст О.М. - ст. викладач кафедри фізичного виховання ,
Черноморський національний університет.

© Миколаївський національний
аграрний університет, 2019

ЗМІСТ

Передмова.....	4
1. Здоров'я як мудрість і міра життя.....	5
2. Здоровий спосіб життя та його складові.....	7
3. Фізична активність - засіб вдосконалення організму.....	15
4. Сучасні методики оздоровлення.....	18
5. Реабілітація - завдання, мета і принципи.....	24
Література.....	30

ПЕРЕДМОВА

Для досягнення студентами СМГ мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення багатьох задач, серед яких важливе значення має теоретична підготовка майбутніх фахівців, яка формує розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно ціннісне ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формує систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному вихованні. Теоретичний розділ формує світоглядну систему науково практичних знань і ставлення до фізичної культури. Заняття з теоретичного розділу програми проводяться у вигляді лекцій і бесід, на яких важливу увагу приділяють питанням впливу фізичних вправ на організм при різних відхиленнях в стані здоров'я, профілактиці захворювань і травматизму, питанням гігієни, лікарського контролю і самоконтролю, режиму розумової праці, харчування, загартовування, т.і.

Ці методичні рекомендації допоможуть студентам в засвоєнні теоретичного курсу дисципліни "Фізичне виховання", тому що містять змістовний виклад теоретичного матеріалу з тем, рекомендованих для вивчення студентам вищих навчальних закладів III - IV рівнів акредитації.

Здоров'я як мудрість і міра життя

Великий Гіппократ говорив: „Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру”. Виховання в молоді почуття міри в усьому – це просте на перший погляд завдання є одночасно самою складною проблемою лікарської і соціальної педагогіки. Людину гублять будь-які надлишки – обжерливість, перевтома на роботі, статева нестримність, застосування у великих дозах збуджуючих засобів. Відомо, що коні живуть 30 років, ворон – 100, окремі види щук і крокодилів – 300 років. А в Новій Зеландії в гніздах буревісника ящірка туатара живе 400 років. Деревина живуть довше: секвої – дві тисячі років; смоківниці, що ростуть у Гефсіманському саду в Єрусалимі, біля трьох тисяч років, баобаби на острові Тенерифе – п'ять тисячоліть (на цьому баобабі одночасно можна побачити і листя, що розпускається, і квіти, і плоди). Чому ж „цар природи” – людина помирає так рано? Люди можуть і повинні жити довше! Як нещодавно повідомлялось у пресі, француз П'єр Дефурнель одружився в 120 років. Він мав трьох синів, народжених в різних століттях – у XVII, XVIII, XIX. Джон і Сара Ровель із села Страд померли в 1925 році, коли йому було 172 роки, а їй – 164. Їхнім синам на той час виповнилось 116 років, 95-літня туркениця ФатімаЄдиргер у 1964 році народила двійню від 127-річного чоловіка. Західну (більш високу) вершину Ельбрусу вперше скорив болгарський горець АхіяСоттаєв, коли йому було 86 років, а всього він прожив 130. Говорять, що справжній вік людини визначає не метрика чи паспортний вік, а біологічний і стан його кровоносних судин. Можна постаріти і в тридцять років і бути цілком працездатним у сто. Через найтонші стінки кровоносних судин постійно йде обмін речовин: в одну сторону – необхідні для тканин кисень, білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні солі, в іншу – виводяться шкідливі речовини, продукти розпаду, що утворюються внаслідок біохімічних реакцій. Якщо судини еластичні, людині „зносу” немає, якщо судини крихкі, що є наслідком погіршення їх функціональної діяльності, відкладення на їхніх стінках атеросклеротичних бляшок – шансів на довголіття мало. Які ж є в людини вороги, що так негативно впливають на стан судинної системи?

Перший ворог – тютюн. В лікарсько – педагогічній практиці зустрічається чимало людей, що на поради лікаря кинути палити

говорять: „Не можу!” Коли ж в них розвивається інфаркт міокарда або з’являються ознаки раку легенів – вони кидають палити (на жаль, нерідко вже надто пізно!). Виходить, могли! Наукові дослідження свідчать, що 70,0 % курців легко можуть кинути палити, тому що в них немає істинної потреби в тютюні. Лише 5,0-10,0 % з них потребують допомоги лікаря. Якщо випалити в день 20 цигарок, то скорочується життя на 5 годин. В середньому інтенсивний курець не доживає до середньої тривалості 10-15 років. Це статистично вірогідні дані.

Другий ворог – алкоголь. Вживання алкоголю в малих дозах сприяє розширенню судин. Після третьої чарки, настає парадоксальна реакція: судини вже не розширюються, а навпаки – різко звужуються. Друга небезпека алкоголю в тому, що він виводиться із організму через легені, а під його впливом легені працюють гірше звичайного: порушується газообмін – в організмі накопичується зайва вуглекислота і відчувається нестача кисню. Все це знесилює організм, що призводить до порушення його функціональної діяльності, часто – туберкульозу. Третя небезпека – мабуть, сама підступна – у звиканні до алкоголю. Дози зростають, а життя скорочується. Непомітно змінюється життєва позиція людини – те, що ми називаємо готовністю до визначеної діяльності, відповідно до визначених умов, потребою і ситуацією. Це відбувається тому, що під впливом алкоголю змінюється відношення людини до суспільства, до близького оточення, самого себе. Суть цих змін – споживчий підхід до життя. Прямий економічний збиток від пияцтва й алкоголізму величезний. Пияцтво знижує продуктивність суспільної праці. Збиток наносять народному господарству такі наслідки пияцтва, як зниження і втрата професійної придатності, брак і поломка машин і механізмів, витрати на профілактику і лікування алкоголізму, прогули і хвороби, передчасна смерть хворих алкоголізмом (статистично встановлено, що в середньому алкоголіки живуть на 12-15 років менше непитущих), автодорожні катастрофи, карні злочини.

Ворог третій – емоційні перевантаження. Іноді емоційний струс може виявитись сильніше будь-якого іншого чинника. – Чому ти, донечка, не пішла сьогодні в школу? – А ти, папа, учора пропив моє пальто. Цей діалог викликав найсильніший душевний біль (стрес!), – і знаменитий артист С., назавжди покінчивши із запоєм, повернувся на сцену. Він зіграв ще не одну роль і в кіно, і в театрі. „Злість – зброя безсилля”. „Природа наділила отрутою тих, хто плазує. Сильним

вонані до чого” , – писав А. Міцкевич. „Нічого не починайте в гніві, – говорив І. Гауг. – Дурний, хто під час бурі сідає на корабель”.

Здоровий спосіб життя та його складові

1. Поняття про здоровий спосіб життя

Давно відомо, що здоров'я людини на 10-20% залежить від спадковості, 10-20% - від стану навколишнього середовища, 8-12% - від рівня охорони здоров'я та 50-70% - від способу життя. Що ж таке здоровий спосіб життя? Під ним розуміється індивідуальна система поведінки людини, що забезпечує йому фізичний, духовний і соціальний добробут в реальному навколишньому середовищі (природному, техногенному та соціальному) і активне довголіття. Кожна людина індивідуальна і неповторна. Індивідуальна за своїми спадковими якостями, за своїми прагненнями і можливостями, певною мірою навіть навколишню людину середовище (будинок, сім'я, робота і т. д.) має індивідуальний характер.

