**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ «УКРАЇНА» «ЖИТОМИРСЬКИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»**

**КУРСОВОА РОБОТА З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

**галузі знань 22 «Охорона здоров'я»**

**спеціальності 227 «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ» освітнього ступеня «БАКАЛАВР»**

Кондратюк Євген

група ФТ-21-1-zh

**Тема: Необхідність використання реабілітаційних заходів з метою відновлення здоров'я школярів**

Науковий керівник:

Гусаревич О.В.

Житомир-2024

**Зміст**

Вступ 3

1.РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВЯ 5

1.1 Рухова активність як складова здорового способу життя 5

1.2 Психогігієна , психопрофілактика 5

1.3 Рухова активність учнів 15 -17 років 16

2. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ 19

2.1 Техніка виконання фізичних вправ 19

2.2 Корекція постави та методика регулювання маси тіла 20

Висновок 24

Література 25

**Вступ**

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація що до стану здоров'я населення.Уцьомуконтексті фізична реабілітація посідає провідне місце ,використовуючись як ефективний засіб комплексного відновлення фізичногоздоров'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 природн іелементи і є найбільш природним засобом зміцнення здоров'я ,відновлення та профілактики багатьох захворювань і травм. . (1)

Потенціал фізичної реабілітації, зміцненн яздоров'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 інавичок в оздоровчо-реабілітаційній роботі та формує теоретико-методологічну базу для подальшого вивчення дисциплін спеціально-професійного циклу Це:"фізична реабілітація при вісцеральних захворюваннях, фізична реабілітація при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату, фізична реабілітація при хірургічних захворюваннях ,фізична реабілітація впедіатрії, фізична реабілітація присерцево-судинних захворюваннях". Фізична реабілітація при серцево-судинних захворюваннях, фізична реабілітація при неврологічних захворюваннях і травмах.

Вивчення основ фізичної реабілітації відбуваєтьсяу 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, переглядаю чи рекомендовану літературу та інформаційні ресурси в Інтернеті .Врезультат іцієї діяльності готуєються матеріали для семінарських занять, реферати, індивідуальні завдання та контрольні роботи.(5)

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

Саме з багатьох цих причин я написав цю курсову роботу натему "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 активност в збереженні здоровя**

Рух-цежиття:він будуєтіло, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи,робить вас стрункими ікрасивими. Ічим більше ви рухаєтеся, тим здоровіші. Підраховано, що фізичний ресурс середньої людини становить10000кроків на день .До появи автомобіля цю мінімальну вимогу було легко виконати. М'язи,які не використовуються ,з часом старіють,не використан ікалорії 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 йтидошколи 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'ялюдини ,оскільки вона спрямована на стимулювання захисних сил організму та підвищення його потенціалуздоров'я.Повноцінна фізична активність є не від'ємною частиною здорового способужиття і впливає майже на всі аспекти життялюдини та організму в цілому.Відсутність фізичної активності зазвичай призводить до зниження фізичної працездатності,напруження організму та зниження життєвого тонусу.Тому фізичнівправи,як правило,є неспецифічним профілактичним заходом .Однак, оскільки здоров'яєцілісним,фізична активність позитивно впливає на іншіелементи здоров'я.Такимчином,фізична активність сприяє гармонійному розвитку людини ізміцнюєїїздоров'я.Активні таздорові люди завжди бадьорі та енергійні(3).

Достатняфізичнаактивністьєодним ізправил здорового способу життя таумовоюростуірозвитку людини.

Розрізняють рухову активність:

* низьку;
* помірну ;
* інтенсивну.

Для підтримкигарноїфізичноїформислід обирати фізичні вправита види спорту, які сприяють розвитку фізичних якостей. Такі вправи можна розділити на аеробні та анаеробні. Щоб запобігтинегативнимнаслідкам для здоров'явід певнихвправ і видівспорту,слід дотримуватися принципів фізичної активності.Комплексфізичних вправслід 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;
* різнорманітність: добирати вправи слід так,щоб гармонійно розвивати всі фізичні якості.

