

Результати: за результатами проведеного аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що фізіотерапія в цілому позитивно впливає на функціональний стан опорно-рухової та нервової системи у пацієнтів зі спастичним, дискінетичним та атаксичним типом ДЦП. Методи фізичної терапії не показали достатньої ефективності в покращенні великої моторики, але виявились ефективними для покращення показників м'язової сили і швидкості ходи.

Висновки: аналіз науково-методичної літератури показав, що фізіотерапевтичні методи лікування є важливим елементом комплексної реабілітації педіатричних пацієнтів з ДЦП. Фізичні вправи позитивно впливають на постуральну стійкість, формування стабільної ходи, покращують стабільність хребта і поставу, що сприяє компенсації нервово-м'язового дефіциту і відповідному підвищенню рівня якості життя.

РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Жиденко А.О., Апецько А.М

Національний університет «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка

Сім'я є запорукою здоров'я для дитини, джерелом формування її моральних якостей і надалі здорового способу життя (ЗСЖ). Завдяки батькам дитина пізнає навколишній світ, знайомиться з правилами та нормами поведінки, стає особистістю. Високий рівень вербального спілкування між батьками і дітьми, врахування їх думки, готовність батьків прийти на допомогу, якщо це буде потрібно, формує ціннісне ставлення дитини до життя.

Коли дитина приходить вчитися до школи, відповідальність за її здоров'я бере на себе керівництво школи, керуючись законом України Про повну загальну середню освіту. «Стаття 21. 1. Заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя. Заклади охорони здоров'я спільно з органами управління освітою та органами охорони здоров'я щороку забезпечують безоплатне проведення медичного огляду учнів, моніторинг стану здоров'я, здійснення лікувально-профілактичних заходів у закладах освіти незалежно від підпорядкування, типу і форми власності.» Крім того, в Основах законодавства України про охорону здоров'я є зміни у визначення термінів «життєдіяльність» – це діяльність особи, що передбачає її

повсякденне функціонування у спосіб та в обсязі, звичайних для неї, зокрема шляхом самообслуговування, орієнтації, пересування, спілкування, контролю за своєю поведінкою, навчання, трудової діяльності. У визначенні терміну «здоров'я» теж є зміни, а саме, раніше статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) визначав «здоров'я» трьома сукупними критеріями – як стан повного тілесного, душевного та соціального добробуту, а не лише як відсутність хвороб чи фізичних дефектів. Сучасне визначення «здоров'я» передбачається, як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або порушень структур та функцій організму». Тобто основні зміни у цих двох визначеннях стосуються саме функціонування організму. Таким чином, на перше місце ставиться можливість збереження функцій організму (енантиостаз). З метою допомоги учням закладів навчальної та середньої освіти (ЗНО та ЗСО) в Освітню програму цих закладів було введено предмет «Основи здоров'я», посібники для якого є дуже яскравими, барвистими з необхідною інформацією та цікавими прикладами. Але у старших класах вже немає предмета «Основи здоров'я», на яких вчитель міг розповідати і показувати на достовірних прикладах переваги здорового способу життя в порівнянні з негативними (шкідливими) звичками. Також, всім викладачам, як ЗСО, так і закладів вищої освіти (ЗВО) відомі принципи, які лежать в основі здорового способу життя: це раціональне харчування, оптимальний руховий режим, загартовування організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції, інтелектуальний, моральний та духовний розвиток. На уроках з інших предметів, зокрема фізики, хімії, математики викладачам не буде часу розповідати про ці принципи ЗСЖ, тому, що багато своєї специфічної інформації, але на уроках фізичної культури можна наочно показати наскільки дотримання учнями ЗСЖ може допомогти розвинути наступні якості: м'язову силу, швидкість, гнучкість, витривалість (динамічну, статичну), спритність та координацію рухів, які завжди користуються повагою у молоді. Правильний підбір форм та засобів фізичної культури значно покращує весь процес навчання новим руховим діям і формує в учнів позитивне емоційне ставлення до навчання.