Тому для збереження і зміцнення свого здоров'я кожна людина повинна створити свій образ життя, свою індивідуальну систему поведінки, яка найкращим чином забезпечить йому досягнення фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Для того щоб сформувати систему здорового способу життя, необхідно знати чинники, які позитивно впливають на здоров'я. Це дотримання режиму дня, раціональне харчування, загартовування, заняття фізичною культурою і спортом, хороші взаємини з оточуючими людьми. Слід враховувати також і фактори, що негативно впливають на здоров'я: куріння, вживання алкоголю і наркотиків, емоційна і психічна напруженість при спілкуванні з оточуючими, несприятлива екологічна обстановка в місцях проживання.

Здоровий спосіб життя – це цілісна, логічно взаємопов'язана, продумана і спланована система поведінки людини, яку він дотримується не по примусу, а з задоволенням і у впевненні, що вона дасть позитивні результати в справі збереження і зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це динамічна система поведінки людини, заснована на глибокому знанні багатьох факторів, що впливають на здоров'я людини, і виборі такого алгоритму своєї поведінки, який максимально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я. При цьому необхідно постійно коригувати свою поведінку з урахуванням

набутого досвіду та вікових особливостей. Ця перебудова поведінки завжди вимагає додаткових зусиль. Тому, щоб було приємно від витрачених зусиль, необхідно добре бачити кінцеву мету зусиль: чого ви хочете домогтися, ведучи здоровий спосіб життя. Коротко цю мету можна сформулювати так: добробут для себе, для своєї родини і для держави.

Охорона власного здоров'я – це безпосередній обов'язок кожного, він не має права перекладати її на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина неправильним способом життя, шкідливими звичками, гіподинамією, переїданням вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – сама творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я. Здорова і духовно розвинена людина щаслива – вона відмінно себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Тепер розглянемо основні іскладові здорового способу життя.

2. Фактори, що впливають на здоров'я і благополуччя

Серед факторів, що впливають на здоров'я людини, провідне місце займають фізичні, духовні та соціальні.

З фізичних факторів найбільш важливими є спадковість і стан навколишнього середовища. Дослідження свідчать про істотний вплив спадковості практично на всі аспекти нашого фізичного і психічного здоров'я (ступінь впливу їх на здоров'я може становити до 20%). Стан навколишнього середовища безпосередньо впливає на здоров'я. Навіть найздоровіші життєві звички не можуть повністю компенсувати вплив забрудненого повітря або води. Ступінь впливу навколишнього середовища на здоров'я людини може скласти теж до 20%. Забруднене повітря може містити шкідливі речовини, які проникають в організм людини через органи дихання. Недоброякісна вода може містити патогенні мікроорганізми і токсичні сполуки, які потрапляючи в шлунково-кишковий тракт, викликають різні захворювання і отруєння.

Крім того, під впливом забрудненого навколишнього середовища в

живих організмах можуть відбуватися зміни генів (мутації). Зміна генів під впливом навколишнього середовища - мутагенез постійно відбувається в кожному організмі, але в умовах наростаючого забруднення навколишнього середовища він виходить з-під контролю природних механізмів. Речовини і фактори, що викликають зміну генів, отримали назву мутагенів. Мутагенну дію мають іонізуючі і ультрафіолетові випромінювання, різні природні і штучні хімічні сполуки. При попаданні в організм людини мутагени можуть викликати розвиток злоякісних пухлин, появу каліцтв і т. п. Всі мутагени прийнято розділяти на хімічні, фізичні та радіаційні. Потрапивши в організм, мутаген зазнає впливу безлічі речовин: компонентів їжі, гормонів, продуктів обміну речовин, ферментів. Одні з них підсилюють його дію, а інші зменшують і навіть припиняють.

Останнім часом активно вивчаються речовини (антимутагени), які здатні зупинити шкідливу дію мутагенів. Деякі з них роблять мутагени малоактивними, інші змінюють вплив мутагенів так, що вони стають безпечними, треті посилюють систему протидії мутагенів. Найбільш активними антимутагенами є вітаміни: ретинол (вітамін А), токоферол (вітамін Е), аскорбінова кислота (вітамін С).

Вітамін А міститься в продуктах тваринного походження (вершкове масло, яєчний жовток, печінка). У рослинних харчових продуктах вітамін А відсутній. Однак багато хто з них (морква, шпинат, салат, петрушка, абрикос і ін.) містять каротин, який є провітаміном А. В організмі каротин перетворюється на вітамін А, забезпечує нормальний ріст, утворення зорових пігментів, що регулюють темневу адаптацію ока, нормалізує обмінні процеси в шкірі, тканинах печінки, очах.

Вітамін Е міститься в зелених частинах рослин, особливо молодих паростках злаків. Багаті цим вітаміном рослинні масла: соняшникове, бавовняне, кукурудзяне, арахісове, соєве. Вітамін Е виконує роль біологічного антиокислювача, він перешкоджає розвитку процесів утворення токсичних для організму вільних радикалів і нормалізує обмін речовин в м'язовій тканині.

Вітаміну С багато в продуктах рослинного походження: плодах шипшини, капусті, лимонах, апельсинах, чорній смородині, інших фруктах і ягодах. Вітамін С бере участь в окисно-відновних процесах, згортанні крові, вуглеводному обміні і регенерації тканин.

Здоровий спосіб життя, раціональне харчування, комплексне

вживання в їжу продуктів, що містять вітаміни А, Е і С, зменшують ступінь впливу на організм мутагенів і, отже, допомагають зберегти здоров'я у забрудненому навколишньому середовищі. Вітаміни засвоюються найбільш повно, якщо їх вживати в комплексі. При цьому необхідно мати на увазі, що штучно створені препарати не завжди краще, ніж набори природних полівітамінів, що містяться в продуктах.

Духовні чинники також є важливим компонентом здоров'я і благополуччя. До них відносяться здібності до виконання добрих справ, самовдосконалення, милосердя і безкорисливої допомоги. Це вимагає від людини певних вольових зусиль. Вести здоровий спосіб життя – важке завдання. Знати, що таке здоровий спосіб життя, - це одне, а практично дотримуватися його – зовсім інше. Вибір на користь здорового способу життя вимагає від людини високого рівня свідомості і культури, але й значення духовних чинників дуже велике, ступінь їх впливу на здоров'я становить близько 50%.

Певним чином на здоров'я людей впливають і соціальні чинники. Рівень добробуту та здоров'я в цьому випадку може бути високим лише тоді, коли людина має можливість для самореалізації, коли йому гарантовані гарні житлові умови, доступну освіту і якісне медичне обслуговування.

Кожна людина відповідальна за своє здоров'я і благополуччя, а це передбачає певну життєву позицію і поведінку. Про це добре сказав відомий вчений Н. М. Амосов у своїй книзі «Роздуми про здоров'я»: «В більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє від ліні і жадібності, але іноді й від нерозумності. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх не можна нічим. Людина настільки досконала, що повернути здоров'я можна майже з будь-якої точки його занепаду. Тільки необхідні зусилля зростають у міру старості і поглиблення хвороб».