За словами експертів,гіподинаміяпорушуєфункціональний стан центральної нервовоїсистеми, яка виступає посередником між м'язами та внутрішніми органами.Як наслідок,порушуєтьсяроботаокремих органів і систем організму,знижуєтьсяімуннавідповідьі,якнаслідок,виникають захворювання.Фізичнаактивністьоптимізуєстан травноїсистеми, знижує вагу,підвищуєпрацездатність і сприяєрозвитку розумових здібностей. Однак,на думкуекспертів,небудь-якафізичнаактивність є ефективною, а лише та,що маєоздоровчутарозвиваючумету. Лишекожна п'ята українська дитина молодшогошкільноговікубереучасть у такій фізичній активності,що є найнижчим показником уЄвропі.Можливо,цеодна зпричин,чому більше третинидітейупершому класімають хронічнізахворювання.Такимчином, одним із факторів,щосприяє формуванню фундаменту міцного здоров'я тадовголіття, єадекватнафізичнаактивність. Фізичнаактивністьможебути регулярною або спеціально організованою.

За визначеннямВООЗ,нормальнафізичнаактивністьвключаєвсівиди рухів, пов'язанізприродними потребами людини (гігієна,харчуваннятощо), а такожзнавчальноютатрудовоюдіяльністю.Спеціально організована м'язоваактивність(фізичнаактивність)включаєрізніформифізичнихвправ.

Фізичнаактивністьвідіграєважливурольнавсіхетапахжиттялюдини.У дитинстві вонасприяєнормальномуростуірозвитку організмутапідвищує опірність до хвороб. Періодзростання-це час, колиорганізм найбільш вразливий дозовнішніхнегативнихфакторів,такихякобмеження фізичної активності.

Потребауфізичнихвправах(кінезофілія)-це біологічна потреба,яка відіграє важливу роль у життєдіяльності організму ітісно пов'язана з активною м'язовою діяльністю,щосприяє адаптації до навколишнього середовища.Поліпшенняфізичного стану дітей,аотже,іїхнього здоров'я, можливелишеза умовисистематичних іцілеспрямованих занять фізичними вправами,щомаютьдисциплінованийірозвиваючийхарактер. Інтенсивність щоденнихфізичнихнавантаженьповиннабути достатньо високою (середнячастотасерцевихскорочень140-160уд/хв-1 ). Малорухливідіти маютьнизькурухливістьінизькийрівеньмоторногорозвитку.Хронічний дефіцит рухової активностісучасних школярів становить реальну загрозу для їхньогоздоров'ятафізичногорозвитку.Підвищеннярухової активності дітей єважливимзавданнямнелишедля України, а й для розвинених країн світу.

Фізичнівправимаютьфундаментальнезначення для здоров'я. Справжнє фізичневиховання- це розумне ставлення дотілапротягомдня.

Це непросторанковазарядкаабофізичнівправикількаразівнатиждень, а24-годиннакультурапостійноїсамооцінкитаоптимальногофізичногоспособу життя,яка доповнює існування людини!

Фізичнівправиє однією зголовнихумов розвитку людського організму у взаємодіїзнавколишнімсередовищем. Фізичнатарозумова працездатність людини залежить відїїспособужиття. Відомо, що більше половини маси тіла людинистановитьопорно-руховийапарат - скелет і м'язи.Легкіфізичнівправизміцнюютьорганитіла.Вправизміцнюютьнетільким'язи,але йдихальну,серцево-судиннутанервовусистеми.Регулярна фізичнаактивністьпокращуєфізичнупрацездатністьі,такимчином,збільшуєфункціональні резерви. Всі фізіологічні показники під час виконання вправ свідчать проте, що фізична активність відіграєдуже важливу роль уфізичному розвитку.Фізичнаактивністьповиннаконтролюватися самостійно абопіднаглядомлікарячикваліфікованогофахівця,зурахуванням індивідуальних особливостей і здібностей,залежновідвікутафізіологічних можливостей організму .Потребауфізичнійактивностіукожної людини різна.Дляпідвищенняпрацездатності,збереженняізміцненняздоров'ята збільшення тривалості активного життя кожній людині необхідно задовольняти цюпотребузадопомогоюфізичноїкультури.

Заняттяспортомдоводять,наскільки корисним може бути життя з повним використаннямм'язів.

Це дозволяєлюдямпідтримувативисокий рівень фізичної активності навіть у похилому віці.

Здоровий спосіб життя сучасної людини включаєвсебе правильне харчування,психічнупрофілактику,фітотерапію,фізичнівправитарізні оздоровчі системи.Основоюдлязбереженняі зміцнення здоров'я є здорове харчуванняіфізична активність.Здоров'ю населення загрожує недостатня фізичнаактивність,тобтогіподинамія.

