

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016258205

Дата перевірки:
17.05.2024 08:52:25 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
17.05.2024 08:53:48 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: курсова робота Кондратюк

Кількість сторінок: 23 Кількість слів: 4270 Кількість символів: 47786 Розмір файлу: 83.33 KB ID файлу: 1016046084

13% Схожість

Найбільша схожість: 11.7% з Інтернет-джерелом (<https://www.naurok.com.ua/vpliv-ruhovo-aktivnosti-na-fizichne-zdoro..>)

13% Джерела з Інтернету

259

Сторінка 25

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0.63% Цитат

Цитати

1

Сторінка 26

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Вступ

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація що до стану здоров'я населення. У цьому контексті фізична реабілітація посідає провідне місце, використовуючись як ефективний засіб комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності хворих людей з ослабленим здоров'ям, спортсменів та людей з особливими потребами. Вона забезпечує широке ознайомлення з основами здорового способу життя, використовує різноманітні фізичні вправи та природні елементи і є найбільш природним засобом зміцнення здоров'я, відновлення та профілактики багатьох захворювань і травм. (1)

Потенціал фізичної реабілітації, зміцнення здоров'я та оптимізації процесу відновлення здоров'я визначається природним потенціалом засобів і технологій, які використовуються людиною в навколишньому середовищі і які гарантують гармонійний розвиток людської особистості в цілому. Завданням фізичної реабілітації є усунення дисфункцій, що виникають в організмі, які викликані неадекватними або несправними адаптаційними механізмами. При цьому використання засобів і методів фізичної реабілітації необхідне як для профілактики можливих порушень здоров'я, так і для зміцнення здоров'я та реабілітаційних цілей. (3)

Для фахівців з фізичної реабілітації "Основи фізичної реабілітації" є передумовою для набуття обґрунтованих та ефективних спеціальних знань, умінь і навичок в оздоровчо-реабілітаційній роботі та формує теоретико-методологічну базу для подальшого вивчення дисциплін спеціально-професійного циклу Це: "фізична реабілітація при висцеральних захворюваннях, фізична реабілітація при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату, фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях, фізична реабілітація в педіатрії, фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях". Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях, фізична реабілітація при неврологічних захворюваннях і травмах.

Вивчення основ фізичної реабілітації відбувається у формі лекцій, семінарів, практичних занять та самостійно її індивідуальної роботи студентів. Систематична самостійна підготовка має вирішальне значення для успішного засвоєння знань і може здійснюватися в бібліотеці або вдома, переглядаючи чи рекомендовану літературу та інформаційні ресурси в Інтернеті. Результат цієї діяльності готуються матеріали для семінарських занять, реферати, індивідуальні завдання та контрольні роботи. (5)

Крім того, це має багато спільного з вихованням молодих людей, які живуть у сьогоденних реаліях. Здоров'я виховується з раннього віку, тобто з ДИТИНСТВА.

Саме з багатьох цих причин я написав цю курсову роботу на тему "Необхідність реабілітації школярів для відновлення їхнього здоров'я" в рамках дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання".

Вони є тісно пов'язаними елементами і неможуть розглядатися один без одного, оскільки тісний зв'язок між фізичним вихованням та реабілітацією підтримує фізичні вправи як частину життя.

Зрештою, найкраща реабілітація - це попередження хвороби та її профілактика.

1. Роль рухової активності в збереженні здоров'я

Рух-цежиття:він будуетіло, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи,робить вас стрункими і красивими. Ічим більше ви рухаєтесь, тим здоровіші. Підраховано, що фізичний ресурс середньої людини становить 10000 кроків на день .До появи автомобіля цю мінімальну вимогу було легко виконати. М'язи,які не використовуються ,з часом старіють,не використані калорії перетворюються на зайвий жир, серцевий м'яз погіршується, з'являється задишка і відбувається подальша бездіяльність. Щоб уникнути цього ,потрібно багато рухатися щодня. Не так важко досягти щоденної кількості кроків, якщо йти до школи пішки, а не їхати потягом,виходити на одну-дві зупинки раніше і прогулюватися, або спускатися до поверху пішки, а не на ліфті .Намагайтеся бути креативними.

1.1 Рухова активність як складова здорового способу життя.

Фізична активність є основним фактором покращення здоров'я людини ,оскільки вона спрямована на стимулювання захисних сил організму та підвищення його потенціалу здоров'я.Повноцінна фізична активність є не від'ємною частиною здорового способу життя і впливає майже на всі аспекти життя людини та організму в цілому.Відсутність фізичної активності зазвичай призводить до зниження фізичної працездатності,напруження організму та зниження життєвого тону.Тому фізичні вправи,як правило,є неспецифічним профілактичним заходом .Однак, оскільки здоров'я є цілісним,фізична активність позитивно впливає на інші елементи здоров'я.Таким чином,фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини і зміцнює її здоров'я.Активні та здорові люди завжди бадьорі та енергійні(3).

Достатня фізична активність є одним із правил здорового способу життя та умовою росту і розвитку людини.

Розрізняють рухову активність:

- низьку;
- помірну ;
- інтенсивну.

Для підтримки гарної фізичної форми слід обирати фізичні вправити види спорту, які сприяють розвитку фізичних якостей. Такі вправи можна розділити на аеробні та анаеробні. Щоб запобігти негативним наслідкам для здоров'я від певних вправ і видів спорту, слід дотримуватися принципів фізичної активності.Комплекс фізичних вправ слід підбирати з урахуванням віку, фізичних можливостей та порад фахівців.

Принципи рухової активності:

- систематичність: займатися щодня або не рідше ніж тричі на тиждень;
- поступовість: навантаження слід збільшувати поступово;
- різноманітність: добирати вправи слід так, щоб гармонійно розвивати всі фізичні якості.

За словами експертів, гіподинамія порушує функціональний стан центральної нервової системи, яка виступає посередником між м'язами та внутрішніми органами. Як наслідок, порушується робота окремих органів і систем організму, знижується імунна відповідь, як наслідок, виникають захворювання. Фізична активність оптимізує стан травної системи, знижує вагу, підвищує працездатність і сприяє розвитку розумових здібностей. Однак, на думку експертів, не будь-яка фізична активність є ефективною, а лише та, що має оздоровчу та розвиваючу мету. Лише кожна п'ята українська дитина молодшого шкільного віку бере участь у такій фізичній активності, що є найнижчим показником у Європі. Можливо, це одна з причин, чому більше третини дітей у першому класі мають хронічні захворювання. Таким чином, одним із факторів, що сприяє формуванню фундаменту міцного здоров'я та довголіття, є адекватна фізична активність. Фізична активність може бути регулярною або спеціально організованою.