3. Режим дня, праці та відпочинку

Особливе значення має режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це в свою чергу створює найкращі умови для роботи і відновлення, тим самим сприяє зміцненню здоров'я і підвищенню продуктивності праці. Відомо, що у тих людей, які дотримуються режиму дня, відхилення в стані здоров'я зустрічаються в 11 відсотках

випадків, а у тих, хто не дотримується - в 18 відсотках.

Протягом життя 1/3 загального часу людина бере участь у трудовій діяльності. Тому важливо, щоб під впливом праці не настало погіршення в стані здоров'я. Праця - неодмінна і природня умова життя, без якої не був би можливий обмін речовин між людиною і природою, тобто, не було б можливесаме людське життя. Праця дає людині радість творчості, самоствердження, виховує в ньому цілеспрямованість, наполегливість, свідоме ставлення до оточення та інших. Захоплююча робота захоплює, приносить справжню насолоду, відсуває втому, є міцною основою фізичного і психічного здоров'я. Праця, як фізична, так і розумоване тільки не зашкодить, але й навпаки, систематичний, посильний, і добре організований трудовий процес надзвичайно благотворно впливає на нервову систему, серце і судини, кістково-м'язовий апарат - на весь організм людини. Постійне тренування в процесі праці зміцнює наше тіло. Довго живе той, хто багато і добре працює протягом всього життя. Навпаки, неробство призводить до млявості мускулатури, порушенню обміну речовин, ожирінню і передчасному старінні. Велике значення має режим праці. Якщо вміло не розподіляти сили під час виконання роботи, то не уникнути перенапруги і перевтоми. До праці потрібно привчатися з дитинства. Важливо дотримуватися правильного режиму праці. Рівномірنا, ритмічна робота продуктивніше і корисніше для здоров'я, ніж зміна періодів простою періодами напруженої, нагальної роботи. Цікава й улюблена робота виконується легко, без напруги, не викликає втоми і стомлення. В майбутньому важливим є правильний вибір професії відповідно до індивідуальних здібностей і схильностей людини. Безпосередньо до роботи важливо організувати своє робоче місце: прибрати все зайве, найбільш раціонально розмістити всі інструменти і т. і. Освітлення робочого місця повинно бути достатнім і рівномірним. Переважніше локальне джерело світла, наприклад, настільна лампа. Виконання роботи краще починати з самого складного. Це тренує і зміцнює волю. Не дозволяється відкладати важкі справи з ранку на вечір, з вечора на ранок, з сьогодні на завтра і взагалі в довгий ящик.

Необхідною умовою збереження здоров'я в процесі праці є чергування роботи і відпочинку. Відпочинок після роботи зовсім не означає стану повного спокою. Характер відпочинку повинен бути протилежний характеру занять ("контрасний" принцип побудови відпочинку). Чергування фізичних і розумових навантажень корисно

для здоров'я.

Зрозуміло, для збереження і зміцнення здоров'я людині необхідний відпочинок. Відпочинок - це такий стан спокою або такого роду діяльність, яка знімає втому і сприяє відновленню працездатності. Найважливішою умовою повноцінного відпочинку є його матеріально-технічне забезпечення, яке включає різноманітні категорії. До них відносяться: поліпшення житлово-побутових умов, зростання числа театрів, музеїв, виставкових залів, розвиток телебачення і радіомовлення, розширення мережі бібліотек, будинків культури, парків, санаторно-курортних установ і т.п. В умовах сучасного виробництва, коли зростання процесів автоматизації та механізації, з одного боку, призводить до зниження рухової активності, а з іншого - до збільшення частки розумової праці або праці, пов'язаної з нервово-психічним напруженням, ефективність пасивного відпочинку незначна. Більш того, форми пасивного відпочинку нерідко роблять несприятливий вплив на організм, в першу чергу на серцево-судинну і дихальну системи. Отже, зростає значення активного відпочинку. Ефект активного відпочинку проявляється не тільки в знятті втоми, але і в поліпшенні функціонального стану центральної нервової системи, координації рухів, серцево-судинної, дихальної, інших систем, що безсумнівно сприяє поліпшенню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я та зниженню захворюваності.

4. Правила раціонального харчування

Правильне, науково обґрунтоване харчування є найважливішою умовою міцного здоров'я, високої працездатності і довголіття людини. З їжею людина отримує енергію, потрібну для життєдіяльності і зростання. Необхідні організму поживні речовини підрозділяють на шість основних типів: вуглеводи, білки, жири, вітаміни, мінеральні елементи і вода. Правильно харчуватися - значить отримувати їх з їжею в достатній кількості і в правильному поєднанні. Харчування має враховувати генетичні особливості людини, його вік, рівень фізичного навантаження, кліматичні і сезонні особливості навколишнього природного середовища. Слід враховувати, що немає таких харчових продуктів, які самі по собі були б добрим чи поганим. Поживною цінністю в тій чи іншій мірі володіють всі види. Важливо не тільки те, що ми їмо, а також скільки їмо, коли і в яких поєднаннях.

Людство виробило ряд правил раціонального харчування.

Головні з них полягають в наступному:

1. Ставитися до їжі треба з повагою і відповідальністю, під час їди тримувати задоволення. Тому, приймаючи їжу, не слід вирішувати справи і проблеми.

2. Їжу треба пережовувати дуже ретельно (не менше 30 разів). Чим довше їжа залишається в роті і чим краще вона пережовується, тим більше буде соку в шлунку і тим успішніше буде проходити процес травлення.

3. Не слід сидіти за стіл втомленим, стурбованим і збудженим. Перед їжею необхідний 10-15-хвилинний відпочинок, відключення від усіх проблем, настрій на прийом їжі. Найбільш втомленою і часто заклопотаною людиною буває, як правило, ввечері після трудового дня. Підготуватися до вечери допоможе тривала прогулянка на свіжому повітрі або легка розминка, що знімає напругу. Після них добре прийняти теплий душ, а потім облитися холодною водою. Втомившись, турботи відступили, людина готова до прийому їжі.

4. Якщо немає достатнього часу для прийому їжі, то його краще пропустити.

5. Харчуватися слід різноманітно, але не можна переїдати. Людина повинна пам'ятати, що обсяг шлунка не перевищує 350-450 см³.

6. Вживати воду або інша напої слід за 15-20 хвилин до прийому їжі. Під час їжі і після неї пити не слід, так як це є несумісним з хорошим травленням. Якщо в цей час приймається вода або будь-яка інша рідина, харчові соки в шлунку розбавляються. В результаті цього травлення сильно загальмовується.

Кожна людина, створюючи свою індивідуальну систему здорового способу життя, повинен навдумливо і серйозно ставитися до свого харчування, уникати в будь-яких випадках звички харчуватися, як прийдеться.

