

Школа Олена,
кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків,
Україна

Сичов Дмитро,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків,
Україна

Фоменко Олена,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради,
Харків,
Україна

ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Фізична активність має велике значення в житті людини, а також має величезну роль у культурі суспільства та морального виховання [1]. В час цифрових технологій багато малорухової сидячої роботи. Тому люди намагаються слідкувати за своїм здоров'ям та самопочуттям, за здоров'ям своїх дітей, привчаючи їх до фізичної культури та спорту.

Дистанційне навчання в умовах сьогодення теж впливає на розвиток людини, особливо дитини. Через це багато людей мають такі захворювання як: проблеми хребта, м'язів, суглобів, хвороби серця, варикозна хвороба, безсоння та багато інших [2].

Мета дослідження – розкрити користь та дію вправ ЛФК на організм людини.

Методи дослідження: системний аналіз науково-методичної літератури.

Результати досліджень. Фізична рекреація – це система різноманітних занять зі спеціально підібраними вправами, зі застосуванням природних і гігієнічних чинників [2]. Люди займаються для відновлення власних сил, отримання задоволення, удосконалення психічних і фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я витрачених у процесі професійної праці.

Заняття ЛФК проводяться в аспекті:

1. Біологічному – покращує самопочуття та стан здоров'я, відновлює функції організму людини.
2. Соціологічному – засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей, самовдосконалення.
3. Психологічному – покращує самооцінку, викликає внутрішнє задоволення, звільнення від напруження та стресу.
4. Естетичному – краса свого тіла.

Лікувальна фізична культура розглядає фізичні вправи для відновлення здоров'я хворої чи ослабленої людини, допомагає організму відновитись після травм, захворювань, зміцнює здоров'я людини. ЛФК – це терапія, яка позитивно впливає на суглоби, м'язи і внутрішні органи людини. Фізичні вправи при цьому підбирають в залежності від захворювання та його стадії. Завдяки ним можна зміцнити організм, або усунути порушення в роботі якогось конкретного органу або в системі органів.

Лікувальна фізкультура застосовується у багатьох медичних напрямках. Наприклад, в ортопедії, гінекології, кардіології, неврології, в загальній терапії, тощо. Гарно підібрані вправи ЛФК здатні [3]:

- зменшити хворобливі відчуття та прискорити одужання;
- зміцнити суглоби і збільшити обсяг рухів в них;
- збільшити м'язову силу;
- прискорити зростання тканин після травм;
- активізувати циркуляцію крові;
- розвинути координацію руху, силу і витривалість;
- нормалізувати дихання та стабілізувати серцеву діяльність;
- прискорити процеси, що протікають в корі головного мозку; - поліпшити обмін речовин та скорегувати основні функції організму; - поліпшити емоційний стан людини.

Але звичайно є протипоказання до занять: тяжкий загальний стан пацієнта; інтенсивні сильні болі; висока ймовірність розвитку кровотеч; висока температура тіла; високий артеріальний тиск; онкологічні новоутворення (до їхнього радикального лікування).

Інвентар, що можливо використовувати при занятті ЛФК буває різним:

1. Профілактор Євмінова (спеціальний ортопедичний тренажер, що дозволяє зміцнити м'язи хребта та розвантажити його. Представляє собою дерев'яну панель з рухомими рукоятками);
2. Степ-платформа;
3. Еспандер (тренажер для підвищення сили хвата);
4. Фітбол (вправи для м'язів-стабілізаторів, сухожилля та зв'язок);
5. Масажний ролик;

б. М'яч.

Різний інвентар та спеціальне дозволяють урізноманітнити заняття, зробити їх цікавішими, тощо

Висновки. Аналіз даних літературних джерел дає можливість відмітити, що заняття ЛФК позитивно впливають на самопочуття, психічний стан людини, та веде до самовдосконалення. Вони покращують здоров'я, допомагають відновитись після травм. Таким чином, заняття можна урізноманітнити будь-яким інвентарем для того, щоб змогли займатися люди будь-якого віку та підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Школа О. М. Вплив фізичної культури і спорту на життєдіяльність людини / О. М. Школа, І. М. Пелешенко, Д. С. Калашник // Запровадження інноваційних освітніх практик як засіб підвищення якості національної освіти : матеріали: Всеукр. наук.-практ. конф. (29 листоп. 2022 р., м. Харків) / за заг. ред. Г. Ф. Пономарьової; Комунальний заклад «Харківська гуманітарнопедагогічна академія» Харківської обласної ради. – 2022. – С. 190–191.
2. Школа О. М. Фізична терапія викладачів фізичного виховання педагогічних закладів вищої освіти під час карантину / О. М. Школа, Д. В. Сичов // Інклюзивна освіта та навчання в сучасних умовах трансформацій: психолого-педагогічні основи інклюзивної освіти : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 23 січня – 5 березня 2023. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика». – 2023. – С. 171–175.
3. Formation of health saving competence of future fitness trainers through theintensification of their research work / [N. Kononets, V. Zhamardiy, O. Shkola та ін.] // Journal for Educators, Teachers and Trainers. – 2021. – С. 80–89.