Гіподинамія-ценедостатняфізична(м'язова)активність.Вона є особливістю життя багатьох сучасних людей.Зниженняактивної рухової активност іє причиною багатьох захворювань сучасної людини,затримує розвитокудитячомутапідлітковому віці ,сприяє передчасному старінню та скороченню тривалості життя.Гіподинаміязнижуєімунітет молодого організму,формуєслабкеінетренованесерцеістворюєпередумовидля розвитку серцево-судинної недостатності.Люди,якібагатороків нерухаються, втрачають не лише краси в уходу та колір обличчя, але й здоров'я та довголіття.

Спостереженняпоказують,щопорушенняруховоїфункціїзнижуєрезистентністьорганізму, тобто йогоопірністьрізнимзахворюванням,в тому числіінфекційним.Некажучи вже про проблеми зопорно-руховим апаратом таіншимисистемами організму.

М'язискладають40-45% маси тіла людини.Упроцесіеволюціїрухова функція м'язівбулапідпорядкованаструктурі,функціямівсійжиттєдіяльності інших органівісистем організмуітомудужечутливаякдозниження рухової активності, так ідоважкихінестерпнихфізичних навантажень.

Систематичне використанняфізичноїактивності єважливим компонентом здоровог оспособужиття.Фізичнуактивністьоб'єднуютьз терміном "фізична активність", який відноситься до різнихрухових дій,що виконуються в повсякденному житті,а такождоорганізованих або добровільних занять фізичною культурою іспортом. Багато людей, зайнятих розумовоюпрацею,маютьобмеженуфізичнуактивність.

Після визначенняцілейслідобратинапрямвикористання засобів фізичної культуритаформудобровільнихзанять фізичними вправами.

Конкретнийнапряміформаорганізаціїдобровільнихзанятьзалежитьвідстаті,віку,стану здоров'ятарівня фізичної підготовленості і спорту учня. Розрізняють гігієнічний,оздоровчий,рекреаційний(рекреація- відновлення),загальнорозвиваючий,спортивний,спеціалізований, прикладнийталікувальнийнапрями.

Найпоширенішимизасобамидобровільнихфізичнихвправєходьба, біг,кроситастежкиздоров'я, плавання, ходьбаналижахталижах, їзда на велосипеді, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивне орієнтування,туристичніпоходитазаняття на тренажерах.Ходьбамаєвеликезначення:ценайважливіший вид фізичних вправ.Ходьба-цеформафізичноїактивності, яка підходитьмайжевсімі не вимагаєніякихумов,окрімвласногобажаннялюдини. Ходьбою можна займатисязабудь-яких погоднихумов.Ходьбає одним з найефективніших засобівпідвищенняопірностіорганізмудобагатьох захворювань і максимальної фізичноїта психічноїготовності до вирішення важливих завдань.Крімзвичайноїходьби,сьогоднітакождужепопулярніспортивнаходьбатаскандинавськаходьба,якіширокозастосовуютьсяв процесі фізичної реабілітації.

Також одним з ефективних засобів збереження здоров'я є біг.

Оздоровчий бігвідкритийдлявсіхі не вимагає багато часу.Тим неменш, він вимагаєпсихологічноїпідготовкитаорганізованості.Однак,добре спланований початокзанятьбігомповиненбути ретельно спланований з помірним навантаженням.Біг необхідний для організму. Серце, шлунок, кишечник, печінка,нирки та інші органиформувалисяпротягомбагатьох роківустаніпостійногоруху.Якщорухобмежений,функціяцих органів порушується.Здоровалюдина повиннащодняпробігати3-4кмнеменше15-20хвилин.Підчасшвидкогобігу частота серцевих скороченьдосягає200-210ударівнахвилину. Однакпід впливом систематичнихзанять бігом часто та серцевихскорочень устані спокоювдвічівища,ніж унетренованої людини. У досвідчених бігунівсерцескорочується 35-40 разівнахвилину. Вчені виявили в організмібігунівособливийгормон.Цейгормонпотрапляєв кров після 20-30хвилинбігу, пригнічуєдепресіюівикликаєейфорію. Таким чином,триваліпробіжкиприносятьрадістьіміцнездоров'я.

Поряд з бігом,плаваннятакожє ефективним способомзміцнення здоров'я. Доросла людина важить у водіблизько8-10 кг.