5. Рухова активність

Під руховою активністю розуміється будь-яка м'язова діяльність, що дозволяє підтримувати оптимальну фізичну форму і забезпечувати гарне самопочуття. Людина протягом багатьох тисячоліть виробила у себе здатність зустрічати зовнішній подразник (загрозу) мобілізацією своїх фізичних резервів. В наші дні вплив цих подразників постійно зростає, фізичні сили (м'язи) наводяться в

готовність до дії, а реалізації цієї готовності не відбувається. Більшу частину фізичного навантаження виконують за людину машини і механізми. Він ніби перебуває в ситуації постійної готовності до дії, яку не дозволено виконати, і його тіло в кінці кінців починає відчувати негативні наслідки такого стану. З іншого боку, потік інформації постійно зростає, а значить, збільшується емоційне навантаження на людину. Тому для підтримки свого здоров'я в хорошому стані людині необхідна фізична культура. Він повинен сам виробити у себе постійну звичку займатися фізкультурою, щоб забезпечити гармонійну рівновагу між розумовими і фізичними навантаженнями. Це одна з найважливіших складових індивідуальної системи здорового способу життя. Починати займатися фізичною культурою слід з раннього віку, коли ще немає великих життєвих проблем, і для виховання у себе необхідних фізичних якостей практично немає об'єктивних перешкод. Потрібні лише бажання і наполегливість у досягненні поставленої мети.

Люди, що постійно займаються фізичною культурою, менше схильні до стресів, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Вони не тільки здатні швидко розслабитися, але і вміють за допомогою фізичних вправ зняти емоційну напругу. Організм цих людей краще чинить опір хворобам. Вони легше засинають, краще сплять, сон у них міцніше, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що кожна година фізичної активності продовжує життя людини на дві-три години.

6. Загартовування

Загартовування - це підвищення стійкості організму до несприятливого впливу факторів навколишнього середовища шляхом систематичного впливу на організм цих факторів.

В основі загартовування лежить здатність організму людини пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Ця процедура призводить до зниження чутливості організму при впливі певного фізичного фактора. Так, наприклад, систематичний вплив на організм холоду підвищує його стійкість до низьких температур. Це одне з найважливіших напрямків загартовування, так як має велике значення для профілактики респіраторних вірусних захворювань. У незагартованих людей в результаті охолодження знижується рівень обмінних процесів, погіршується діяльність центральної нервової системи. Це призводить до загального ослаблення організму, сприяє

загостренню наявних хронічних захворювань або виникненню нових. У загартованих людей виробляється стійкість до впливу низьких температур. Теплоутворення в їх організмі відбувається більш інтенсивно, що активізує роботу захисних механізмів і зменшує ймовірність розвитку захворювань.

Використання процедур, що загартовують, відомо з глибокої давнини. Їх використовував ще понад 2,5 тис. років тому давньогрецький лікар і вчений Гіппократ. На його думку, особливою цілющою силою володіють холодні процедури, ті ж люди, хто тримає тіло в теплі, набувають зниженості м'язів, слабкості нервів, а також схильні до непритомності і кровотеч. Для проведення процедур, що гартують використовують фактори навколишнього середовища: воду, сонце, повітря, землю. Існує ціла система водних процедур: обтирання, обливання холодною водою, купання у відкритих водоймах. Найбільш ефективною водною процедурою є купання в крижаній воді - «моржування». Для загартовування застосовуються також повітряні та сонячні ванни, ходіння босоніж.

Фізична активність - засіб вдосконалення організму.

З давніх часів добре відомий універсальний і абсолютно надійний спосіб зміцнення здоров'я і збільшення довголіття - фізична культура, спосіб, що не вимагає дорогих лікарських препаратів і технічних пристосувань, а тільки волі і деяких зусиль над собою. Але і ці невеликі «жертви» потрібні лише на перших порах, а потім подолання фізичного навантаження приносить зовсім незвичайне почуття м'язової радості, відчуття свіжості, бадьорості, оздоровлення. Воно стає необхідним, тому що перемога над власною інерцією, фізичною бездіяльністю або просто лінню завжди сприймається як успіх, збагачує життя і загартовує волю. Можливо, саме тренування волі лежить в основі появи тієї життєвої та громадянської активності, яка виникає у людей, що займаються фізкультурою.

Бажаючи підкреслити сприятливий вплив фізкультури на здоров'я, її шанувальники часто вигукують: «Фізкультура просто омолоджує!» Звучить це зазвичай як метафора, проте шанувальники фізкультури й не підозрюють, наскільки вони мають рацію.

Фізичні вправи прискорюють процеси. Молоді білкові структури володіють великими функціональними і пластичними можливостями, в цьому, мабуть, і криється секрет підвищеної

працездатності, оздоровлення і омолодження фізично активної людини.

У тренуваному організмі вище швидкість обмінних процесів і активність ферментних систем і одночасно інтенсивніше відбуваються відновні реакції. Вважають, що саме інтенсифікація обмінних процесів, постійне оновлення клітин і тканин організму лежать в основі тих фізичних якостей, які набувають фізкультурники і спортсмени в результаті тренувань сили, витривалості, швидкості і т.д.

Тренований організм більш стійкий до несприятливих умов зовнішнього середовища: охолодження, перегрівання, коливань атмосферного тиску, інфекціям. Підвищена стійкість до інфекцій пов'язана з ростом клітинного імунітету: у більшій кількості виробляються спеціальні клітини крові - макрофаги, які знищують збудників багатьох хвороб. Імунна система захищає організм не тільки від інфекцій: вона атакує і знищує будь-які чужорідні клітини, в тому числі пухлинні. Тому наявність потужних імунних систем означає зниження небезпеки ракових захворювань. Досліди з тваринами показали, що від дії проникаючої радіації фізично тренувані тварини гинули в значно меншій кількості, ніж нетренувані. Цей факт пояснюють вдосконаленням загального адаптаційного синдрому при регулярних фізичних навантаженнях. Достовірно встановлено, що дозовані фізичні навантаження знижують активність згортання системи крові. Разом з нормалізацією обмінних процесів в сполучній тканині стінок кровоносних судин відбувається зниження холестерину в крові, що в значній мірі зменшує ризики виникнення таких поширених захворювань, як інфаркт міокарда, порушення мозкового кровообігу, виникнення судинних захворювань.

Воістину всемогутня чарівна сила рухів! Так невже знайдене те казкове джерело з живою водою, один дотик до якого здатно зцілити стражденного и наділитинебаченою силою здорового? І так і ні. Ні - тому, що одного дотику буває недостатньо, а спроба випити поспіхом нерідко викликає розчарування. Багатьох лякають колючі болі в животі, в підребер'ї, що виникають під час виконання фізичних вправ. Дехто вважає це ознакою негативного впливу фізкультури на органи черевної порожнини и припиняють заняття. І вже, звичайно, підривають віру в цілющість фізкультури коліки, перебої й болі в серці.

Болі й навіть судоми в м'язах - це найчастіше нормальне, фізіологічне явище, пов'язане з процесами перебудови посилено функціонуючих м'язів. Фізична активність ніяк не может бути шкідливою, а ось недостатність її приносить, безумовно, шкоду.

