

6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік. Київ, 2017. 516 с.

The article is about exploring the role of health-saving technologies in the health of children with disabilities. Health-saving technologies are the most significant of all known technologies in terms of their impact on children's health.

The use of wellness technologies helps to strengthen the physical and mental health of children, provides the necessary level of knowledge and skills of healthy lifestyles, teaches to use the acquired knowledge in everyday life.

Key words: children with disabilities, health-saving technologies, children's health.

Отримано: 11.09.2019

УДК 615.825:616.211-008.4-053.5

В. П. Молев

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЧАСТО ХВОРІЮТЬ

У статті представлена комплексна програма фізичної реабілітації дітей, які часто страждають на захворювання органів дихання. Фізичні вправи, масаж, позиційний дренаж, геліотерапія, загартовування складають основу реабілітації дітей, які часто хворіють на респіраторні захворювання.

Ключові слова: часто хворіючі діти, фізична реабілітація, респіраторні захворювання.

В даний час захворюваність серед дитячого населення неухильно зростає. Гострі респіраторні захворювання, якими страждають часто хворіючі діти, ослабляють захисні властивості організму по відношенню до навколишнього середовища.

Однією з найбільших груп, котрі потребують систематичної уваги з боку педагогів, реабілітологів, лікарів, є діти, котрі часто хворіють на респіраторні захворювання. Вони заслуговують на особливу увагу, оскільки часті респіраторні інфекції можуть призвести до зриву адаптаційних механізмів, викликати значні порушення функціонального стану організму (особливо органів дихання, шлунково-кишкового тракту, вегетативної нервової системи) та сприяти ранньому розвитку хронічних захворювань [1]. Тому очевидно є загроза здоров'ю населення майбутнього.

Мета фізичної реабілітації – якнайшвидше повернення дитини до звичної діяльності. Загальні завдання на всіх етапах реабілітації: 1) поліпшення крово- і лімфообігу; 2) нормалізація функції зовнішнього дихання; 3) стимуляція дренажної функції бронхів; 4) надання загальнозміцнюючого впливу на організм; 5) запобігання порушень постави; 6) підвищення імунітету.

Традиційні засоби фізичної реабілітації: фізичні вправи (загально-розвиваючі, дихальні), масаж, природні фактори (повітряне і водне загартовування, сонячні ванни). Курс лікувальної гімнастики триває 2 місяці. Для організованих дітей через місяць після початку захворювання заняття лікувальною гімнастикою, протягом другого місяця проводяться паралельно із заняттями з фізичного виховання. При відсутності повторного гострого респіраторного захворювання слід зробити перерву в заняттях лікувальною гімнастикою. Протягом цього часу дитина в повному обсязі займається за програмою фізичного виховання [3].

Принципи оздоровчої фізичної культури для часто хворюючих дітей: Рациональний режим дня. Збільшувати тривалість денного сну. Під час неспання забезпечувати більший контакт з вихователем. Надавати можливість усамітнюватися для самостійної гри. Стежити за появою ознак перестомлення у дитини [2].

Повноцінне та вітамінізоване харчування. Виключити нелюбимі страви, запропонувати з'їдати стільки цілої порції, скільки можливо на даний момент. Здійснювати годування дітей з підвищеною збудливістю окремо від всієї групи. Збагачувати домашнє харчування фруктами, ягодами, овочами, свіжовичавленими соками, особливо багатими на вітамін «С»[4].

Фітотерапія для часто хворюючих дітей з порушенням збудливості нервової системи включає наступний набір трав і їх поєднань: корінь валеріани, шавлія, м'ята, звіробій, чебрець, подорожник великий, лікарські збори, грудні чаї [6].

Фізіотерапія застосовується для усунення залишкових явищ в органах дихання. Інгаляції трав'яними настоями (мати-й-мачухи, кропиви собачої, евкаліпта), олійно-лужні інгаляції, загальне ультрафіолетове опромінення [5].

Лікувальна фізична культура безпосередньо після повернення дитини до навчального закладу базується на переважанні дихальної гімнастики і загально-розвиваючих вправ [3].

Масаж загальний курсами з акцентом на грудну клітку і міжреберні м'язи. Процедури, що загартовують. Перед сном прочищати ніс тампоном, змоченим в теплій соняшниковій або іншій олії. Спочатку при проведенні водних процедур температура води на 5-7 градусів вище, в порівнянні з тією, яка застосовувалася до гострого захворювання. Обливання (контрастний метод) здійснюється тільки водою комфортної температури (36 °C). Температура води для пиття повинна бути на 5 градусів вище, ніж до хвороби. У домашніх умовах застосовують загальні ванни з травами, морською сіллю, хвоєю [1; 2].

Заняття фізичною культурою і спортом, орієнтовані на фізичне і духовно-моральне виховання дитини; обов'язкове включення елементів дихальної гімнастики, продовження навчання правильному диханню при виконанні вправ [7].

Одним із провідних шляхів вирішення збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є використання оздоровчих сил природи (загартовування повітрям, водою, сонячним промінням тощо) як одного із засобів фізичного виховання [7].

