

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ

Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**ДЕЯКІ ЗАГАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПОЛОЖЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ
РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Київ 2024

ББК 75я5

УДК 378:615.825:796.01

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету заочного навчання
НУФВСУ
(протокол № 7 від 28 березня 2024 р.)*

*Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри спортивної медицини
НУФВСУ
(протокол № 9 від 11 березня 2024 р.)*

Рецензенти: д.м.н., проф. Галина Мороз;
к. б. н. Людвиченко О. П.

Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О. Методичні рекомендації «Деякі загально-педагогічні положення проведення фізкультурно-спортивної реабілітації» для самостійної роботи. – К.: Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. – 25 с.

Методичні вказівки підготовлені відповідно до освітньо-професійних програм «Фізкультурно-спортивна реабілітація» для вивчення дисципліни «Загальна теорія фізкультурно-спортивної реабілітації», що використовується в навчальному процесі студентами факультету спорту та менеджменту - 017 Фізична культура і спорт (Фізкультурно-спортивна реабілітація).

Зміст теми полягає в наданні студентам розуміння загально-педагогічних принципів і підходів до організації фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різного віку.

Методичні вказівки призначені для допомоги студентам денної, заочної та дистанційної форми навчання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Обґрунтування використання фізичних вправ з лікувальною метою.....	5
2. Фізична культура як складова передової культури.....	7
3. Педагогічні підходи до професійно прикладної фізичної підготовки.....	10
4. Фізичне виховання серед молоді.....	13
5. Гігієнічна гімнастика як одна із форм фізкультурно-спортивної реабілітації пацієнтів різного віку.....	15
Запитання для самоконтролю (перевірки засвоєного матеріалу).....	23
Список рекомендованої літератури.....	24

ВСТУП

Методичні рекомендації «Деякі загально-педагогічні положення проведення фізкультурно-спортивної реабілітації» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (для студентів заочної форми навчання) та можуть бути корисними під час вивчення дисципліни «Загальна теорія фізкультурно-спортивної реабілітації». Методичні рекомендації спрямовані на формування та розвиток визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей.

Зміст теми полягає в наданні студентам розуміння загально-педагогічних принципів і підходів до організації фізкультурно-спортивної реабілітації осіб різного віку. Студенти будуть вивчати теоретичні та практичні аспекти застосування фізичних вправ з лікувальною метою з урахуванням вікових фізіологічних особливостей організму.

Завдання: розгляд основних понять та принципів фізкультурно-спортивної реабілітації та її роль у підтриманні та поліпшенні фізичного стану осіб різного віку, зокрема з метою розробки індивідуальних планів відновлення для осіб з різним рівнем підготовки та спеціалізацією; закріплення практичних навичок з організації реабілітаційних заходів, враховуючи різні вікові групи та їхні потреби.

1. Обґрунтування використання фізичних вправ з лікувальною метою.



Одна з переважних особливостей нашого часу - обмеження рухової активності сучасної людини. Сто років тому 96% робочих операцій здійснювалися внаслідок м'язових зусиль, нині - 99% за допомогою різних механізмів. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше настає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.

Організм людини – складається з органів, що виконують властиві їм функції. Розрізняють групи органів, які виконують спільно загальні функції, - системи органів. З довкілля організм отримує всі необхідні для життєдіяльності та розвитку речовини, разом з тим він отримує потік подразників (t, вологість, сонячна радіація, техногенні шкідливості та ін.), який прагне порушити сталість внутрішнього середовища організму (гомеостаз). Нормальне існування людини в цих умовах можливе тільки в тому випадку, якщо організм своєчасно реагує на дії зовнішнього середовища відповідними пристосувальними реакціями.

Фізичні вправи стають своєрідним регулятором, що забезпечує управління життєвими процесами й збереження сталості внутрішнього середовища. А отже, фізичні вправи треба розглядати не тільки як розвага і відпочинок (що

важливо!), але і як засіб збереження здоров'я (що ще більш важливо!). Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму людини. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань. Прогрес науки й техніки потребує досконалості фізичного стану сучасної людини й збільшує навантаження на психічну, розумову й емоційну сфери.