Як ми вже з'ясували, будь-яка функція розкриває и розвиває свої резерви за однієї умови - постійного тренування. При одноманітній роботі почуття втоми з'являється задовго до справжнього стомлення м'язів, що пов'язано з розвитком процесів гальмування в корі головного мозку. Приходячи в кінці робочого дня на стадіон з відчуттям млявості, слабкості, спустошення, смороду, через годину-півтори перетворюються в діяльних, енергійних, життєрадісних людей. Люди, які ведуть малорухливий спосіб життя, втомлюються швидше, частіше скаржаться на головні болі и запаморочення, апатію, млявість, іноді безпричинно дратівливість, погану роботу кишечника, неприємні відчуття в грудях, серцебиття, втрату інтересу до роботи и т.і. Пізніше, особливо при тривалому сидінні за столом у незручній позі, виникають скарги на болі в спині й потилиці, в м'язах, де через якийсь час виявляються анатомічні зміни м'язового волокна. Ці зміни найбільш виражені в тих випадках, коли тривале статичне напруження слаборозвинених м'язів не чергується з динамічним, а також з розслабленням. При зменшенні рухової активності глибокі порушення розвиваються в першу чергу в м'язовій системі, а вони вже тягнуть за собою ланцюг змін в інших органах и системах. У м'язах, що слабо функціонують, знижується кількість скорочувального білка, він розпадається. Природа по-своєму економна: нема чого жити баласт.

Подібні зміни відбуваються и в серцевому м'язі. Погіршується його кровопостачання, значить, зменшується споживання кисня, знижуються енергетичні резерви, білковий обмін стає неповноцінним, серце працює неекономно.

Негативні зміни відбуваються и в кістках. Багато дослідників відзначають збіднення їх солями кальцію, загибель остеобластів - молодих, первинних клітин, з яких утворюється кісткова тканина, й накопичення клітин-руйнівників - остеокластів. Все це сприяє морфологічній перебудові кісток, що супроводжується розрідженням кісткової речовини, що, природно, зменшує її міцність. Дегенеративні зміни настають й в суглобах: відкладаються солі, виникає артрит. Патологічні стани можуть виникати внаслідок порушень водно-сольового обміну, мають місце при малорухомості. Вихід

кальцію у великій кількості в кров сприяє звапнінню судин і веде до розвитку атеросклерозу. При виділенні кальцію через сечовидільну систему і його осіданні в нирках значно збільшується ризик виникнення сечокам'яної хвороби. Посилене виділення цієї речовини з організму зменшує міцність скелета, допомагає розвитку карієсу зубів, знижує силу м'язового скорочення, у тому числі і серця. Зміни кальцієвого балансу крові порушують її згортання.

В руйнівний процес втягується і нервова система. Перекручується рухливість нервових процесів, погіршуються пам'ять і координація рухів, знижується адаптаційно-трофічна функція.

Порушення ліпідного обміну сприяє відкладанню жиру в тканинах, зростанню пасивної маси тіла, розвитку ожиріння. Через обмежену рухливість грудної клітини і ослаблення дихальних м'язів страждають газообмін у легенях і легенева вентиляція.

Такий далеко не повний перелік змін, що відбуваються практично в усіх найбільш важливих системах організму людини при гіпокінезії і гіподинамії, здатних викликати цілий комплекс хвороб, які часто загрожують життю людини. Як бачимо, малорухливий спосіб життя - це стан, протиприродний для людини, якій властива біологічна потреба в русі.

Сучасні методики оздоровлення

Сьогодні, в століття розвитку високих технологій, промисловості і транспорту, людині все складніше підтримувати свій організм в здоровому стані. Крім незадовільної екологічної обстановки погіршенню здоров'я сприяють неправильне харчування і часті стреси. У сумі ці фактори зменшують тривалість життя й істотно знижують її якість. Однак з негативним впливом середовища і неправильного способу життя можна і потрібно боротися.

Вести цю боротьбу слід комплексно, а почати - з оздоровлення організму в цілому (людина хоч і складається з серця, печінки, кишечника та інших органів, але є єдиною системою). На сьогоднішній день існує велика кількість засобів, які допомагають людям залишатися сильними і здоровими. Далеко не всі з них є універсальними, тому при їх призначенні необхідний індивідуальний підхід. До того, як зважитися на якусь оздоровлюючу процедуру, потрібно пройти обстеження у лікарів на предмет протипоказань.

З чого почати оздоровлення

Починати оздоровлення свого організму потрібно перш за все зі зміни способу життя: найкращим періодом для цього є віковий проміжок з 20 до 30 років, коли організм вже повністю дозрів, але процес старіння ще не почався. Якщо вчасно почати оздоровлюючі процедури, то є шанс продовжити свою молодість. Найголовніше - це відмова від тютюнопаління та вживання спиртних напоїв.

А далі перший крок на шляху до здоров'я - правильне збалансоване харчування, яке передбачає виключення з раціону смажених, солених і копчених продуктів, обмеження у вживанні мучного, додавання в меню зернових, фруктів і овочів. Що стосується напоїв - то слід пити якомога більше чистої води.

Для збереження здоров'я також необхідно дотримуватися режиму сну, відпочинку і прийому їжі: більшість людей підриває свій імунітет саме ненормованим робочим днем, перекушуваннями «на льоту» і пізнім відходом до сну.

Важливі ще й регулярні фізичні навантаження - тут кожен вибирає сам для себе їх інтенсивність і частоту виконання. Якщо спортом займатися зовсім немає бажання, то слід хоча б більше ходити пішки або їздити на велосипеді. Щоб тіло могло розслабитися, лікарі радять не нехтувати масажем, який дуже корисний для організму.

Якщо виконувати всі перераховані вище приписи, то неодмінно можна відчутти поліпшення самопочуття.

Нетрадиційні методики оздоровлення

Це умовні поняття, що об'єднує способи діагностики, попередження і лікування хвороб людини, які з тих чи інших причин не отримали загального визнання у лікарів. Основною причиною цього зазвичай є відсутність чітких правил, велика частка суб'єктивності у виборі і застосуванні даних методів, погана відтворюваність результатів в руках різних фахівців і, внаслідок цього, складнощі в проведенні об'єктивних випробувань їх ефективності та широкого впровадження в клінічну практику.

1. Загартовування організму

Загартовування - це система спеціального тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання. При дії цих факторів зовнішнього

середовища в організмі виникає складний фізіологічний комплекс відповідних реакцій, в якому беруть участь не окремі органи, а певним чином організовані і супідрядні між собою функціональні системи, спрямовані на підтримку температури тіла на постійному рівні.

Загартовування - випробуваний засіб зміцнення здоров'я. В його основі лежить багаторазовий вплив тепла, охолодження та сонячних променів. При цьому у людини поступово виробляється адаптація до зовнішнього середовища. У процесі загартовування вдосконалюється робота організму: поліпшуються фізико-хімічний стан клітин, діяльність всіх органів і їх систем. В результаті загартовування збільшується працездатність, знижується захворюваність, особливо простудного характеру, поліпшується самопочуття.

Найбільш сильна процедура, що загартовує - моржування, має ряд протипоказань, особливо протипоказано: дітям, підліткам та людям, які постійно страждають захворюваннями верхніх дихальних шляхів. Моржуванню повинна передувати підготовка організму, яка полягає в регулярних обливаннях з поступовим зниженням температури води.

Одним з найбільш поширених видів загартовування є ходіння босоніж.

При тривалих перервах в загартовуванні його ефект знижується або втрачається зовсім.