Рекомендуються загартовування повітрям (тривалість процедури від 3 до 10 хвилин) у поєднанні з виконанням фізичних вправ в добре провітреному приміщенні. Загартовування водою – місцеві процедури (обливання стоп, умивання прохолодною водою). Початкова температура води 30-33 °С, поступове зниження температури до 14-16 °С. Далі (на основному етапі) проводиться загартовування водою – місцеві і загальні процедури. Загальні водні процедури – обтирання і обливання проводяться короткочасно, з наступним розтиранням тіла насухо. Температура для цих процедур в перші дні індиферентна, надалі дуже повільно знижується на 1 °С через 2-5 днів, поступово, досягаючи до 22-24 °С [7].

Фармакотерапія. Інтерферон, оксолінова мазь, імуномодулятори. Високоєфективне оздоровлення часто хворіючих дітей дошкільного віку стає потужним потенціалом в зниженні захворюваності і підвищення адаптаційних можливостей організму, що росте. Зменшення кількості епізодів гострих захворювань і тривалості кожного з них суттєво впливає на якість життя сім'ї в цілому. Соціальна значущість своєчасного індивідуально-диференційованого оздоровлення дошкільнят в умовах освітньо-го закладу і вдома незаперечна [2; 5].

Висновок. Частохворіючій дитині необхідно надавати своєчасну оздоровчо-реабілітаційну допомогу, що дозволить подолати наслідки захворювання, не відставати від однолітків у психомоторному розвитку. Всі без винятку фахівці в цьому питанні віддають перевагу немедикаментозним засобам, що складаються з індивідуально згрупованих елементів: раціонального режиму дня; повноцінного і вітамінізованого харчування; фітотерапії; фізіотерапії; лікувальної фізичної культури, що включає масаж, процедури, що загартовують, заняття фізичною культурою; фармакотерапію. В умовах дошкільного та шкільного освітнього закладу після повернення дитини, яка перенесла черговий епізод гострої респіраторної інфекції, кожна складова знаходить характерні риси та особливості.

Список використаних джерел:

1. Апарин В.Е., Коротков Б.Н., Коротков А.Б, Короткова С.Б. Лечебная физкультура и массаж как основные средства реабилитации детей с заболеваниями органов дыхания. *ЛФК и массаж*. 2005. №6. С. 39.
2. Банадига Н.В., Рогальський І.О., Луцук А.О. Комплексна реабілітація хворих з бронхолегеневою патологією. *Педіатрія, акушерство і гінекологія*. 2003. №1. С. 78-79.
3. Пешкова О.В. Комплексна фізична реабілітація дітей середнього шкільного віку, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2006. №9. С. 114-120.
4. Андрієтті О.О., Долина О.П., Дяченко Т.В. та ін. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». Тернопіль : Мандрівець, 2013. 104 с.
5. Самсыгина Г.А., Коваль Г.С. Проблемы диагностики и лечения часто болеющих детей на современном этапе. *Педиатрия*. 2010. №2. С. 137-145.

6. Учайкин В.Ф. Особенности лечения и профилактики у детей с рецидивирующими инфекциями респираторного тракта. *Педиатрия*. 2009. №1. С. 134-136.
7. Хорошуха М.Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова (із 25-річного досвіду автора). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №6. С. 182-187.

The article presents a comprehensive program of physical rehabilitation of children, who often suffer from respiratory diseases. Physical exercises, massage, positional drainage, heliotherapy, hardening form the basis of rehabilitation of children who are often suffering from respiratory diseases.

Key words: often ill children, physical rehabilitation, respiratory infections.

Отримано: 24.09.2019

УДК 378.016:795

Т. М. Погребняк

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ПЕДАГОГІЧНЕ ПОНЯТТЯ

У статті проаналізовані структура та зміст поняття «оздоровчий фітнес». Також, визначаються педагогічні особливості занять оздоровчим фітнесом.

Ключові слова: фітнес, аеробіка, оздоровчий фітнес, спортивний фітнес, прикладний фітнес.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Серед різних видів оздоровчої фізичної культури аеробіка продовжує утримувати найвищий рейтинг [4-6]. Одна з причин цього явища – велика різноманітність і постійне оновлення програм з урахуванням сучасних технологій в області оздоровчого фітнесу. Широке розповсюдження фітнесу виявилось відображенням як потреб представника сучасного соціуму в руховій активності, його прагненням до здоров'я та благополуччя, так і вимог суспільства до рівня розвитку фізичних та психічних якостей людини. Спортивне спрямування аеробіки знаходить відображення в таких видах спорту як фітнес-аеробіка та спортивна аеробіка (аеробна гімнастика). Відповідно, в них використовуються специфічні засоби та методи спортивного тренування, а також система підготовки до змагальної діяльності.

Заняття фітнес-аеробікою мають великий освітній, розвивальний та виховний потенціал, що проявляється у підвищенні рівня розвитку фізичних якостей та функціональній підготовленості, а також сприяє задоволенню особистих потреб в області фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень. Аналіз робіт різних авторів надає можливість зробити висновок про те, що фітнес є сучасною