Поряд з розумним поєднанням праці та відпочинку, нормалізацією сну і харчування, відмови до шкідливих звичок систематична м'язова діяльність підвищує психічну, розумову й емоційну стійкість організму. Людина, яка веде рухливий спосіб життя, систематично займається фізичними вправами, може виконати значно більшу роботу, ніж людина, яка веде малорухомий спосіб життя. Це пов'язано з резервними можливостями людини.

2. Фізична культура як складова передової культури.



Фізична культура є частиною передової культури, надбанням всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематичні заняття фізкультурою та спортом – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, окрилена оптимізмом, довголіття, і нарешті – здоров'я.

Для збереження та зміцнення здоров'я, запобіганням хвороб та завчасної старості необхідна свідома, висококультурна поведінка людей, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб. Так звані «хвороби цивілізації» можна лікувати за допомогою фізичної активності та правильного режиму. В нашій країні здійснюється широкий комплекс заходів, спрямованих на створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення довкілля, зокрема і виробничого середовища, подальший розвиток охорони здоров'я. І все ж таки активність людини, засоби фізичної культури та спорту є важливими методами профілактики хвороб та

найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність людини, її працездатність.

Понад дві третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього – і брак вільного часу, і віддаленість спортивних баз від місця мешкання, і деякі психологічні моменти, такі, приміром, як відсутність звички до занять, почуття скутості, що зупиняє багато кого перед заняттями оздоровчим бігом. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь. Є і ще одна важлива причина, що заважає розвиткові фізичної активності людей – відсутність знань та вмінь займатися. Літератури для тих, хто займається самостійно, видається дуже мало.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі.

Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, продовженню її творчого життя.

Безперечно, що фізкультурні заняття, позитивно впливаючи на людину, підвищують ефективність її праці. Однак, віддача від таких занять проявляється опосередковано через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат робочого часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Фізична культура – невіддільна частина життя людини. Вона займає досить важливе місце в навчанні, роботі людей. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання й уміння з фізичної культури повинні закладатися в освітніх установах різних

рівнів поетапно. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і заклади вищої освіти, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, що у сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методику навчання і виховання студентів.

Складовою частиною методики навчання фізичній культурі є система знань по проведенню занять фізичними вправами. Без знання методики занять фізкультурними вправами неможливо чітко і правильно виконувати їх, а отже ефект від виконання цих вправ зменшиться, якщо не зовсім пропаде.

Неправильне виконання фізкультурних занять призводить лише до втрати зайвої енергії, а отже і життєвої активності, що могло б бути спрямоване на більш корисні заняття навіть тими ж фізичними вправами, але в правильному виконанні, чи іншими корисними справами.

3. Педагогічні підходи до професійно прикладної фізичної підготовки.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. Як специфічний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності. Тобто, це у своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовки, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними певною мірою вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і сприяв свого часу становленню особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності працівників, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами:

1. Час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок.

2. Продуктивність досить багатьох видів професійної праці, попри спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки у сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухової) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці.

3. Зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящих; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.

4. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої трудові (діяльнісні) здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних у ній та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів;

2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

3. Підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів довкілля, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.

4. Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, які характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Ці задачі слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто займається.

4. Фізичне виховання серед молоді.

Протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовка населення, зокрема студентської молоді. Отже, виникла необхідність радикальної перебудови системи фізичного виховання студентської молоді.

Фізичне виховання у сфері вищої освіти має на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно опановувати знання, вміння й навички управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. Завданнями фізичного виховання у закладах вищої освіти є: формування у студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок).