За визначенням ВООЗ, нормальна фізична активність включає всі види рухів, пов'язані з природними потребами людини (гігієна, харчування тощо), а також з навчальною та трудовою діяльністю. Спеціально організована м'язова активність (фізична активність) включає різні форми фізичних вправ.

Фізична активність відіграє важливу роль на всіх етапах життя людини. У дитинстві вона сприяє нормальному росту і розвитку організму та підвищує опірність до хвороб. Період зростання – це час, коли організм найбільш вразливий дозовнішніх негативних факторів, таких як обмеження фізичної активності.

Потреба у фізичних вправах (кінезофілія) – це біологічна потреба, яка відіграє важливу роль у життєдіяльності організму і тісно пов'язана з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища. Поліпшення фізичного стану дітей, а отже, їхнього здоров'я, можливе лише за умов систематичних і цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають дисциплінований і розвиваючий характер. Інтенсивність щоденних фізичних навантажень повинна бути достатньо високою

(середня частота серцевих скорочень 140-160 уд/хв-1). Малорухливі діти мають низьку рухливість і низький рівень моторного розвитку. Хронічний дефіцит рухової активності сучасних школярів становить реальну загрозу для їхнього здоров'я та фізичного розвитку. Підвищення рухової активності дітей є важливим завданням не лише для України, а й для розвинених країн світу.

Фізичні вправи мають фундаментальне значення для здоров'я. Справжнє фізичне виховання - це розумне ставлення до тіла протягом дня.

Це не просторанкова зарядка або фізичні вправи кілька разів на тиждень, а 24-годинна культура постійної самооцінки та оптимального фізичного способу життя, яка доповнює існування людини!

Фізичні вправи є однією з головних умов розвитку людського організму у взаємодії з навколишнім середовищем. Фізична розумова працездатність людини залежить від її способу життя. Відомо, що більше половини маси тіла людини становить опорно-руховий апарат - скелет і м'язи. Легкі фізичні вправи зміцнюють органи тіла. Вправи зміцнюють не тільки м'язи, але й дихальну, серцево-судинну та нервову системи. Регулярна фізична активність покращує фізичну працездатність, таким чином, збільшує функціональні резерви. Всі фізіологічні показники під час виконання вправ свідчать про те, що фізична активність відіграє дуже важливу роль у фізичному розвитку. Фізична активність повинна контролюватися самостійно або під наглядом лікаря чи кваліфікованого фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей і здібностей, залежних від віку та фізіологічних можливостей організму. Потреба у фізичній активності у кожній людині різна. Для підвищення працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та збільшення тривалості активного життя кожній людині необхідно задовольняти цю потребу за допомогою фізичної культури.

Заняття спортом доводять, наскільки корисним може бути життя з повним використанням м'язів.

Це дозволяє людям підтримувати високий рівень фізичної активності навіть у похилому віці.

Здоровий спосіб життя сучасної людини включає в себе правильне харчування, психічну профілактику, фітотерапію, фізичні вправи та різні оздоровчі системи. Основою для збереження і зміцнення здоров'я є здорове харчування і фізична активність. Здоров'ю населення загрожує недостатня фізична активність, тобто гіподинамія.

Гіподинамія - це недостатня фізична (м'язова) активність. Вона є особливістю життя багатьох сучасних людей. Зниження активної рухової

активність є причиною багатьох захворювань сучасної людини, затримує розвиток дитячому та підлітковому віці, сприяє передчасному старінню та скороченню тривалості життя. Гіподинамія знижує імунітет молодого організму, формує слабке і нетреноване серце і створює передумови для розвитку серцево-судинної недостатності. Люди, які багатьох років не рухаються, втрачають не лише краси в уходу та колір обличчя, але й здоров'я та довголіття.

Спостереження показують, що порушення рухової функції знижує резистентність організму, тобто його опірність різним захворюванням, в тому числі інфекційним. Не кажучи вже про проблеми з опорно-руховим апаратом та іншими системами організму.

М'язи складають 40-45% маси тіла людини. У процесі еволюції рухова функція м'язів була підпорядкована структурі, функції м'язів і життєдіяльності інших органів і систем організму і тому дуже чутлива як до зниження рухової активності, так і до важких і нестерпних фізичних навантажень.

Систематичне використання фізичної активності є важливим компонентом здорового способу життя. Фізичну активність об'єднують терміном "фізична активність", який відноситься до різних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також до організованих або добровільних занять фізичною культурою і спортом. Багато людей, зайнятих розумовою працею, мають обмежену фізичну активність.

Після визначення цілей слід обрати напрям використання засобів фізичної культури та форм добровільних занять фізичними вправами. Конкретний напрям і форма організації добровільних занять залежить від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості і спорту учня. Розрізняють гігієнічний, оздоровчий, рекреаційний (рекреація - відновлення), загальнорозвиваючий, спортивний, спеціалізований, прикладний та лікувальний напрями. Найпоширенішими засобами добровільних фізичних вправ є ходьба, біг, кроси та стежка здоров'я, плавання, ходьба на лижах та лижах, їзда на велосипеді, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування, туристичні походи та заняття на тренажерах. Ходьба має велике значення: це найважливіший вид фізичних вправ. Ходьба - це форма фізичної активності, яка підходить майже всім і не вимагає ніяких умов, окрім власного бажання людини. Ходьбою можна займатися за будь-яких погодних умов. Ходьба є одним з найефективніших засобів підвищення опірності організму до багатьох захворювань і максимальної фізичної та психічної готовності до вирішення важливих

завдань. Крім звичайної ходьби, сьогодні також дуже популярні спортивна ходьба та аскандинавська ходьба, які широко застосовуються в процесі фізичної реабілітації.