Повітряні ванни.

Вони готують організм до подальших процедур, що загартовують, наприклад до загартовування водою. Починати прийом повітряних ванн треба в кімнаті незалежно від пори року при температурі не нижче 15-16С, і тільки через деякий час можна переходити на відкрите повітря. Їх приймають в добре провітреному приміщенні. Оголивши тіло, слід залишатися в такому стані на початку курсу загартовування трохи більше 3-5 хвилин (надалі збільшуючи час). При прийомі прохолодних і особливо холодних ванн рекомендується здійснювати активні рухи: гімнастичні вправи, ходьбу, біг на місці.

Після відповідної попередньої підготовки можна перейти до прийому повітряних ванн на відкритому повітрі. Перша повітряна ванна має тривати не більше 15 хвилин кожна наступна повинна бути тривалішою на 10-15 хвилин.

Прийом повітряних ванн на відкритому повітрі треба починати

не раніше, ніж через 1,5 - 2 години після їжі і закінчувати загартовування за 30 хвилин до прийому їжі.

Йога

Йога - поняття в індійській культурі, в широкому сенсі означає сукупність різних духовних, психічних і фізичних практик, що розробляються в різних напрямках індуїзму і буддизму і націлених на управління психічними і фізіологічними функціями організму з метою досягнення індивідуумом піднесеного духовного і психічного стану.

Історія йоги сягає своїм корінням у давні часи. На кількох печатках, знайдених в долині річки Інд і які відносяться до періоду Індської цивілізації (3300-1700 роки до н. Е.) зображені фігури в медитативних або йогических позах. Ці археологічні знахідки вказують на можливість того, що населення Хараппської цивілізації практикувало одну із стародавніх форм йоги або споріднений їй ритуал. Поняття йоги вперше згадується в найдавнішому пам'ятнику індійської літератури «Ріг-веде». Безліч людей не переживає за стан свого організму, особливо це стосується хвороб, які не проявляють себеничим на перших порах. Припустимо, виразку шлунка, якусь застуду та інші схожі хвороби ще можна розпізнати, то ось недуги, які не показують симптомів, вже важко діагностувати самотійно. Часом людина помічає їх на пізніх стадіях, коли вже потрібно складне і тривале лікування медикаментами. Дослідниками підтверджено, що заняття йогою протягом кількох місяців здатні бути набагато дієвішими, ніж ліки. Тисячоліттями встановлено, що розум і органи людини мають залежність один від одного. Безумовно є найтонша залежність між нашою психікою і всім організмом.

Сигнали всюди в організмі, а йога навчить вас звертати на них увагу. Наприклад, легені людини. У наших легенях великий потенціал: вони розраховані на 5-6 літрів повітря. Але звичайна людина робить вдихи, задіюючи лише невелику частину цього потенціалу. Якщо звичайний ритм збивається, у людини знижується здоров'я (особливо при поглиблюючих факторах) і імунітет. У такій ситуації йога дає можливість відновити рівновагу на фізичному і духовному рівні, підвищити захисні сили організму, зміцнити імунітет, іншими словами - "відкопиливши чакри" відновити кровообіг.

Деякі, хто приступає до занять йогою, чекають швидких змін у

фігурі, як від відвідування фітнесклуб. Але вона не повинна порівнюватися з фізичними навантаженнями, це ціла система, в якій і душа, і тіло, і думки знаходять досвід перебувати в гармонії. Природно, швидких змін в йозі немає із зрозумілих причин.

Зловживаючи ресурсами організму, погіршуючи його стан навантаженнями протягом усього життя, ми не зобов'язані бути в передчутті швидких позитивних змін в організмі, тому вам треба налаштуватися на працю і безмежне терпіння.

2. Гомеопатія

Гомеопатія - це метод лікування, який спрямований на відновлення життєвих сил організму за рахунок активізації процесів саморегуляції за допомогою гомеопатичних ліків, що застосовуються в украй малих дозах. Гомеопатичний підхід до лікування існує вже понад 200 років. Навіть зараз, коли гомеопатія офіційно визнана альтернативою традиційній медицині, люди, які не є фахівцями в даній сфері, вкрай мало знають про його лікувальні можливості.

Принципова відмінність гомеопатії від звичайної медицини полягає у використанні ліків, різних не по складу, а за кількістю речовин, що містяться в них. У порівнянні з гомеопатією, в традиційній медицині використовуються набагато більші дози лікарських речовин. Гомеопатичні ж препарати отримані в результаті розведення речовин, рослинного, тваринного і мінерального походження, але в надзвичайно малих дозах. Зараз подібних ліків існує вже кілька тисяч. І всі вони, на відміну від традиційних, були випробувані на добровольцях. Перш ніж користуватися будь-якими ліками і гомеопатичними, і традиційними, краще проконсультуватися з лікарем. Гомеопатичний метод лікування дуже індивідуальний. Не варто протиставляти традиційну медицину і гомеопатію. Вони завжди йшли рука об руку, паралельно і допомагали один одному, а не конкурували. Зрештою, гомеопатія і народилася зі звичайної медицини. І, якщо людина вирішила лікуватися гомеопатичними засобами, це зовсім не означає, що вона повинна зовсім відрікатися від медицини традиційної.

4. Ароматерапія

Ароматерапія - це лікування, засноване на застосуванні натуральних ефірних масел. Лікування необхідно хворим, для молодих і красивих, це «спосіб поліпшення настрою і стану за

допомогою запахів». Потрапляючи через дихальні шляхи в організм людини, аромати надають цілющу і очищаючу дію. Ти заспокоюєшся, повертається душевна рівновага, життя знову набуває яскраве забарвлення.

Всілякі салони краси пропонують цю нову послугу, як щось таке, страшно просунуте. Насправді просунутість ароматерапії була визнана дуже давно. І її історія налічує більше 6000 років. Найперші методи ароматерапії були розроблені стародавніми єгиптянами. Спочатку аромати використовувалися в релігійних цілях - широко було поширене обкурювання пахощами храмів і палаців. Потім єгипетські цілителі звернули увагу на благодійний вплив ароматерапії на здоров'я людини, недарма єгиптяни називали ніс «центром черепа». Вони ж використовували аромати для догляду за шкірою, ароматизації одягу, додавали їх в їжу і вино. Жерці впливали на свідомість людей, вміло використовуючи потрібні аромати, щоб ввести присутніх в транс.

На жаль, з плином часу, багато секретів ароматерапії були загублені. Але медики і науковці одноголосно погоджуються, що аромати рослин мають величезний позитивний вплив на людину. Багато ефірних олій є натуральними антибіотиками, аромати сприяють розслабленню, заспокоєнню, зняттю втоми, позбавленню від безсоння, є антидепресантами. Навіть Гіппократ рекомендував своїм пацієнтам при лікуванні багатьох захворювань щодня приймати ароматичні ванни і робити масляний масаж.