За даними літератури, тільки за останні п'ять років кількість студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, збільшилася на 41%. Крім того, відбувається значне зниження функціональних показників студентів, які займаються в основній медичній групі, що свідчить про неадекватність адаптаційних механізмів і прискорення темпів біологічного старіння.

Спосіб життя молоді у нашій країні також насичений багатьма факторами, які погіршують здоров'я. Серед них: нераціональна праця, часто неадекватна фізичним можливостям, що погано поєднується з відпочинком; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні й емоційні перенапруження, пов'язані з екзаменаційними стрес-факторами; хронічне недосипання; недостатнє і нерегулярне харчування.

Відомо, що сучасна молодь захоплюється різними видами фізичної активності, серед яких фітнес-аеробіці належить одне з перших місць. Існує безліч різних систем фітнес-аеробіки, що об'єднують можливість ефективної дії взагалі на фізичний стан і моделювання фігури тих, хто нею займається. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих і науково

обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу і танцювальному стилю рухів дозволяє фітнес-аеробіці протягом вже 10 років утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності. Саме тому заняття оздоровчою фітнес-аеробікою можна рекомендувати студентам як ефективну форму фізичного виховання, що виразно підтверджує бажання наших студентів відвідувати заняття з фізичного виховання.

Світовий досвід показує, що спорт має універсальну здатність у комплексі розв'язувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення і формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок (пияцтва, тютюнопаління, токсикоманії та ін.). Причому, як відзначають американські фахівці, використання фізичної активності й спорту з метою попередження захворюваності вимагає незначних додаткових витрат держави. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни неможливо без здорових членів суспільства, сприяло підвищенню ролі спорту в діяльності багатьох країн, активному використанню його у підтримці та зміцненні здоров'я населення.

Спеціалісти намагаються розробити орієнтовні дані для визначення ефективності різних заходів області організації праці. Зрозуміло, що їх не можна розглядати як нормативи, адаптовані для всіх випадків, це лише можливі резерви зростання продуктивності праці. Проте використання фізичних методів виховання, тренувань та загартування в трудових колективах не вичерпується показниками економічної ефективності. Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

5. Гігієнічна гімнастика як одна із форм фізкультурно-спортивної реабілітації пацієнтів різного віку.



Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гігієнічна гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної людини, зокрема, осіб з обмеженим фізичним навантаженням на роботі й в побуті. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності й ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. У зв'язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів гімнастика здійснює активний вплив на весь організм насамперед на м'язову систему, органи дихання і кровообігу.

В гімнастичних вправах використовують статичні (присідання, згинання, повороти тулуба, рухи ногами, руками) і динамічні (ходьба, біг, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, плавання) вправи. Дія кожної з них на організм різна, але в раціональному поєднанні вони спроможні сприятливо впливати на стан всього організму і його численні функції. Наприклад, вправи з присіданням зміцнюють м'язи ніг і черевної стінки. Потягування поліпшують діяльність бронхо-легеневої системи й функціональний стан хребта, стояння на одній нозі з витягнутими вперед руками покращують координацію рухів. Повільна ходьба або неквапливий біг мають позитивне значення для стану

серцево-судинної системи. Плавання сприятливо впливає на систему дихання. У випадках, коли необхідно досягти комплексного впливу на організм, використовують різні види гімнастичних вправ.

Заняття гімнастикою найчастіше проводяться зранку, безпосередньо після пробудження (ранкова гімнастика), а також в процесі професійної діяльності (виробнича гімнастика). Опрацювання комплексу гімнастичних вправ враховує, що ранкова гімнастика активізує всі основні органи й системи, а виробнича насамперед ті, які під час трудового процесу перебувають у малоактивному стані. Гімнастичні вправи слід виконувати у спокійному темпі, без затримки дихання. Спочатку залучають до рухової активності дрібні, а потім середні й великі м'язи. У осіб похилого віку, залежно від індивідуальних фізичних можливостей, об'єм і тривалість виконання гімнастичних вправ можуть бути скорочені до половини, у порівнянні з людиною середнього віку.

