

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Державний заклад
„Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка”
Інститут фізичного виховання і спорту

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
РЕАБІЛІТАЦІЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Матеріали
X Всеукраїнської науково-практичної конференції

29 – 30 листопада 2012 р.,
м. Луганськ

Луганськ
ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”
2012

м'язи з цього боку слабкі, з іншого боку – розслаблювальний, а також для загальнозміцнювальної дії на організм дитини [7].

При сколіозі масаж не є панацеєю. Але в комплексному лікуванні він має колосальний вплив. При масажі використовують прийоми розминання, розтирання м'язів вздовж хребта, роблячи однаковий натиск з одного й з іншого боків хребта.

Застосування фізичних вправ у відповідному дозуванні надає загальностимулювальний вплив на організм хворої дитини, покращує обмінні процеси й трофіку м'язів спини й хребта.

Таким чином, під впливом регулярних та дозованих фізичних вправ м'язи зміцнюються, зберігається еластичність і рухливість зв'язкового апарату, що у свою чергу сприяє профілактиці тугоухливості суглобів і м'язової атрофії.

Допомогу дитині в подоланні цього захворювання повинні надавати не тільки лікарі й фізичні реабілітологи, але й вихователі, викладачі фізичної культури в саді та школі, тренери спортивних секцій, батьки. Вплив їх у відновленні здоров'я дітей буде ефективніше настільки, наскільки грамотніші вони будуть у питаннях розвитку сколіозу та його лікування.

На наш погляд, заслуговує на увагу методика поєднання занять лікувальною фізичною культурою та занять плаванням у басейні. Таке поєднання є одним з найбільш ефективних засобів лікування сколіозу й інших порушень опорно-рухового апарату. Вода не тільки лікує, але й дає хороше емоційне розвантаження після монотонних вправ на суші.

Заняття плаванням і спеціально дібрані вправи ЛФК необхідні для лікування й виправлення дефектів постави. Подібні комплекси все більше набирають популярності в різних напрямках діяльності інструкторів, які працюють у басейнах в різних напрямках аква-індустрії. Це аква-аеробіка, спортивне плавання, оздоровче плавання, лікувально-оздоровче плавання.

Подальші дослідження в цьому напрямку припускають теоретичне вивчення та практичне обґрунтування методик впливу фізичного навантаження на організм в оздоровчих і профілактичних цілях.

Література

1. **Фонарьов М. І.** Лікувальна фізкультура у дітей при дефектах постави, сколіозах і плоскостопості / Фонарьов М. І., Фонарьова Г. А. – Л.: Медицина, 1988. – 320 с. 2. **Холтобіна О. І.** Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2–5 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика фізичного

виховання, спортивного тренування, оздоровчої й адаптивної фізичної культури” / О. І. Холтобіна. – Х., 1994. – 19 с. 3. **Тихвинский С. Б.** Дитяча спортивна медицина / С. Б. Тихвинский // В. С. Хрущова. Керівництво для лікарів. – 2-е вид. – М.: Медицина, 1991. – 560 с. 4. **Антропова М. В.** Реакція основних фізіологічних систем організму дітей 6–12 років в процесі адаптації до навчальних навантажень / М. В. Антропова // Фізіологія людини. – 1983. – Т. 9, № 12. – С. 18–24. 5. **Баєвський Р. М.** Основи екологічної валеології людини / Р. М. Баєвський, А. Л. Максимов, О. П. Берсенєва. – Магадан: [б.з.], 2001. – 267 с. 6. **Баранов О. А.** Методи дослідження фізичного розвитку дітей і підлітків в популяційному моніторингу : керівництво для лікарів / О. А. Баранов, В. Р. Кучма, Ю. А. Ямпільська; Союз педіатрів Росії. – М.: [б.з.], 1999. – 364 с. 7. **Еникеев А. Р.** Органна патологія у дітей со сколіозом : фактори ризику, профілактика, реабілітація : автореф. дис. на соиск. ученой степ. д-ра мед. наук : 14.00.09 „Педіатрія” / Еникеев Айрат Рафаєльевич. – Казань, 2005. – 48 с. 8. **Чаплинский В. В.** Влияние комплекса корректирующих средств на состояние опорно-двигательной функции и гемодинамики детей с искривлениями позвоночника в условиях специализированной школы-интерната : дис. на соиск. ученой степ. канд. биол. наук : спец. 03.00.13 „Физиология” / В. В. Чаплинский. – Челябинск, 2004. – 141 с. 9. **Шарапова О. В.** Системність – важливий принцип корекційної педагогіки / О. В. Шарапова // Вісн. Черкас. ун-ту. – Черкаси, 2002. – № 41. – С. 139–143. 10. **Бальсевич В. К.** Здоровье в движении / В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 1988. – 47 с. 11. **Бальсевич В. К.** Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с. 12. **Ловейко І. Д.** Лікувальна фізкультура при захворюваннях хребта у дітей / І. Д. Ловейко. – Л.: Медицина, 1988. – 144 с. 13. **Полісян Г. В.** Лікувальне плавання при порушенні постави і сколіозі у дітей / Полісян Г. В., Петренко Г. Г. – К., 1980. – 144 с.