Існує величезна кількість масел або їх сумішей, які можна застосовувати для зняття стресу. Нижче перераховані лише основні: аніс, апельсин, базилік, бергамот, материнка, ялина, жасмин, кедр, коріандр, лаванда, лимон, мандарин, меліса, м'ята перцева, троянда, розмарин. Ароматерапевти не рекомендують використовувати одне й теж масло або суміш масел занадто довго - вони можуть втратити свою ефективність

Сьогодні відомі близько 200 різних ефірних масел, які можуть зробити сильний цілющий вплив і при грамотному використанні не заподіють побічних ефектів. Однак існує ряд правил, яких необхідно дотримуватися! Не можна наносити нерозбавлене масло на шкіру і слизові оболонки, і перевищувати допустимі дозування. Обов'язково потрібно перевіряти, чи немає у тебе алергії на масло. Також існують обмеження на використання ефірних масел при вагітності, хворобах серця і дихальних шляхів.

Немає людини, яка коли-небудь чим-небудь не хворіла. Але іноді досить затратити мінімум зусиль, щоб відчути себе непереможним перед будь-якою хворобою, - адже природа подбала про нашу досконалість, обдарувавши людський організм здатністю в потрібний момент підключати ті внутрішні резерви, які закладені в кожному.

Треба тільки знати, як це робиться, і тоді можна вирватися практично з будь-якого захворювання. Існують способи альтернативного лікування захворювань, вони нерідко дозволяють отримати хороші результати, мобілізувати внутрішні резерви організму для перемоги над хворобою.

Кожен з нас приходять до оздоровлення в певний період життя: хтось після перенесених хвороб, хтось в результаті духовних устремлінь. Головне тут - це прагнення прожити довге і щасливе життя, без болю і недуг.

Реабілітація - завдання, мета і принципи

Термін „реабілітація” має широке змістовне розуміння і вживається в усіх сферах діяльності людини – політичній, юридичній, розумовій, спортивній та інших. У медицині вона визначається як процес відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів.

Комітет експертів з реабілітації ВООЗ (1963) наголосив, що реабілітація - це процес, „ метою якого є запобігання інвалідності під час лікування захворювання і допомога хворому у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку він буде здатний в межах існуючого захворювання”. Реалізація цієї мети можлива у разі залучення до реабілітаційного процесу державних і соціально - суспільних закладів.

Таким чином, реабілітація - це суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути їх до звичайного життя і праці, відповідно до їх стану.

Лікар, залежно від терапевтичного чи хірургічного лікування, загального стану хворого, перебігу захворювання або травми та їх наслідків, статі, віку, професії, функціональних можливостей і

фізичної здатності організму визначає показники і протипоказання до застосування засобів реабілітації, призначає руховий режим, час, обсяг, вид, період та стан реабілітації, послідовність застосування її засобів. Він залучає до цього комплексного процесу відповідних фахівців, координує їх колективні дії.

Головними завданнями реабілітації є;

а) функціональне відновлення (повне або компенсація при недостатньому, чи відсутності відновлення);

б) пристосування до повсякденного життя і праці;

в) залучення до трудового процесу;

г) диспансерний нагляд за реабілітованими.

Основна мета реабілітації - адаптація до праці напередньому робочому місці або реадаптація, тобто праця з меншими нервово - психічними і фізичними навантаженнями на новому робочому місці, але на тому самому підприємстві, В інших випадках метою реабілітації буде перекваліфікація і праця на тому ж підприємстві, а у разі неможливості - перекваліфікація у реабілітаційному центрі і працевлаштування відповідно до нової професії і стану людини. У педіатрії мета реабілітації не зводиться тільки до повернення дитини до стану перед захворюванням і у дитячий колектив, але й до розвитку її фізичних і психічних здатностей, відповідних віку.

Реабілітація буде малоефективною, якщо не дотримуватись декількох основних її принципів:

1. Ранній початок реабілітаційних заходів. Це допомагає швидше відновити функції організму, попередити ускладнення і у випадку розвитку інвалідності - боротися з нею на перших етапах лікування.

2. Безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип є основою ефективності реабілітації тому, що тільки безперервність та поетапна черговість реабілітаційних заходів - запорука скорочення часу на лікування, зниження інвалідності і витрат на відновне лікування, довготривале матеріальне утримання інвалідів.

3. Комплексність реабілітаційних заходів. Під керівництвом лікаря реабілітація проводиться іншими фахівцями: соціологом, психологом, педагогом, юристом та іншими.

4. Індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складаються індивідуально для кожного хворого і інваліда з урахуванням загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного стану, особистості хворого, віку, статі, професії тощо,

5. Необхідність реабілітації у колективі. Проходження реабілітації разом з іншими хворими чи інвалідами формує у пацієнта почуття члена колективу, морально підтримує його, нівелює дискомфорт, пов'язаний з наслідками захворювання. Добре ставлення оточуючих запалює і надає впевненість у своїх силах і сприяє швидшому одужанню.

6. Повернення хворого чи інваліда до активної праці - є основною метою реабілітації. Її досягнення робить людину матеріально незалежною, морально задоволеною, психічно стійкою, активним учасником громадського життя.

1. Види, періоди і етапи реабілітації

Реабілітацію поділяють на три взаємопов'язані види- медичну, соціальну, чи побутову і професійну, чи виробничу реабілітацію. Вони мають розгалуження і свої специфічні завдання.

Медична реабілітація є фундаментом реабілітаційного процесу. Від її ефективності залежить застосування подальших видів реабілітації, їх тривалість і обсяг. Медична реабілітація спрямована на відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, попередження ускладнень, відновлення або часткову компенсацію порушення функцій, протидію інвалідності, підготовку тих, що одужують, та інвалідів до побутових і трудових навантажень. У переважній більшості реабілітація завершується у медичних закладах.

Складовою частиною медичної реабілітації є фізична реабілітація. Вона мобілізує резервні сили організму, активізує його захисні і пристосувальні механізми, попереджує ускладнення, прискорює відновлення функцій різних органів і систем, скорочує терміни клінічного функціонального відновлення, адаптує до фізичних навантажень, тренує і загартовує організм, відновлює працездатність. Залежно від характеру, перебігу та наслідків захворювання або травми, періоду і етапу відновного лікування, фізичну реабілітацію використовують з метою профілактики або лікування і відповідно до цього вона посідає допоміжне чи головне місце у комплексі взаємодоповнюючих лікувальних заходів медичної реабілітації,

Одночасно з фізичною реабілітацією проводиться психічна підготовка хворого до подолання труднощів, пов'язаних з хворобою і можливими її наслідками до необхідної адаптації, реадптації чи

перекваліфікації. Ця підготовка передуює працетерапії, що починається під час медичної реабілітації.

Соціальна, чи побутова реабілітація це державно-суспільні дії, що спрямовані на повернення людини до активного життя та праці, правовий і матеріальних захист її існування. Відповідними фахівцями проводяться заходи щодо відновлення соціального статусу особи шляхом організації активного способу життя, відновлення послаблених чи втрачених соціальних зв'язків, створення морально-психологічного комфорту у сім'ї на роботі, забезпечення культурних потреб людини, відпочинку, занять спортом та ін.

Основною метою хворих з важкими травмами, психічними захворюваннями, ураженням нервової системи та деякими іншими захворюваннями, ампутантів, є розвиток навичок щодо самообслуговування. У цьому процесі великого значення набуває спільна робота реабілітолога, фахівця з працетерапії та психолога. Своїми діями вони готують хворого до користування стандартними або спеціально розробленими пристроями, що полегшують самообслуговування.