Також одним з ефективних засобів збереження здоров'я є біг. Оздоровчий біг відкритий для всіх і не вимагає багато часу. Тим не менш, він вимагає психологічної підготовки та організованості. Однак, добре спланований початок заняття бігом повинен бути ретельно спланований з помірним навантаженням. Біг необхідний для організму. Серце, шлунок, кишечник, печінка, нирки та інші органи формувалися протягом багатьох років у стані постійного руху. Якщо рух обмежений, функція цих органів порушується. Здорову людина повинна щодня пробігати 3-4 км не менше 15-20 хвилин. Під час швидкого бігу частота серцевих скорочень досягає 200-210 ударів на хвилину. Однак під впливом систематичних занять бігом часто та серцевих скорочень у стані спокою вдвічі вища, ніж у нетренованої людини. У досвідчених бігунів серце скорочується 35-40 разів на хвилину. Вчені виявили в організмі бігунів особливий гормон. Цей гормон потрапляє в кров після 20-30 хвилин бігу, пригнічує депресію і викликає ейфорію. Таким чином, тривалі пробіжки приносять радість і міцне здоров'я.

Поряд з бігом, плавання також є ефективним способом зміцнення здоров'я. Доросла людина важить у воді близько 8-10 кг.

Ще одна форма фізичних вправ - художня гімнастика. Вона приносить не лише фізичне, а й емоційне задоволення. Ритм організовує діяльність усіх систем людського організму і підвищує фізичну та розумову працездатність. Підвищення працездатності.

Систематична аеробна ходьба - це підготовка до більших фізичних навантажень рекреаційного бігу.

Вона готує організм до більших фізичних навантажень рекреаційного бігу. Допомагає налагодити правильне дихання та зміцнити серцеві судини системи. Заняття повинні бути сплановані, навантаження слід збільшувати поступово, а також правильно повторювати фізичні вправи та відпочинок. Вирішення проблеми оптимізації РА, таким чином, підвищить ефективність всієї фізичної культури в поліпшенні здоров'я населення. Оптимальна фізична активність у вигляді регулярних занять спортом є перевіреним засобом зміцнення організму та підвищення працездатності. Фізичні вправи - це ефективний спосіб зміцнити здоров'я, зберегти навички та запобігти несприятливим змінам в організмі людини, пов'язаним зі старінням.

Фізичні вправи слід розглядати як важливий компонент. Розвиток і підтримка рухових навичок учнів відбувається на уроках фізичної культури, під час самостійних тренувань, занять у спортивних секціях і гуртках, клубних заходах і туристичних походах.

Ефективність цих занять в досягненні і підтримці нормативного рівня фізичної підготовленості багато в чому визначається раціональною структурою і нормуванням навантажень

Більшість школярів не займаються спортом. Тому саме на уроках фізкультури вони повинні отримувати необхідні розвиваючі навантаження.

З огляду на вище зазначене, слід зазначити, що розробка технологій має ґрунтуватися на розумінні єдності впливу фізичного навантаження на організм та процесу відновлення. Під впливом фізичних навантажень в організмі паралельно відбуваються процеси відновлення та адаптації.

Під час тренувального навантаження слід здійснювати оперативний контроль за процесом виникнення адаптації організму до навантаження, його відповідним наслідкам та своєчасним застосуванням відновлювальних заходів.

Здоровий спосіб життя має велике соціальне значення. Він активізує людський фактор, один з головних соціальних резервів прогресу і вдосконалення суспільства. Здоровий спосіб життя значною мірою розвиває цінні якості особистості, необхідні в динамічному суспільстві. Це, зокрема, висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття. Одним із найефективніших способів зміцнення та збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – це скоріше освітнє, моральне та соціальне, ніж медичне поняття.

Здоровий спосіб життя – це, з одного боку, стан фізичних, психічних, духовних і соціальних показників, а з іншого – сукупність людських цінностей. У сукупності вони формують потреби людей, які прагнуть до здорового способу життя. Здоровий спосіб життя передбачає знання та вміння дотримуватися режиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначення та дотримання оптимального рухового режиму, раціонального харчування, усвідомлення шкідливих наслідків загартовування, вживання наркотиків, алкоголю та тютюнопаління тощо.

Здоровий спосіб життя включає:

- оптимальний режим праці та відпочинку;
- оптимізація міжособистих стосунків;
- проживання в умовах чистого навколишнього середовища; раціональне збалансоване харчування;
- відмова від куріння; наркотичних речовин; алкоголю.

Основою здорового способу життя є ефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особиста гігієна. Особиста гігієна – це комплекс заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у побуті та діяльності. До сфери особистої гігієни входять фізична гігієна та гігієна порожнини рота, гігієна фізичного виховання та загартовування, профілактика шкідливих звичок, статевая гігієна, гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинку та сну, особисте харчування, психічна гігієна та психологічна гігієна.

Фізичні вправи – це життя, вони будують тіло, зміцнюють опорно-руховий апарат, розвивають м'язи і роблять тіло струнким і красивим. Це тому, що фізичні вправи та регулярна фізична активність допомагають функціонувати багатьом системам і органам людського організму та знижують ризик багатьох захворювань. Регулярна фізична активність є невід'ємною частиною здорового способу життя в будь-якому віці. Фізичні вправи не лише покращують самопочуття, алей приносять значну користь для здоров'я. Різноманітні щоденні фізичні вправи можуть допомогти вам

- зменшення ризику небезпечних захворювань, включаючи патологію серця, інсульт, діабет та рак;
- зменшення ризику смертності від усіх причин;
- покращення функціонального стану кісток та суглобів;
- поліпшення самооцінки та якості життя;
- хороший апетит та можливість споживання більшої кількості здорової їжі для компенсації енергетичних витрат та задоволення потреб організму в необхідних харчових речовинах.

Різноманітна рухова активність має бути включена до щоденного графіку та займати суттєву частину вільного часу.

Поради щодо тривалості та інтенсивності фізичної активності:

- мінімальна тривалість помірної та середньої за інтенсивністю фізичної активності повинна становити 30 хвилин на день або 150 хвилин на тиждень;

- якщо вам більше підходять високо-інтенсивні фізичні вправи, то їх тривалість повинна складати щонайменше 15 хвилин на день або 75 хвилин на тиждень;
- тривалість сидіння або знаходження у горизонтальному положенні не повинна перевищувати 4,5 годин на день (не враховуючи нічний сон);
- споживання значної кількості їжі з високою енергетичною цінністю, наявність надмірної ваги потребує збільшення тривалості та інтенсивності фізичної активності – до 300 хвилин на тиждень для помірної і середньої інтенсивності та до 150 хвилин на тиждень для високої інтенсивності;

понад 60 хвилин щоденної фізичної активності необхідно для попередження повторного набору ваги у людей, які мали її у минулому.