Е. В. Барабаш, С. А. Лигус (Луганск)

ВОЗДЕЙСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

У статті розглянуто питання про вплив шкідливих звичок на організм людини.

Ключові слова: звичка, фізичні вправи, здоровий спосіб життя.

У каждого человека есть свои вредные привычки, и это практически для всех проблема, которая играет далеко не последнюю роль в их жизни. Самыми распространёнными привычками, вредящими здоровью человека, являются: наркомания, курение и алкоголизм. И каждая из них не имеет абсолютно ничего общего со здоровым образом жизни.

Сейчас потребление наркотиков, алкоголя и сигарет характеризуется огромными цифрами. От этого страдает общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Цель статьи – доказать уничтожающее влияние вредных привычек на организм человека.

Результаты исследования. Привычное действие – это и есть привычка. Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Вредные привычки бывают бесполезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что они отрицательно действуют на организм вплоть до его разрушения. Но некоторые из нас и не догадываются, что эти вредные привычки способствуют появлению многих неизлечимых болезней, а порой и смерти. Особенно это влияет на мышечные ткани и умственную деятельность. Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, министр здравоохранения постоянно предупреждает, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, бывает уже слишком поздно.

Человек под влиянием вредных привычек просто перестает быть собой, становится раздражительным и агрессивным. Вырваться из образовавшегося замкнутого круга и жить без вредных привычек бывает очень сложно, если, конечно, это вообще возможно. Очень горько осознавать, что мы в любом возрасте можем приобрести вредные привычки, борьба с которыми не всегда приводит к желаемому результату и это значит, что у наших детей они тоже могут появиться. Как правило, с возрастом человек приобретает все более серьезные дурные привычки, особенно, в подростковом периоде. Профилактика вредных привычек студентов должна проводиться в каждой семье, и была бы более действенной, если бы родители,

подающие пример своему ребенку, сами не были подвержены влиянию таких привычек.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

➤ социальную согласованность. Если та или иная модель поведения принята в группе, к которой человек принадлежит или с которой он себя идентифицирует, он чувствует необходимость следовать ей, чтобы показать свою принадлежность к этой группе, и отсюда – мода на вредные привычки;

➤ удовольствие. Одна из главных причин, почему люди следуют вредным привычкам, – это сопутствующие и приятные (поначалу) ощущения, от хорошего самочувствия и релаксации до мистической эйфории. Далее возникает прямая зависимость;

➤ любопытство заставляет некоторых людей начать самим следовать вредным привычкам;

➤ уход от физического стресса. Большинству людей удается справиться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме зависимости;

➤ неумение правильно использовать свободное время [2].

Альтернатива этому – здоровый образ жизни, занятия спортом. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Физкультура и спорт активно способствуют ведению здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная гимнастика – обязательный минимум физической тренировки.

В результате недостаточной двигательной активности, которая, нередко, тесно связана с вредными привычками, в организме

человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда. Это приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная „доза“ двигательной активности.

В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал в сутки [4].

Курение, наркомания и употребление спиртных напитков – все это перечень вредных привычек, которые крепко вошли в нашу повседневную жизнь.

Курение. Вот несколько факторов, которые свидетельствуют о том, что именно курение имеет негативное влияние на весь организм человека:

- курящий человек, который занимается этим пагубным делом больше, чем десять лет, болеет почти в четыре раза чаще, чем некурящий;

- регулярное курение способно забрать у человека от шести до пятнадцати лет жизни;

- оно способно вызывать некоторые причины таких заболеваний, как рак лёгких, инфаркт миокарда, язвы желудочно-кишечного тракта, а также спазмы сосудов конечностей, которые могут привести к их отмиранию;

- угнетает воздействие на определённые железы внутренней секреции, а это один из факторов, который способствует развитию импотенции у мужчины;

- приводит к желтизне, а также к морщинистости кожи лица, появлению запаха изо рта и слабости мышц.

Женщинам не стоит забывать, что такая вредная привычка, как курение, может оказать негативное влияние и на ребёнка. Помимо того, что табачный дым оказывает вред здоровью малыша, так ещё это является дурным примером. Если Вы курите, но не хотите чтобы этим занимался Ваш ребёнок, тогда Вы глубоко ошибаетесь, так как наши дети способны подражать родителям [3].

Алкоголь. Что касается алкоголя, то тут ситуация вполне похожая на курение.

Алкоголизм – самая распространённая вредная привычка, которая зачастую превращается в серьёзное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю

(этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия. Возникновение и развитие алкоголизма зависит от объёма и частоты употребления алкоголя, а также индивидуальных факторов и особенностей организма [1].