Мета роботи: показати можливості вчителя фізкультури для залучення старшокласників та впровадження у їх життя ЗСЖ.

Всім відомо, що стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля та на 50% від способу життя. Ця істина особливо актуальна для підлітків та учнів старших класів. Крім того, з початку повномасштабного вторгнення і активних бойових

дій значно зменшилась загальна кількість закладів загальної середньої освіти, кількість учнів та вчителів, як в Україні, так і в Чернігівській області зокрема. Тому роль вчителя фізкультури, як наставника і вихователя старшокласників, стає найважливішою. Регулярна фізична активність є обов'язковою та незамінною складовою здорового способу життя у будь-якому віці. Вона не лише покращує самопочуття, але і приносить значну користь для здоров'я. Також відомо, що тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні вдень (не враховуючи нічний сон) не повинна перевищувати 4,5 години, але для школярів України ці цифри значно більші. Згідно Стандарту Вищої Освіти України для Першого (бакалаврського) рівня, Спеціальності 017 Фізична культура і спорт та Освітньо-професійним програмам (ОП): Спеціальності 017 Фізична культура і спорт та Предметної спеціальності А4.11. Середня освіта (Фізична культура) у студентів цих спеціальностей необхідно сформувати наступні фахові та предметні компетентності: ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; ФК 8. Здатність до управління процесом навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей та вирішення оздоровчих і виховних задач в процесі проведення різних форм організації занять фізичними вправами в закладах середньої освіти. Викладачі ЗВО за допомогою нормативних компонентів ОП формують у майбутніх вчителів фізичної культури ці компетентності та наступні програмні результати навчання (ПРН): 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом. Ці ПРН, які отримали молоді вчителі допоможуть їм у школі виконувати свої професійні обов'язки, щодо формування у старшокласників ЗСЖ. Щоденні різноманітні фізичні вправи, які виконують учні на уроках, або після них, в вільних час (мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень) зменшують ризик небезпечних захворювань серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем у старшокласників; покращують функціональний стан їх кісток та суглобів; сприяють збалансованому харчуванню для компенсації енергетичних витрат організму. Водночас, вчителі фізкультури мають підвищену відповідальність за здоров'я учнів, тому знання

фізіології та біохімії є дуже важливими для них. Це дозволяє їм об'єктивно оцінити процеси та механізми впливу фізичних вправ на організм учнів та зміни стану фізіологічних систем організму при спортивній діяльності. Тому є необхідним формування у вчителів наступних ПРН: 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ У ГІНЕКОЛОГІЇ

Звада В.В.

Одеський національний медичний університет

Актуальність. Реабілітаційні заходи у післяопераційному періоді гінекологічних хворих є важливим аспектом у відновленні фізичного та психологічного стану, сприяє зниженню виникнення ускладнень і покращення якості життя.

Завдання і мета дослідження:

1. Визначення ефективності та особливостей реабілітації жінок у післяопераційному періоді гінекологічного профілю.
2. Надання доступної, безпечної та спеціалізованої допомоги.
3. Індивідуальний та комплексний підхід до кожного пацієнта.
4. Оцінити сучасні підходи до реабілітації.

Матеріали та методи дослідження. До дослідження було залучено 50 жінок віком 25 – 55 років, які знаходяться на різних етапах післяопераційного періоду з приводу гінекологічних патологій.

1. Ранній післяопераційний період (1–3 доби) включає стабілізацію загального стану, профілактику ускладнень, дихальну гімнастику, ЛФК у ліжку.

2. Пізній післяопераційний період (4–14 доба) полягає у поступовому відновленні функціональної активності, загоєнні операційної рани, розширенню фізичного навантаження, фізіотерапевтичних процедурах, корекції харчування, психологічній підтримці.

3. У віддалений післяопераційний період (до 6 місяців) важливе повне функціональне відновлення, індивідуальні реабілітаційні програми, емоційна та сексуальна реабілітація.