Найсприятливіший вплив на здоров'я має біг, оскільки впливає різнобічно в фізіологічному аспекті на всі системи організму. Він є природним руховим актом, що супроводжує людину протягом усього її розвитку. З усіх видів спорту найсприятливіше впливає на серцево-судинну систему в цілому, при ньому зростає життєва місткість легень, покращується обмін речовин, вдосконалюється робота м'язової системи, активізується діяльність нервової системи й ендокринного апарату. В результаті підвищується працездатність організму, його опірність до несприятливого впливу довкілля. Біг є гарним засобом психологічної саморегуляції, використовується для боротьби з нервовою перенапругою і шкідливими звичками. При повільному бігові протягом 10 хв частота серцевих скорочень збільшується до 130-160 за 1 хв, максимальний артеріальний тиск досягає 140-160 мм рт.ст.

Необхідно пояснити початківцям у фізичній культурі, що перед тим, як зайнятися бігом, доцільно почати з дозованої ходьби, яка повинна стати формою фізичних вправ, а не прогулянкою, тому в ходьбі важливі заздалегідь намічені ритми руху: загальна відстань, довжина і частота кроку, частота і тривалість періодів відпочинку. Частота занять не менше трьох разів у тиждень. Перехід від

дозованої ходьби до бігу підтюпцем здійснюється поступово. І варто нагадати, що втомленість - це нормальне фізіологічне відчуття, що сигналізує про необхідність відпочинку і профілактики перевтоми, а відпочинок — це не пасивне розслаблення чи лежання після фізичної та психологічної перенапруги. Найдоцільнішим відпочинком вважається зміна виду діяльності, адже втомленість найшвидше починає розвиватися в центральній нервовій системі.

Найпоширенішим і найдоступнішим видом рухової діяльності людини є ходьба, її можна використовувати у щоденному житті людини будь-якого віку, з різним рівнем фізичної підготовки й стану здоров'я, її не застосовують лише для хворих з ліжковим режимом, але на реабілітаційному етапі ходьба відіграє важливу роль у процесі видужання і пристосування організму до звичного об'єму фізичної діяльності. Ходьба - один з ефективних і універсальних засобів формування ЗСЖ. У нетренованих осіб середнього віку ходьбу слід розпочинати з подолання відстані до 2 км. Тривалість ходьби спочатку 20-30 хв з поступовим збільшенням до 1 години. Темп повинен бути повільним і плавним. Ходити бажано щоденно, або принаймні тричі на тиждень. Доцільніше і корисніше проводити її у формі пішохідних прогулянок на свіжому чистому повітрі в ранкові або вечірні години, серед приємних, заспокійливих ландшафтів, наприклад, в парках, садах, скверах, на лісових галявинах, луках. Ходьбою слід займатися постійно в будь-яку погоду. Кожного разу ходьбу слід розпочинати (5-7 хвилин) з неспішного, прогулянкового кроку, аби м'язи змогли зігрітися. Потім поступово збільшують частоту кроків від 70-80 до 90-120 за 1 хвилину.

Оптимальним тренувальним об'ємом ходьби для осіб середнього віку вважається дистанція 3-5 км. У разі втоми або інших неприємних відчуттів (головний біль або в ділянці серця, серцебиття, задишка) необхідно відпочити й лише після повного відновлення початкового стану можна продовжити ходьбу. Після закінчення ходьби або бігу для відновлення функцій дихання, кровообігу, нормалізації енергетичного обміну в м'язах не слід раптово переходити до стану повного спокою. Варто ще 5-6 хвилин рухатись повільніше - ходьбу закінчувати у значно повільнішому ритмі, а біг завершувати ходьбою.