3 факторів позитивного впливу фізичних вправ на здоров'я.

Довголіття. Фізично активні люди живуть довше. Численні дослідження показали, що регулярна, енергійна фізична активність запобігає вкороченню теломерів (фрагментів ДНК, які складають кінці хромосом і захищають їх від пошкодження). Вважається, що вкорочення теломерів в ДНК клітин, з яких складається тканина організму, призводить до поступового старіння і визначає тривалість життя.

Пам'ять і когнітивний розвиток. Фізичні вправи стимулюють утворення нових клітин мозку. Дослідники виявили, що ділянки мозку, на які впливають фізичні вправи, відповідають за пам'ять і навчання. Тому люди похилого віку, які є фізично активними, краще виконують тести, пов'язані з прийняттям рішень, пам'яттю та вирішенням проблем, ніж їхні однолітки, які ведуть сидячий спосіб життя.

Вправи-потужний антидепресант. Дослідження за дослідженням доводять, що фізичні вправи допомагають підтримувати психічне здоров'я і зменшують симптоми депресії. Антидепресивний ефект регулярних фізичних вправ можна порівняти з дією потужних антидепресантів. Заняття фізичними вправами протягом 30 хвилин на день, три-п'ять днів на тиждень, можуть значно зменшити симптоми депресії.

Серцево-судинне здоров'я. Фізична неактивність є одним з основних факторів ризику серцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серце, як і будь-який інший м'яз. Сильніше серце може перекачувати більше крові з меншими зусиллями.

Ефекти зниження рівня холестерину Самі по собі фізичні вправи не спалюють холестерин так, як жири. Однак фізичні вправи позитивно впливають на рівень холестерину в крові, знижуючи рівень ліпопротеїнів низької щільності, тригліцеридів і загального холестерину та підвищуючи рівень ліпопротеїнів високої щільності.

Фізичні вправи є одним з найефективніших способів профілактики діабету, а великі дослідження підтвердили, що збалансована дієта в поєднанні з помірними фізичними навантаженнями може знизити ризик розвитку діабету на 50-60%.

Зниження кров'яного тиску. Регулярні тренування на витривалість допомагають адаптувати серцево-судинну систему, що призводить до зниження артеріального тиску під час фізичних навантажень в стані спокою. Активні заняття спортом сприятливо впливають на тонус, міцність і еластичність судинної стінки та загальний стан здоров'я.

Зниження ризику інсульту. Дослідження показали, що помірні фізичні вправи знижують ризик інсульту, в тому числі ішемічного та геморагічного інсульту. Відсутність фізичних вправ у поєднанні з нездоровим харчуванням може призвести до збільшення ваги, підвищення рівня холестерину та інших жирів у крові, збільшення навантаження на серце, підвищення артеріального тиску та підвищення ризику інсульту. Підтримання енергетичного балансу та нормальної ваги. Регулярна фізична активність може допомогти підтримувати здорову вагу. Якщо протягом дня ви спалюєте більше калорій, ніж вам потрібно, фізичні вправи можуть допомогти вам впоратися із зайвими калоріями. Вони спалюють більше енергії та покращують метаболізм.

М'язова сила. Силові тренування постійно демонструють, що дослідження здоров'я людини збільшують м'язову силу і м'язову масу, зменшуючи при цьому жирові відкладення. Регулярні фізичні вправи важливі для запобігання втраті м'язів і підтримки м'язової сили, незважаючи на вікові зміни. Вправи вивільняють гормони, які збільшують поглинання амінокислот м'язами, сприяючи збільшенню м'язової маси та витривалості. Міцність кісток. Активний спосіб життя позитивно впливає на щільність кісткової тканини. Регулярні фізичні вправи стимулюють формування кісток і запобігають остеопорозу, типу вікової втрати кісткової маси.

Поліпшити нічний сон. Якщо у вас є труднощі зі сном, можуть допомогти денні фізичні вправи. Природне зниження температури тіла протягом 5-6 годин після тренування допомагає заснути.

Ще одна потужна порада для здоров'я - займатися спортом. Це допомагає уникнути багатьох хвороб, продовжити життя і зберегти високу працездатність.

Загартовування - один з найефективніших і найважливіших засобів зміцнення здоров'я. Загартовування різними способами вимагає поступовості, наприклад, починати з короткого загартовування повітрям, спати з відкритим вікном влітку і взимку, використовувати більш легкий одяг, починати фізичні вправи при температурі, яка не опускається нижче +5°C, загартовуватися на морозному повітрі. Загартовування ефективно лише тоді, коли різниця між температурою тіла і температурою навколишнього середовища.

Лікарі визначають такі принципи загартовування:

- систематичність занять (виділити для загартовування невеликий час, хоча б 5-10 хвилин, але щодня, і не дозволяти собі переривати його);
- поступовість збільшення навантаження (як часу процедур так і їх інтенсивності);
- комплексність (використання різних факторів і форм);
- врахування стану здоров'я того, хто загартовується;
- позитивний психоемоційний настрій (загартовуватися треба хотіти і робити це тільки в гарному настрої).

Коли і як починати лікування? Найкраще починати наприкінці літа або на початку осені, коли відновлюється так звана природна сила затвердіння. Починати краще з повітряного затвердіння (через його меншу інтенсивність). Для повітряних ванн слід носити відповідний одяг. Перед початком будь-якої процедури затвердіння проконсультуйтеся з лікарем, особливо якщо ви робите це вперше. Лікар може порадити вам, як вибрати відповідну процедуру загартовування, беручи до уваги ваш стан здоров'я загальний стан. Загартовувати організм потрібно так само, як ви миваєтеся, чистите зуби і ведете повсякденне життя. Елементи загартовування організму слід поєднувати з фізичними вправами, іграми та спортом (8).

Наприклад, плавання наприкінці ранкової зарядки, плавання у відкритих водах мах під час рухливих ігор та занять спортом, а також піші та лижні прогулянки за різних погодних умов можуть посилити ефект загартовування організму.