Ще одна формафізичнихвправ-художнягімнастика. Вона приносить не лишефізичне,айемоційнезадоволення.Ритм організовує діяльність усіх систем людськогоорганізмуіпідвищуєфізичну та розумовупрацездатність.

Підвищення працездатності.

Систематична аеробна ходьба-цепідготовкадобільших фізичних навантажень рекреаційного бігу.

Вонаготуєорганізм добільшихфізичних навантажень рекреаційногобігу.Допомагаєналагодитиправильнедиханнятазміцнитисерцево-судиннусистему.Заняттяповинні бутисплановані, на вантаження слід збільшувати поступово,атакожправильноповторюватифізичнівправи та відпочинок. Вирішенняпроблеми оптимізаціїРА,такимчином,підвищить ефективність всієї фізичної культури вполіпшенніздоров'янаселення.

Оптимальнафізичнаактивністьу вигляді регулярних занять спортом є перевіреним засобомзміцненняорганізмутапідвищення працездатності. Фізичні вправи-цеефективнийспосібзміцнитиздоров'я, зберегти навички та запобігтинесприятливимзмінамв організмілюдини, пов'язаним зі старінням.

Фізичнівправислідрозглядати як важливийкомпонент.Розвиток і підтримка руховихнавичокучніввідбуваєтьсяна уроках фізичної культури, під час самостійних тренувань,занятьуспортивнихсекціяхігуртках,клубних заходахітуристичнихпоходах.

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

Більшістьшколярівне займаються спортом. Тому саме на уроках фізкультури вони повинніотримуватинеобхіднірозвиваючінавантаження.

Зоглядунавищезазначене,слід зазначити, що розробка технологій має ґрунтуватися на розуміннієдностівпливу фізичного навантаження на організмтапроцесувідновлення. Під впливомфізичнихнавантаженьв організмі паралельновідбуваютьсяпроцеси відновленнятаадаптації.

Під частренувальногонавантаженняслідздійснюватиоперативний контрользапроцесомвиникненняадаптації організму донавантаження, йоговідповідниминаслідкамитасвоєчаснимзастосуванням відновлювальних заходів.

Здоровий спосіб життя має велике соціальне значення. Він активізує людський фактор,один зголовнихсоціальних резервівпрогресу і вдосконалення суспільства. Здоровийспосібжиттязначноюміроюрозвиваєцінні якості особистості, необхідні вдинамічномусуспільстві.Це,зокрема,висока розумова і фізична працездатність, соціальна активність і творче довголіття. Одним із найефективніших способівзміцнення та збереження здоров'я є здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя -цескорішеосвітнє,моральне та соціальне ,ніжмедичне поняття.

Здоровий спосібжиття-це, з одного боку, стан фізичних, психічних, духовних і соціальних показників, а з іншого – сукупність людських цінностей. У сукупностівониформуютьпотребилюдей,якіпрагнутьдо здорового способужиття. Здоровий спосіб життя передбачає знання та вміння дотримуватисярежиму праці та відпочинку, правил особистої гігієни, визначеннятадотриманняоптимального рухового режиму,раціональнехарчування,усвідомленняшкідливихнаслідківзагартовування,вживаннянаркотиків,алкоголютатютюнопаління 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 способужиттятаефективної первинної і вторинної профілактики різних захворювань є особистагігієна. Особистагігієна-цекомплекс заходів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'яшляхом дотримання гігієнічних вимог упобуті та діяльності .Досфериособистої гігієнивходять фізична гігієна та гігієна порожнини рота,гігієна фізичного виховання та загартовування, профілактика шкідливихзвичок,статевагігієна,гігієна одягу та взуття, гігієна відпочинкутасну,особистехарчування,психічнагігієнатапсихологічнагігієна.

Фізичнівправи-це життя,вонибудуютьтіло,зміцнюютьопорно-руховий апарат,розвиваютьм'язиіроблятьтілострункимікрасивим.Цетому, щофізичнівправи та регулярна фізична активність допомагають функціонувати багатьом системам і органам людського організму т азнижують ризикбагатьох захворювань. Регулярна фізична активність є невід'ємноючастиною здорового способу життя вбудь-якомувіці.Фізичні вправине лишепокращуютьсамопочуття, алейприносятьзначнукористь для здоров'я.Різноманітніщоденніфізичні вправиможуть 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 дослідженняпоказали,щорегулярна,енергійнафізичнаактивністьзапобігаєвкороченнютеломерів(фрагментів ДНК, які складаютькінціхромосом і захищають їх відпошкоджень).Вважається, щовкороченнятеломер в ДНК клітин, зякихскладаються тканиниорганізму, призводить до поступового старінняівизначає тривалістьжиття.