Чудовою формою зміцнення фізичного стану організму є купання і плавання в штучних басейнах або у відкритих водоймищах (море, ріка, озеро). Ефективність цієї процедури залежить насамперед від дії на організм води. Вона викликає, своєрідний масажний вплив на шкіру і м'язи, ритмічно і плавно тренує серцево-судинну і дихальну системи, поліпшує обмін речовин. Плавання слід розпочинати після невеликої розминки (кілька фізичних вправ на відкритому повітрі) і попереднього обмивання водою обличчя, кінцівок, тулуба. Без достатнього досвіду тривалість плавання не повинна перевищувати 10-15 хвилин з короткими періодами відпочинку після кожних 50 м дистанції. Поступово тривалість плавання можна збільшити до 20 хвилин.

Найпоширенішими формами фізичного тренування організму і його загартування є їзда на велосипеді, ходьба на лижах, катання на ковзанах. Катання на велосипеді сприяє збільшенню м'язової сили ніг, позитивно впливає на стан нервової та серцево-судинної систем. На першому етапі велосипедна прогулянка повинна тривати не більше 10 хвилин з поступовим її збільшенням до пів години. Необхідно пам'ятати, що їзда на велосипеді не рекомендується особам з виразним викривленням хребта, при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок, при геморої. Велосипедні прогулянки в осіб похилого віку слід рекомендувати після попередньої консультації з лікарем.

Ходьба на лижах, катання на ковзанах - емоційно насичені й такі, що захоплюють види рухової діяльності людини, які значно активізують обмін речовин, поліпшують координацію рухів, стан нервової та серцевої діяльності, породжують відчуття емоційного натхнення, радості й бадьорості. Велике значення цих видів рухової діяльності в тому, що виконуються в атмосфері чистого зимового повітря, в оточенні красивих і заспокійливих снігових краєвидів і ландшафтів, які позитивно впливають на психічний стан людини, знімають нервову напругу, підвищують опірність організму до негативних стресових впливів.

В осіб молодого і середнього віку, без явних фізичних вад або недугів, фізичні рухи можуть застосовуватись у формі аеробіки. Аеробіка включає

комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активізує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Медичні працівники повинні здійснювати гігієнічний контроль стадіонів, залів тощо. Обладнання місць занять, спортивний інвентар, одяг та взуття тих, хто займається фізичною активністю, мають відповідати спеціальним гігієнічним вимогам. Температурні норми у спортивних спорудах (залі, тирі тощо) повинні бути в межах 14-18°C, у допоміжних приміщеннях (роздягальня, душова, масажний кабінет тощо) - від 22 до 25°C, а в залах плавальних басейнів — температура на 1-2°C вища від температури води у ванні. Для занять на відкритому повітрі температурні норми не встановлені, але заведено вважати гранично допустимими (-25°C) — (+30°C).

Для зниження забрудненості та запиленості повітря спортивних приміщень після заняття в них треба виконувати вологе прибирання та інтенсивне провітрювання. Основні вимоги до вентиляції спортивного закладу такі: протягом 1 год весь об'єм повітря повинен змінюватися 3-4 рази; за 1 год на 1 людину, яка займається, має надходити близько 80 м³ свіжого повітря. Надходження свіжого повітря повинно переважати над відходом забрудненого. Усім цим вимогам відповідають установки кондиціонування повітря, які повітря очищують, зігрівають (влітку - охолоджують) і зволожують.

Велике значення має також система освітлення спортивного обладнання і місць занять, контроль за станом води в плавальних басейнах. Для створення необхідних санітарних норм воду очищують декількома способами. Весь об'єм води басейну протягом доби багаторазово проганяють через фільтри й нагрівають до необхідної температури.

У плавальному басейні всі мають дотримуватись певних гігієнічних вимог для запобігання поширення шкірних захворювань. Перед заходом в басейн, треба добре вимити тіло теплою водою з милом, використовуючи мочалку. На ногах мають бути індивідуальні гумові шкарпетки.