Правильне харчування допомагає зберегти працездатність, уникнути різних захворювань, підтримувати нормальну вагу і продовжити життя. Хоч і вбизапропонувати кілька коротких порад щодо правильного харчування.

Адекватне поживання їжі має бути помірним і регулярним, але водночас різноманітним:

Нерегулярне харчування викликає проблеми з травленням. Найбільш розумним підходом є 4 рази харчування приблизно в один і той самий час;

Їжте повільно і регулярно в час. Їжте повільно і намагайтеся не думати про роботу або ділові справи; не ведіть серйозних розмов; читайте книгу або дивіться телевізор;

Їжте багато свіжих фруктів і овочів. Фрукти та овочі містять вітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти, харчові волокна та інші поживні речовини, необхідні організму для поліпшення травлення і нормалізації обміну речовин;

Не забувайте про пиття. Випивайте щонайменше 1,5-2,0 літра води на день;

Вечеряйте щонайменше за дві години до сну;

Продукти, які пролежали в холодильнику кілька днів, втрачають багато корисних властивостей. Їжте свіжо приготовану їжу;

Раз на тиждень влаштуйте розвантажувальний день;

Вітамінні комплекси необхідні для правильного харчування. Неможливо отримати достатню кількість вітамінів і мінералів зі їжею, особливо в зимку і ранню весну або при наявності хронічних захворювань травної системи.

Для контролю стану здоров'я слід стежити за вагою.

Дотримуватися правил здорового

харчування не дуже складно. Однак важливо усвідомлювати, що правильне харчування - це не тимчасова дієта, а частина здорового способу життя, яка повинна стати доброю звичкою.

• 1.2 Психогігієна , психопрофілактика

Психічне здоров'я має першорядне значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних стосунків і здатності кожної людини робити свій внесок у суспільство. Наш організм перебуває в ідеальному балансі, але цей баланс легко порушується. На наше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх факторів відносяться невідповідність одягу погоді, невихідна вулиця після купання в зимку, неправильне харчування та вживання неякісної води. Профілактика цих хвороб досить проста: прийняття душу, обтирання вологими рушниками, заняття фізкультурою і регулярний відпочинок (4).

Внутрішні фактори - це негативні емоції, такі як злість, гордість, заздрість, ревності, гнів, образа, брехня, смуток і страх. Ці фактори спричиняють психологічні проблеми, які поступово переростають у хворобу. Слід пам'ятати, що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковних захворювань.

Психічне здоров'я - це адекватна поведінка в звичайних і стресових ситуаціях та здатність контролювати прояв емоцій і почуттів. Рівень так званої тривожності (неспокою) можна легко перевірити за допомогою суб'єктивного хвилинного тесту. Перевірте час на годиннику за секундною стрілкою і відведіть погляд від нього. Через хвилину подивіться на годинник. Норма - 65 секунд. Легка тривожність - 55-64 секунди;

помірнотривожність-45-54секунди;якщоменше 45секунд- звернітьсядопсихолога.

Важливою особливістю позитивних емоцій (цікавість, радість) є те, що вониутримуютьнас у теперішньому часі.Минуле-цеминуле,амайбутнє щененастало. Негативні емоціїпереносятьдушувминуле або майбутнє,алетіло завжди перебуваєвтеперішньому.

Тривога-цеемоція,якавиникаєчереззагальнуоцінкуситуації як несприятливої. Тривогаєнастількиособистимемоційнимфеноменом,щодаєкі дослідникиназиваютьїї нашимохоронцем,а певний рівень тривожності вважається нормальним.Людину, яказовсімневідчуваєтривоги, називаютьбезтурботною.

Щобнавчитися кращеконтролюватисебе,можнавикористовуватисамо дисципліну, медитацію,сеансипсихотерапіїтаспеціальнідихальнітехніки (наприклад, японські бізнесменивикористовуютьспеціальну дихальну техніку - шість глибоких вдихів і шість спокійних,довгихвдихів-для швидкого відновленняпідчас тривалих періодів розумового напруження (наприклад, японські бізнесмени використовуютьспеціальну дихальну техніку зшестиглибоких вдихів ішестидовгихспокійнихвдихівдля швидкого відновлення після тривалих періодів розумового напруження). На окрему увагузаслужуютьдружністосункизродичами, дітьми, співробітниками ,друзямитасусідами-цедопомагаєуникнути зайвого напруженнятастресу.Усучасномууспільствістало традиційним усвідомлюватипсихологічніпричинихворобіпочинатиприйматірізнілікизамість ьтого,щобусунутиїх.Зіншогобоку,справжніпричинихворобиувиглядіпсихологі чнихпроблемпри цьомунеусуваються,анавпаки, погіршуються. Найкращим способомлікуннятапрофілактики хвороб,викликаних внутрішнімичинниками,єпозитивнідумки,які,всвоючергу,викликаютьпозитив ніемоції-радість, любов,безстрашність,доброту,щирість,чесність, щедрість тощо .Думкитаемоціїмаютьпотужнийвпливна настроїлюдей. Будьте уважними один до одного тадбайтепровласне психічнездоров'я Неможебутифізичногоздоров'ябез психічного(2).

Значнезростаннябагатьохпсихофізичнихзахворюваньусучаснійвійськовійо перативнійреальностінеєчимосьнадзвичайним.

• 1.3 Рухова активність учнів 15-17 років.

Середучнівтапершокурсниківліцеюбулопроведеноанкетуваннящодонаявно стінеобов'язковихвидівфізкультурно-оздоровчої діяльності, такихякранковазарядка,гімнастикатаучастьуспортивнихсекціях.Згіднозрезул татами,всередньомулише26%усіх15-17-річних юнаків та дівчат регулярно займаютьсяфізкультурою("нерегулярно"-56%і"зовсімне займаються"-18%).По-перше,привертаєувагутойфакт,щоті,хто"не займається взагалі", становили26%якупопередньому,такі в цьому році .Це означає ,щочастка тих, хто"зовсімнезаймається фізкультурою", за останній рік зросла.По-друге,за

даними обох опитувань, кількість людей, які регулярно займаються фізичною культурою (26%), була значно меншою, ніж оціночна частка дітей та молодів національному населенні відповідного віку, які мають право організовану фізкультурно-оздоровчу діяльність. Це підтверджує гіпотезу про те, що фізична активність знижується з віком: у віці 10 років вона все ще є значною: 55% дівчат і 58% хлопців займаються гімнастикою, бігом або відвідують спортивні секції, а до 17 років розрив становить 19% на користь хлопців замість 3%, як це було раніше. Це значне зростання. Певний рівень фізичної активності забезпечується активним дозвіллям, робочими процесами та подорожами надалекі відстані. Не заглиблюючись у відмінності між різними категоріями респондентів, можна зробити висновок, що близько половини (52%) молодих людей в основному обмежуються обов'язковими заняттями з фізичного виховання, передбаченими навчальними планами їхніх навчальних закладів, а отже, не отримують достатнього обсягу фізичної активності. Враховуючи молодість, яка взагалі нехтує фізичною культурою, можна оцінити, що кількість молодих людей, які насправді сповідують фізичну активність як невід'ємну складову здорового способу життя, становить близько 23% серед 15-17-річних (9).