Пам'ятьікогнітивнийрозвиток.Фізичнівправистимулюють утворення нових клітинмозку. Дослідники виявили, щоділянкимозку, на які впливають фізичні вправи, відповідають запам'ятьінавчання.Тому люди похилоговіку,якієфізичноактивними,кращевиконуютьтести,пов'язанізприйняттямрішень,пам'яттютавирішеннямпроблем, ніж їхні однолітки, які ведуть сидячийспосібжиття.

Вправи-потужний антидепресант Дослідження за дослідженням доводять,щофізичнівправидопомагаютьпідтримуватипсихічнездоров'я і зменшуютьсимптоми депресії. Антидепресивний ефект регулярних фізичних вправ можнапорівнятиздієюпотужних антидепресантів. Заняття фізичними вправамипротягом30хвилиннадень,три-п'ятьднів натиждень, можуть значнозменшитисимптоми депресії.

Серцево-судиннездоров'яФізичнанеактивністьєоднимз основних факторів ризикусерцево-судинних захворювань. Регулярні фізичні вправи зміцнюють серце, як ібудь-якийіншийм'яз.Сильнішесерце може перекачував тибільше крові зменшимизусиллями.

Ефекти зниженнярівняхолестеринуСамі по собіфізичнівправи не спалюютьхолестеринтак,якжири.Однакфізичнівправипозитивновпливаютьна рівень холестерину в крові, знижуючи рівеньліпопротеїнівнизької щільності, тригліцеридів і загальногохолестерину та підвищуючи рівень ліпопротеїнів високої щільності.

Фізичні вправиєоднимзнайефективнішихспособівпрофілактики діабету,а великідослідженняпідтвердили,щозбалансованадієтав поєднанні з помірними фізичниминавантаженнямиможезнизитиризик розвитку діабету на 50-60%.

Знизитикров'янийтиск.Регулярні тренування на витривалість допомагають адаптуватисерцево-судиннусистему, що призводить до зниження артеріального тиску підчасфізичнихнавантаженьі в стані спокою.Активні заняття спортом сприятливо впливають на тонус, міцність і еластичністьсудинноїстінкитазагальнийстанздоров'я.

Зниження ризикуінсультуДослідженняпоказали,що помірні фізичнівправизнижуютьризик інсульту, в тому числі ішемічного та геморагічного інсульту.Відсутністьфізичних вправ упоєднанні з нездоровимхарчуваннямможепризвестидозбільшенняваги,підвищеннярівня холестерину та інших жирів у крові,збільшеннянавантаження насерце,підвищенняартеріальноготискутапідвищенняризикуінсульту.

Підтриманняенергетичного балансу та нормальної ваги Регулярна фізичнаактивністьможедопомогтипідтримуватиздоровувагу.Якщопротягомднявиспалюєтебільше калорій, ніжвампотрібно,фізичні вправи можуть допомогти вам впоратися із зайвими калоріями.Вониспалюють більше енергії тапокращуютьметаболізм.

М'язовасила.Силовітренуванняпостійно демонструють, що дослідженняздоров'ялюдинизбільшуютьм'язовусилуім'язовумасу,зменшуючиприцьомужировівідкладення.Регулярні фізичні вправи важливі для запобігання втратим'язівіпідтримким'язовоїсили,незважаючи на віковізміни .Вправививільняютьгормони, які збільшують поглинання амінокислотм'язами,сприяючизбільшеннюм'язовоїмасита витривалості.

Міцність кісток. Активний спосіб життя позитивно впливає на щільністькістковоїтканини.Регулярні фізичні вправи стимулюють формування кісток ізапобігаютьостеопорозу,типувіковоївтрати кістковоїмаси.

Поліпшитинічнийсон.Якщоувасєтруднощізісном,можутьдопомогтиденніфізичні вправи.Природне зниження температури тілапротягом5-6 годин післятренуваннядопомагає заснути.

Щеоднапотужнапорададляздоров'я-займатисяспортом.Це допомагає уникнути багатьоххвороб,продовжити життя і зберегти високу працездатність.