Одяг та взуття повинні бути легкими, не заважати рухам, добре захищати організм від холоду і вологи. Для пошиття спортивного одягу слід використовувати бавовняні та вовняні тканини, оскільки вони добре пропускають повітря і вбирають піт, сприяючи його випаровуванню. Спортивний одяг слід одягати перед навчально-тренувальними заняттями. Після кожного тренування або змагання його треба випрати й випрасувати. Варто, щоб взуття та шкарпетки завжди були сухими й чистими.

Дотримання правил особистої гігієни є необхідною умовою високої ефективності фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів.

При медичному забезпеченні організованої рухової активності дітей раннього віку (до 3 років) слід враховувати слабкість їхніх м'язів, зв'язок і кісток. Тому необхідно строго дозувати фізичне навантаження. Починати тренування можна у віці 2 тижнів (масаж, рефлекторні, пасивні, пасивно-активні та активні фізичні вправи). Масаж не має тривати понад 2 хв, а рефлекторні вправи - повторювати більше ніж 4 рази. Тривалість заняття 8-12 хв.

У 7-8 місяців програму занять фізичними вправами значно розширюють шляхом активних вправ (рачкування, перевертання на спину, нахилання та ін.). Ці вправи варто виконувати короткими серіями по 5-7 хв декілька разів на день.

У 9-10 міс доцільно збільшити об'єм навантаження в 1,5-2 рази шляхом збільшення тривалості занять і включення нових вправ, які б готували опорно-руховий апарат дитини до ходьби (різні види ходьби з підтримкою, вставання за допомогою дорослого та ін.).

В 11-12 місяців, коли діти вже можуть стояти без опори й самостійно ходити, фізичні тренування ускладнюють шляхом включення різних переміщень (ходьба з підтримкою, присідання та ін.). Тривалість заняття можна збільшити до 14—15 хв.

Зміст фізичної активності дітей 2-го року життя складає ходьба, розваги з м'ячем, іграшками, палицею, плавання у воді та ін. Заняття, на яких вивчають нові рухи, не повинні бути тривалими. Протягом заняття необхідно виконувати 6-10 вправ і розподіл їх краще має бути таким: спочатку виконують вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім — для тулуба. Вправи, що пов'язані з бігом або іграми, слід виконувати наприкінці заняття, перед його кінцевою частиною.

Дошкільному вікові (3-6 років) характерна значна динаміка показників, зокрема швидкі темпи росту скелета і м'язів, тому неприпустимі перевантаження організму силовим напруженням і загальна перевтома. У молодшому дошкільному віці (3-4 роки) необхідно створювати всі умови для засвоєння дитиною нових видів, рухів, дій і загартовування. В старшому дошкільному віці (5-6 років) вивчають нові види фізичних вправ, стимулюють участь у колективних іграх і змаганнях із ровесниками. Загартовування організму має стати звичкою, елементом режиму дня. Заняття фізичними вправами необхідно проводити щоденно у вигляді зарядки та різних ігор.

Слід пам'ятати, що 5-річний вік дитини є критичним для багатьох параметрів її фізичного здоров'я. В цей період відмічається ослаблення м'язів і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, плоскої стопи, викривлення нижніх кінцівок, деформації грудної клітки, випуклого живота та ін. Вірно організована фізична активність дітей у цей період, регулярні й методично правильно побудовані заняття фізичними вправами можуть запобігти розвитку цих ускладнень.

Загальний фізичний розвиток 6-річної дитини вже дозволяє включати в програму занять деякі вправи на витривалість: пробіжки, прогулянки, ходьба на лижах, їзда на велосипеді. Тривалість заняття 30—35 хв. До часу зарахування в школу дитина повинна опанувати певним рівнем розвитку рухових навичок, що є соматичною основою так званої шкільної зрілості.