У дослідженні фізичної активності середліцеїстів та пер сокурсників було проведено анкетування учнів 9, 10, 11 та 1 класів. Фізична активність вимірювалася як показник щоденного тижневого навчального часу. У дослідженні взяли участь 102 учні та студенти віком 15-17 років, з них 59 дівчат та 43 хлопці.

Результати опитування показали, що для старшокласників найважливішим для здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок, а інші фактори розподілилися наступним чином:

2. споживання якісної їжі та води; 3. адекватна фізична активність; 4. безпека сексуальної поведінки; 5. навички психологічного здоров'я.

Фізична активність старшокласників складається переважно з уроків фізкультури, занять у спортивних секціях та самостійних занять (ранкова зарядка, домашні завдання з фізкультури, рухливі ігри). 34% респондентів здійснюють свою основну фізичну активність лише на уроках фізкультури. Як ставляться старшокласники до уроків фізкультури?

Більшість учнів відвідують кожен урок - 68% (хлопці - 76%, дівчата - 67%). Таким чином, третина старшокласників асоціює фізичну активність з уроками фізкультури, що входять до обов'язкової шкільної програми. На жаль, сьогодні різних причин (браку часу, недоліків організації та методик проведення уроків, недостатньої матеріально-технічної бази, застарілих нормативних вимог, проблеми людського фактору як для вчителів, так і для учнів - все це призводить до недотримання необхідного обсягу та інтенсивності рухової активності) на таких уроках не забезпечується мінімальна фізіологічна фізична активність фізичної активності, не забезпечуються оптимальні умови - близько трьох годин рухової

активності, необхідних надень, не досягаються. Відсутність фізичної активності в обов'язкових навчальних програмах у закладах освіти зумовлює необхідність компенсації нестачі фізичної активності поза навчальною програмою найширших типів уроків. Однак ця проблема на вряд чи буде вирішена, оскільки сучасний менталітет суспільства сформований світоглядом щодо фізичної активності перешкоджає раціональному використанню засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я. Основною причиною, що заважає учням займатися фізичними вправами, є брак часу. Більшість респондентів відповіли, що не вміють самостійно займатися фізкультурою, а 12% сказали, що взагалі не мають мотивації займатися фізичними вправами. Відсутність спортивного одягу не може бути причиною відмови від занять фізичними вправами. Це пояснюється тим, що всі учні, або 100%, мають відповідну форму для занять. Крім того, 56% мають вдома найпростіший спортивний інвентар. Рівень ранкової зарядки дуже низький: лише 13% учнів повідомили, що вони роблять ранкову зарядку. Дуже мало учнів старших класів виконують домашні завдання з фізкультури або прості вправи для розвитку базової фізичної підготовки. Знову ж таки, дівчата виявилися більш активними: 29% дівчат і лише 6% хлопців сказали, що виконують домашнє завдання з фізкультури. Імовірно, це й брак фізичної активності частково компенсується фізичною роботою вдома. 87% опитаних допомагають батькам по господарству увільний час, 79% хлопців і 93% дівчат. Лише 38% старшокласників займаються фізичною культурою або спортом увільний час (42% хлопців та 35% дівчат). У вільний час, окрім навчання, учні дивляться телевізор, читають книги, грають на комп'ютері та відвідують друзів. Соціальна активність учнів досить низька: лише 5% учнів займаються громадською роботою.

Третім за важливістю елементом здорового способу життя старшокласники вважають фізичну активність. Дві третини учнів не отримують фізіологічно необхідної кількості фізичної активності на тиждень. Чверть старшокласників не займаються додатковою фізичною активністю самостійно поза уроками фізкультури. Це свідчить про недостатній фізичний розвиток цих учнів. Більшість старшокласників, найімовірніше, компенсують свою потребу в активній фізичній діяльності фізичною активністю вдома. Трохи більше третини респондентів позитивно оцінюють можливість займатися фізкультурою і спортом увільний час. Дві третини з них зазначили, що брак часу є основною причиною, яка заважає їм займатися фізичними вправами самостійно, при цьому слід зазначити, що 12% не мають бажання займатися фізичними вправами. Для того, щоб переконати учнів у необхідності вестиздоровий спосіб життя, необхідно переконати їх у тому, що фізична культура є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я. - Допомогти учням виробити стійкі звички до добровільних занять фізичними вправами та сформувати ставлення до фізичної культури як до частини загальної культури.

- **2. Особливості роботи з проблемою**

- **2.1 Техніка виконання фізичних вправ**

Наприклад, вони можуть штовхати штангу певної ваги, стрибати на певну висоту або кидати гарматне ядро якнайдалі. Наприклад, б'ючи пом'ячу, можна бити по ньому зовнішньою або внутрішньою стороною стопи, пальця мінігабо підбором. Це вже питання техніки руху (16). Різні способи вирішення рухових завдань називаються соматомоторними техніками.

Слово "techné" грецького походження означає "техніка". Техніка фізичного руху - це не що інше, як найбільш раціональна форма руху.

Кожна техніка руху базується на серії взаємопов'язаних рухів. Ці рухи об'єднують напрям і ступінь досягнення загальної мети (мети) фізичних вправ і називаються операціями. Якщо рухове завдання складним і його виконання передбачає кілька різних рухових завдань, то рішення має складну структуру і включає відповідну кількість операцій, кожна з яких повинна бути об'єктом вивчення в процесі оволодіння технікою фізичного руху. Визначення операційної структури фізичної вправи є однією з ключових умов вивчення її техніки в педагогічному аспекті. Це означає виявлення характеру рухового завдання операцій, що складаються з способу виконання цієї операції, а також опис просторових, часових, швидкісних і ритмічних параметрів операції, що характеризують її виконання.