Професійна, чи виробнича реабілітація. Основна мета - підготовка пацієнта до праці. Її реалізація залежить від характеру та перебігу хвороби, функціонального стану і фізичної спроможності хворого, його професії, кваліфікації, стажу роботи, посади, умов праці та бажання стати до роботи.

Слід підкреслити, що усі види реабілітації містять засоби фізичної реабілітації або окремі її форми, що відновлюють тимчасові втрачені рухи і цілісні виробничі та побутові рухові акти, виробляють тимчасові чи постійні компенсації, утворюють нові умовно-рефлекторні зв'язки, тренують та готують організм до фізичних навантажень побутового та виробничого характеру.

У медичній реабілітації, згідно з рекомендаціями експертів ВООЗ, розрізняють два періоди: лікарняний та післялікарняний, у кожного з них є визначені етапи. Перший період включає I етап реабілітації - лікарняний (стаціонарний), а післялікарняний період - II етап - поліклінічний або реабілітаційний, санаторний і III етап - диспансерний.

I етап реабілітації - лікарняний (стаціонарний) - розпочинається у лікарні, де після встановлення діагнозу лікар складає хворому програму реабілітації. Він містить терапевтичні або хірургічні методи лікування і спрямований на ліквідацію чи зменшення

активності патологічного процесу, попередження ускладнень, розвиток тимчасових або постійних компенсацій, відновлення функцій органів і систем.

На цьому етапі у відновлюючого лікування застосовують лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, засоби фізіотерапії, елементи працетерапії. Визначають функціональний стан хворого, резерви організму, а наприкінці етапу коректують і накреслюють подальшу програму реабілітаційних заходів.

II етап - поліклінічний або реабілітаційний, санаторний починається після виписки хворого зі стаціонару, у поліклініці, реабілітаційному центрі, санаторії в умовах покращення і стабілізації стану хворого, при значному розширенні рухової активності. На цьому етапі переважає фізична реабілітація і використовуються всі її засоби. Основну увагу у програмі реабілітації приділяють поступовому збільшенню фізичних навантажень, загальному тренуванню, підвищенню функціональної здатності, загартуванню організму, виявленню резервних можливостей, підготовці людини до трудової діяльності.

III етап - диспансерний. Основною метою цього етапу є нагляд за реабілітованим, підтримка і покращення його фізичного стану і працездатності у процесі життя. Програма передбачає профілактичні заходи, періодичні перебування у санаторії, заняття фізичними вправами у кабінетах лікувальної фізкультури, групах, здоров'я, самостійно; медичні обстеження з проведенням тестів з фізичним навантаженням для визначення функціональних можливостей організму. Останнє дає об'єктивні показники для обґрунтованих рекомендацій щодо адекватності виконуваної роботи, змін, умов праці, перекваліфікації і, загалом, способу життя.

2. Реабілітація в спортивній діяльності

Найважливішим завданням реабілітації в спортивній діяльності є необхідність домагатися не тільки повного клінічного, але й функціонального відновлення (тобто досягти функціонального рівня, що був у спортсмена до захворювання або травми), що забезпечує можливість включитися в учбово-тренувальний процес без негативних наслідків для здоров'я.

Ґрунтуючись на вищевикладеному, Б.В. Євстаф'єв визначає рухову реабілітацію як спеціально організований і свідомо керований процес занять фізичними вправами, спрямований на відновлення

порушених функцій і працездатності людей після перенесення різних захворювань, травм, фізичних і психічних перенапруг, характерних для деяких видів діяльності, пов'язаних з екстремальними умовами (наприклад, спортивна діяльність і т.п.). Проводиться вона в профілакторіях, санаторіях, будинках відпочинку, лікарнях, госпіталах і т.д. У профілакторіях і будинках відпочинку передбачається легкий (щадний) і тренувальний режими. На першому етапі рекомендується індивідуальний метод проведення занять, коли підбираються більш легкі фізичні вправи й раціонально планується фізичне навантаження. З поліпшенням функціонального стану організму руховий режим розширюється й поступово наближається до звичайного.

При розумовому, фізичному й іншому випадках діяльності виникає необхідність поновити фізичні, психічні, інтелектуальні здатності.

Фізична реабілітація передбачає лікування травм, отриманих у процесі навчально-тренувальних занять, а також відновлення фізичних здатностей після перенесених травм. Вона безпосередньо пов'язана з лікувальною фізичною культурою (ЛФК).

Специфіка ЛФК полягає у використанні основного лікувального засобу фізичних вправ – стимулятора життєвих функцій організму людини. Основним у застосуванні даного методу є свідоме й активне використання хворими фізичних вправ у лікувальному процесі. У цьому зв'язку ЛФК є й педагогічним процесом. Проведення занять лікувальною гімнастикою й навчання виконанню фізичних вправ засновані на принципах педагогіки. Дуже важливо в процесі реабілітації правильно організувати руховий режим. Характер фізичних вправ, дозування, сполучення навантажень і відпочинку повинні відповідати об'єктивному стану здоров'я людини. Звичайно заняття починаються з 40 % - навантаження, що виконувалися до захворювання. Фізичні навантаження повинні носити переважно неспецифічний характер, з обмеженням вправ, що вимагають силових напруг і виконуваних з великою інтенсивністю. Заняття не слід доводити до сильного вираженого стомлення.

Дуже корисні дозована ходьба, біг, плавання, загально розвиваючі вправи, спортивні ігри. Гарний вплив на організм робить проведення занять на високому емоційному рівні.

Література

1. Мухін В. Н. Фізична реабілітація: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / В. Н. Мухін— К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
2. Масунова О. В. Повышение эффективности преподавания физической культуры в вузе. Интеллектуальный и научный потенциал XXI века / О. В. Масунова // Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016.
3. Смоляр П.В. Рациональное питание / П.В. Смоляр. - М.: ФиС, 199 с.
4. Вашев О.Є. Формування здорового способу життя: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи студентів з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» / Харків. нац. акад. міськ. гос-ва.; уклад: О. Є. Вашев, В. М. Клочко. – Харків : ХНАМГ, 2009. – 44 с.
5. Якущева С. І. Раціональне харчування / С. І. Якущева. - Київ. 2000р.
6. Лисицин Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын, Н. В. Полунина. – М. : Медицина, 2002.
7. Овчинніков Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості / Н. А. Овчинніков, Т. В. Нестеров. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
8. Берсенєва М. Нетрадиційні методи лікування / М. Берсенєва // Вісник Пенсійного фонду України. – 2011. – № 9.
9. Ващенко О. Вплив ароматерапії та кольоротерапії на здоров'я / О. Ващенко // Здоров'я та фіз. культура. – 2010. – Берез. (№ 7).
10. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А.В. Зотов ; М-во освіти і науки України ; Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана. – К. : КНЕУ, 2006.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Гладир** Ольга Євдокимівна

Формат 60x80 1/16. Ум. друк. арк. 2
Тираж 30 прим. Зам. №

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського національного аграрного університету
54020, м. Миколаїв, вул. Георгія Гонгадзе, 9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р.