Молодший шкільний вік (7—10 років) є найсприятливішим періодом для формування майже всіх фізичних якостей. Організовані заняття молодшого школяра фізичною культурою не повинні обмежуватись шкільними уроками

фізкультури. Діти цього віку мають ще виконувати ранкову зарядку і брати участь у 2—3 тренувальних заняттях на тиждень. Медичне забезпечення фізичних тренувань у цьому віці має враховувати деякі особливості опорно-рухового апарату. Зокрема, хребетний стовп у дітей 7—10 років характеризується великою податливістю і нестійкістю основних вигинів — грудного і поперекового. Грудний вигин формується до 7 років, а поперековий — до 12 років. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребцеві диски й слабо розвинуті м'язи спини сприяють деформації хребта. Неправильна поза за партою, носіння портфеля в одній руці, наявність вогнищ хронічної інфекції, що знижують загальний тонус, можуть призвести до порушення постави, розвитку плоскостопості тощо.

Варто пропагувати необхідність рухової активності, особливо для людей середнього віку, для яких руховий режим набуває дуже важливого значення. В цей період накопичуються знання і практичний досвід людини. Однак, у цьому віці (40-60 років) знижуються резервні можливості й опірність організму щодо багатьох факторів довкілля, збільшуючи захворюваність. У своїй пропаганді фізичної активності медичні працівники повинні зважати на те, що доведено багатьма дослідженнями: фізична активність допомагає зберегти цілком задовільну працездатність до 70-75 років, але для цього постійно необхідно працювати м'язами, щоб компенсувати дефіцит рухової активності.

Запитання для самоконтролю (перевірки засвоєного матеріалу)

1. Місце фізичних вправ у забезпеченні управління життєвими процесами й збереження сталості внутрішнього середовища?
2. Вікові мотивації до занять фізичною культурою і спортом?
3. Поняття про гіподинамію та її наслідки для організму людини?
4. Вплив фізичної активності на функціонування різних органів і систем?
5. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності?
6. Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки?
7. Мотивація молоді до занять фізичною культурою і спортом?
8. Місце гігієнічної гімнастики у профілактиці захворювань?
9. Вікові аспекти застосування різних форм фізичного тренування?
10. Санітарно-гігієнічні умови забезпечення фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів?

Список рекомендованої літератури

1. Гриценко І. В., Борисенко В. І. Сучасні технології фізкультурно-спортивної реабілітації. Київ : Олімпійська література, 2017. С. 45–63
2. Данилко В.М. Фізична підготовка як один із компонентів професійних здібностей студентів фізичного виховання // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова -//Випуск 3К (131) 2021 - С.123 -127
3. Дідковський В.А., Матвієнко М.І. Спеціальна фізична підготовка як компонент освоєння студентською молоддю основ самозахисту / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова -//Випуск 3К (131) 2021 - С.119-123
4. Нестеренко Л. Г. Фізіологічні основи реабілітації в спорті. Київ : Олімпійська література, 2008. С. 45–67.
5. Петров В. Г., Ширяєв Ю. В. Фізкультурно-спортивна реабілітація у практиці лікаря. Київ : Здоров'я, 2018. С. 56 – 72.
6. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
7. Сірик Є.В, Гвоздецька С.В Особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студенткам // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених / Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – Т. 1. – 215-220 с.
8. Шевченко О. П., Литвиненко І. В. Фізкультурноспортивна реабілітація при захворюваннях опорнорухового апарату. Київ : Видавництво Ліра, 2013. С. 102–120.

Інтернетресурс

<https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivnizahodi> Офіційний сайт Української федерації фізичної культури та спорту, де розміщено статті,

дослідження та рекомендації щодо фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів різного віку.

<https://journals.sagepub.com/home/spx> Журнал, що публікує актуальні дослідження та огляди з області спортивної медицини та реабілітації. Додаткові матеріали про фізкультурно-спортивну реабілітацію.

<https://www.acsm.org/> Офіційний веб-сайт Американського коледжу спортивної медицини, де можна знайти рекомендації та матеріали про фізкультурноспортивну реабілітацію