Рухова поведінка складається з окремих дій, не всіяких однаково важливі. Узв'язку з цим розрізняють базову техніку руху, основну (провідну) ланку і деталі техніки.

Базова техніка - це серія рухів, відносно незмінних і достатніх для вирішення рухового завдання.

Наприклад, у стрибках у висоту розбігу основна техніка складає розбіг з поступовим прискоренням у рівномірному ритмі з одночасним витягуванням і поштовхом махової ноги, переступанням через планку і приземленням (1).

Основна (ведуча) ланка техніки є найважливішою і вирішальною частиною техніки виконання цього рухового завдання. Виконання основної ланки техніки, як правило, виконується за відносно короткий проміжок часу і вимагає більшої м'язової сили.

Деталі техніки-це другорядні особливості руху, які несуть перечають основному механізму (основі техніки). Деталі техніки варіюються від людини до людини і залежать від її індивідуальних особливостей. Правильне використання особливостей кожного учня характеризує індивідуальну техніку. Оволодіння будь-яким рухом починається з вивчення його основ, при цьому велика увага приділяється основним (провідним) зв'язкам техніки, а потім вже її деталям. Техніка фізичних рухів постійно вдосконалюється та оновлюється.

Зростають вимоги до рівня фізичної підготовленості;
Пошук більш досконалих методів виконання фізичних вправ.
Зростання ролі науки у фізичному вихованні та спорті;
Удосконалення методик викладання;
поява нового спортивного обладнання (наприклад, синтетичні покриття для бігових доріжок, жердини зі скловолокна для стрибків з жердиною).

Для кращого засвоєння техніки вправі поділяються на підготовчу фазу, фазу виконання та заключну фазу.

Підготовча фаза призначена для створення умов для кращого виконання вправи.

Основна фаза спрямована на безпосереднє вирішення основного рухового завдання.

Заключна фаза включає всебічне уповільнення та активне гальмування для збалансування тіла.

Крім фаз, існують рухові елементи, які являють собою рухи окремих частин тіла; рухові елементи одного руху взаємопов'язані між собою. Потім вони складаються з частин, з'єднаних в єдину структуру.

Структура руху-це ритмічна структура руху.
Кінематична структура-це просторово-часові характеристики законірний і стійкий зв'язок усіх компонентів руху в єдине ціле.

Розрізняють кінематичну, динамічну та руху.
Динамічна структура-це взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил. Ритмічна структура - це складна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі та часі.

Фундаментальним принципом побудови правильної техніки рухів є принцип адекватного і доцільного використання активних і пасивних сил, при стримуванні гальмівних сил.

В основі фізичних вправ, такої фізичної реабілітації лежить розуміння його правильного виконання.

Корекція постави та методика регулювання маси тіла.

Типи постави, причини порушень постави та методи її корекції
Постава - це звичне для кожної людини вертикальне положення тіла.
Іншими словами, це сукупність якостей і навичок, які

забезпечують загальну поставу і положення тіла в просторі, придатні для життєдіяльності(16).

Вважається, що правильна постава досягнута тоді, коли основне положення тіла (стоячи або при ходьбі) є таким, що сприяє підтримці статичної або динамічної рівноваги і створює сприятливі умови для функціонування організму.

Формування раціональної постави, її зміцнення і вдосконалення є одним з основних завдань фізичного виховання.

Значення та ознаки раціональної постави

Здоров'я фізичний розвиток пов'язані з правильною поставою. Краса постави - це також складова фізичної краси людини і, певною мірою, риса поведінки (гідність, впевненість, зібраність...). Вона також розповідає про те, наскільки людина вихована.

Основними антропометричними ознаками постави є

1. взаємне розташування частин тіла (голови, тулуба, ніг) у сагітальній площині

2. профіль хребта (шийний, спинний і грудний вигини хребта).

Фактори, що визначають поставу.

1. будова скелета;

2. стійкість зв'язок до активних м'язових зусиль; і

3. здатність опорно-рухового апарату швидко відчувати положення тіла та його зв'язки;

4. стан тонусу та рефлексів постави.

Причини порушень постави.

1. вроджені аномалії;

2. патологія внаслідок травми

3. загальна фізична слабкість; 4;

4. набуті в результаті професійної діяльності та неправильного виховання;

Основи методики викладання.

1. формування правильного уявлення про поставу та її роль у житті;

2. поступове оволодіння рухами кінцівок: постановка стопи, повне розгинання коліна, розгинання стегна, положення верхнього відділу хребта;

3. формування та закріплення основних постуральних навичок відповідно до функцій опорно-рухового апарату та вісцеральних органів

4. виконання контрастних постуральних завдань

5. збереження раціональної постави в складних ситуаціях.

19.2. метод регулювання маси тіла

Умови виконання вправ, які сприяють збільшенню м'язової маси.

1. використання об'ємів достатньої ваги (розпад білка повинен перевищувати синтез)

2. рівень м'язового тонусу не повинен

бути надзвичайно високим, оскільки загальний обсяг роботи недостатній

3. тривалість вправ за одне заняття повинна бути невеликою, щоб забезпечити анаеробний ресинтез АТФ;

4. почергове "прокачування" окремих груп м'язів.

Одним з найпопулярніших методів є так звана "промивка", суть якої полягає в активізації кровообігу.

Методи вправ для схуднення.

Тривалість життя людей з ожирінням на 8-56% коротша (W. Phillips, 1961)

Існує два види ожиріння:

Ендогенне (як результат захворювання);

Екзогенне (результат невідповідності між харчуванням та енергетичними витратами).

Ендогенне ожиріння слід лікувати, екзогенне можна попередити та покращити за допомогою фізичної активності. Головне правило - низької інтенсивна, але тривала фізична активність, що залучає більшість груп м'язів. Ефективними є плавання, піші прогулянки, біг на довгі дистанції та їзда на велосипеді.

Слід зазначити, що адаптація до холоду призводить до накопичення жиркових клітин, які виконують захисну функцію.