Наркомания. Не менее опасна такая вредная привычка, как наркомания. К огромному сожалению, в нашей стране такая привычка стала очень распространённой. Из-за неё люди способны полностью разрушить свою нервную систему, кости и так далее. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость. Непреодолимое влечение связано с психической (психологической), а иногда и физической (физиологической) зависимостью от наркотиков. Различают позитивную привязанность – приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность – приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков. От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков [4].

В заключении хотелось бы добавить, что, рассмотрев данную тему, можно сделать следующие выводы.

Вредные привычки оказывают поистине колоссальный разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

Напротив же, занятия физической культурой и спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

Для борьбы с вредными привычками необходимо более широко применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

Литература

1. Братусь Б. С. Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма / Братусь Б. С. — М., 1984. — 244 с.
2. Апанасенко Г. Л. Здоровый образ жизни / Апанасенко Г. Л. — Л., 1998. — 106 с.
3. Стоппард М. Бросим курить / Стоппард М. — М., 1986. — 251 с.
4. Генкова Л. Л. Почему это опасно / Л. Л. Генкова, Н. Б. Славков. — М., 1989. — 163 с.

К. О. Бердников (Луганск)

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ ИНФАРКТ МИОКАРДА

Статья посвящена рассмотрению вопроса о необходимости комплексного и индивидуального подхода к физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.

Ключевые слова: инфаркт миокарда, лечебная физическая культура, реабилитация, массаж, диетотерапия.

Инфаркт миокарда — это единичные или множественные некрозы сердечной мышцы, причиной которых является тромбоз и спазм сосудов сердца. В возникновении инфаркта имеют значение те же факторы риска, что и для атеросклероза: гиперхолестеринемия, артериальная гипертония, курение, сахарный диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни, в ряде исследований указываются и такие факторы риска, как наследственность [2].

Инфаркт миокарда значительно чаще встречается в индустриально развитых странах; горожане болеют чаще, чем сельские жители. Заболеваемость значительно увеличивается с возрастом. Инфаркт миокарда остаётся одной из самых частых причин смертности и инвалидности населения [5].

Инфаркт миокарда у мужчин встречается чаще, чем у женщин, особенно в молодом и среднем возрасте. В возрасте 40–50 лет мужчины болеют примерно в 5 раз, а в более пожилом возрасте — в 2–2,5 раза чаще.

Проблеме особенностей лечения и реабилитации больных инфарктом миокарда посвятили большое количество научных трудов отечественные и зарубежные авторы: Д. Альперт, С. Гиляревский,

А. Голикова, Б. Денисенко, Т. Илашук, А. Карпищенко, С. Карлов, А. Капушак, М. Кушаковский, В. Лупанова, В. Медведева, В. Метелица, А. Мещков, А. Савченко, Б. Сидоренко, А. Смулевич, А. Сыркин, F. Alcar, F. Amann и др.

ЛФК, массаж, диетотерапия, а также физиотерапия, входящие в комплекс реабилитационных мероприятий, способствуют тому, что 80 % больных, выписавшихся из стационара после перенесенного инфаркта миокарда, могут приступить к прежней работе [2, 4].

В ходе анализа проблемы исследования выявились следующие противоречия: между отсутствием предупредительных и профилактических мероприятий, недооценкой важной роли восстановительного лечения с использованием современных подходов к составлению реабилитационных программ при заболевании инфарктом миокарда и тенденцией к использованию современных подходов в реабилитационной практике; между недостаточностью комплексной реабилитации с использованием современных подходов к составлению реабилитационных программ при заболевании инфарктом миокарда и необходимостью комплексной реабилитации с использованием современных подходов к лечению заболевания инфаркта миокарда; между отсутствием комплексной программы реабилитации у больных, перенесших инфаркт миокарда, с учетом современных подходов к составлению реабилитационных программ и необходимостью разработки комплексной программы реабилитации больным с этой патологией.

Все вышеизложенное определило цель данной статьи, так как одним из актуальных направлений является восстановление больных при заболевании инфарктом миокарда с созданием комплексной реабилитационной программы с включением в нее современных реабилитационных подходов к лечению этой патологии.

Цель статьи: обосновать необходимость комплексного и индивидуального подхода к физической реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда.

Методы исследования ограничивались анализом научно-методической литературы.

Результаты исследования. Реабилитация больных инфарктом миокарда начинается с первых дней их пребывания в стационаре и осуществляется с помощью средств лечебной физической культуры, диетотерапии, массажа и др.

Среди комплекса средств, используемых современной физической реабилитацией для лечения больных инфарктом миокарда (массаж, диетотерапия, физиотерапия, рефлексотерапия т.п.), видное место принадлежит лечебной физической культуре. Занятия ЛФК