Займатися фізичними вправами слід з меншою кількістю їжі, особливо після їжі на обмеженій дієті.

Остерігайтеся швидкого схуднення, якщо видно цього незвички.

У спортсменів втрата ваги буде відбуватися, якщо в клітинах є достатня кількість води і жиру. У цьому випадку втрата ваги призводить до підвищення відносно фізичної форми.

Правильна постава.

1. встаньте спиною до стіни. Покладіть потилицю, лопатки, сідниці і п'яти на стіну. Відійдіть від стіни, зберігаючи правильну поставу.

2. Прийміть правильну позу біля стіни. Зробіть крок вперед, нахиліть і витягніть голову. Потім знову прийміть правильну позу і перевірте стіну. Тримайте голову прямо, оскільки опускання голови сприяє згинанню спини і горбистості.

3. прийміть правильну позу біля стіни. Зберігаючи цю позу, відійдіть від стіни на 20-30 секунд і перевірте правильність постави на стіні.

Вправи для правильної постави

І. Вихідне положення (В. п.) - прийняти правильну поставу біля стіни (потилиця, лопатки, сідниці і п'яти торкаються стіни).

Не відриваючи голову, спину та з від стіни, виконайте наступні вправи

1) Сядьте навпочіпки;

2) Почерзі відводьте праву ногу вправо, а ліву - вліво;

3) Піднімати праву та ліву ногу почерзі прямо вперед; 4) Піднімати праву та ліву ногу по черзі прямо вперед; 5) Піднімати праву та ліву ногу по черзі прямо вперед

4) згинати і підняти по черзі праву і ліву ногу в колінному суглобі; 4) згинати і підняти по черзі праву і ліву ногу в колінному суглобі

5) нахили тулубавлівоівправо.

П.о.п.- прийняти правильну позу біля стіни.

Зберігаючи цю позу, відійдіть від стіни і виконайте наступні вправи:

1) В. п. - встаньте з розставленими ногами і заведіть праву руку за голову.

Нахиліться в лівий бік і покладіть долоню лівої руки вздовж стегна. Примітка: лікті відвести якомога далі назад і напружити м'язи живота і стегна;

2) В. п. - встаньте, розставивши ноги на ширині плечей і поклавши руки за голову. Руки заведіть за голову і нахиліться вперед, виконуючи пружне згинання. Примітка: У в.п. лікті повинні бути максимально відведені назад, м'язи живота, стегон і сідниць напружені, стопи паралельні. Під час прогинання прогнутися вперек (розтягуючи м'язи стегна), руки відвести назад якомога вище і повернути обличчям вперед;

3) В. п. - встаньте з розставленими ногами, руки на поясі. Повернутися праворуч, праву руку заведіть за спину, потім ліву руку аналогічно. Примітка: У в.п. підборіддя підняти вгору, лікті відвести якомога далі назад. При повороті на праву сторону до долоню правої руки (при повороті наліво - до долоню лівої руки). В кінці кожної вправи прийміть правильну поставу і перевірте її біля стіни (5).

Комплекс вправ для зміцнення м'язів, що беруть участь у формуванні правильної постави.

1. в.п. - Ляжте обличчям вниз, ноги разом і поставлені на носки, руки "замкнені" в ліктях перед грудьми. Видихнувши, підняти таз якомога далі, спираючись тільки на пальці ніг і лікті, "втягнути" живіт, опустити голову, притиснути підборіддя до грудей і утримувати це положення 2-3 с. Повернутися ув.п., прогнути вперек і підняти обличчя догори. Повторити 10-12 разів.

2. в.п. - Лягти на спину, зігнути коліна обох ніг, з'єднати стопи і коліна і привести руки на одну лінію з тулубом. Видихнувши і підняти таз, одночасно випрямляючи праву ногу так, щоб стегно правої ноги було паралельно стегну лівої ноги, підняти таз якомога далі і прогнути спину, затриматися в такому положенні на 2-3 секунди і повільно повернутися ув.п. Повторити 10-12 разів.

3. в.п. - лежачи на спині, руки зачеплені за голову, лікті вперед, ліва нога зігнута, праву ногу через ліве коліно. Видихнувши, підняти тулуб і торкнутися ліктями колін; зробити 10-15 повторень, потім поміняти ноги (цього разу ліву ногу покласти на праве коліно) і зробити ще 10-15 повторень.

4. ляжте обличчям вниз, підборіддя до долонь, ноги і коліна разом. Зігніть коліно правої ноги і одночасно підніміть пряму ліву ногу і поставте стопу правої ноги близько до коліна лівої ноги, підтримуючи коліно правої ноги. Підніміть пряму ліву ногу якомога вище і затримайтеся в такому положенні на 2-3 секунди. Зробіть те ж саме з іншою ногою. Повторіть 10-15 разів.

Висновок:

Необхідність використання реабілітаційних заходів з метою відновлення здоров'я школярів з дисципліни «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» я постарався в повній мірі в загальному розібрати саме цю тему.

Оскільки саме тісний зв'язок фізичного виховання і реабілітації лежить в основі руху як складової життя, це тісно пов'язані складові які не можливо уявити одну без одної.

Адже найкраща реабілітація це попередження хвороби, тобто профілактика.

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни та здорового способу життя є незамінним засобом профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та розвитку особистості.

Найважливішим завданням фізичної культури є цілеспрямоване управління цим процесом за допомогою спеціальних оздоровчих програм, комплексів фізичних вправ, що володіють виборчою спрямованістю для людей різного віку та стану здоров'я.

Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб.

Людина - сама творець свого здоров'я, за яким треба дивитися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, - словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я (оскільки саме психологічний аспект зумовлює низку психо-соматичних хвороб).

Детальний розбір техніки виконання вправ і корекції постави та регулювання маси тіла за рахунок фізичних вправ-оскільки, це також відіграє

занадто важливу роль в відновленні життєдіяльності людини та її реабілітації після важких травм.

А також, не можу не відзначити ще цей факт, що саме наша постава являється наслідком того який спосіб життя ми ведемо.

Цитати

Цитати

1

- 1 "фізична реабілітація при вісцеральних захворюваннях, фізична реабілітація при травмах і захворюваннях опорно- рухового апарату, фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях ,фізична реабілітація в педіатрії, фізична реабілітація присерцево-судинних захворюваннях"