Загартовування-один знайефективнішихінайважливішихзасобів зміцнення здоров'я.Загартовуваннярізнимиспособамивимагає поступовості, наприклад,починатизкороткочасногозагартовування повітрям, спатизвідкритимивікнамивліткуі взимку,використовувати більш легкий одяг,починати фізичні вправи притемпературі,яка не опускається нижче +5°C, загартовуватися на морозному повітрі. Загартовування ефективне лише тоді, коли єрізницяміж температуроютіла і температурою навколишнього середовища.

*Лікарі визначають такі принципи загартування:*

* систематичність занять (виділити для загартування 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 починатилікування?Найкращепочинатинаприкінці літаабона початку осені, коливідновлюєтьсятакзванаприроднасилазатвердіння. Починати кращезповітряногозатвердіння(черезйогоменшу інтенсивність) .Дляповітрянихваннслідноситивідповіднийодяг.Передпочаткомбудь-якої процедури затвердінняпроконсультуйтесяз лікарем, особливо якщовиробитеце вперше. Лікарзможепорадитивам,яквибративідповіднупроцедурузагартовування, беручидоувагивашездоров'яізагальнийстан.Загартовуватиорганізмпотрібно так само, яквивмиваєтеся,чиститезубиіведетеповсякденнежиття. Елементи загартовування організмуслід поєднувати з фізичними вправами,іграмита спортом(8).

Наприклад,плаваннянаприкінціранковоїзарядки,плаванняувідкритихводоймахпідчасрухливихігортазанятьспортом,атакожпішіталижніпрогулянкизарізнихпогоднихумовможутьпосилитиефектзагартовуванняорганізму.

Правильнехарчуваннядопомагаєзберегтипрацездатність,уникнутирізних захворювань, підтримувати нормальнувагуіпродовжитижиття.Яхотівбизапропонуватикілька коротких порад щодоправильного харчування.

Адекватнеспоживанняїжімаєбутипомірним і регулярним, алеводночасрізноманітним:

Нерегулярнехарчуваннявикликаєпроблемизтравленням.Найбільшрозумнимпідходомєп'ятиразовехарчуванняприблизно в один і тойсамийчас;

Їжтеповільноіврегулярнийчас. Їжтеповільноінамагайтесянедуматипро роботу або ділові справи;неведітьсерйознихрозмов;читайтекнигу або дивіться телевізор;

Їжтебагатосвіжихфруктівіовочів.Фруктитаовочімістятьвітаміни, мінеральні солі, органічні кислоти,харчовіволокната іншіпоживніречовини,необхідніорганізмудляполіпшеннятравлення і нормалізації обмінуречовин;

Незабувайтепропиття.Випивайтещонайменше1,5-2,0літриводинадень;

Вечеряйтещонайменшезадвігодини до сну;

Продукти,якіпролежалив холодильникукількаднів, втрачаютьбагато корисних властивостей. Їжтесвіжоприготовануїжу;

Разна тижденьвлаштовуйтерозвантажувальний день;

Вітаміннікомплексинеобхіднідляправильногохарчування.Неможливоотриматидостатнюкількістьвітамінівімінералівзїжею,особливовзимкуіранньоювесноюабопринаявностіхронічнихзахворюваньтравної системи.

Дляконтролюстануздоров'яслідстежитизавагою.

Дотримуватисяправилздорового харчуваннянедужескладно.Однакважливоусвідомлювати,щоправильнехарчування-ценетимчасовадієта,ачастиназдорового способу життя,яка повинна стати доброюзвичкою.

* **1.2 Психогігієна , психопрофілактика**

Психічнездоров'ямаєпершоряднезначення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейнихстосунківі здатності кожноїлюдиниробитисвійвнесокусуспільство.Нашорганізмперебуваєвідеальномубалансі,але цей баланс легкопорушується.На насінаше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. До зовнішніх факторів відносятьсяневідповідністьодягупогоді,невихідна вулицю після купання в зимку, неправильнехарчуваннятавживання неякісно води.Профілактика цих хвороб досить проста:прийняттядушу,обтирання вологими рушниками ,заняттяфізкультурою ірегулярнийвідпочинок(4).

Внутрішніфактори - ценегативніемоції,такіяк злість, гордість, заздрість, ревнощі,гнів, образа, брехня,смутокістрах.Ці факториспричиняютьпсихологічніпроблеми,які поступовопереростаютьухворобу.Слідпам'ятати,що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковнихзахворювань.

Психічнездоров'я- цеадекватна поведінка в звичайних і стресових ситуаціях таздатність контролювати прояв емоцій і почуттів.Рівеньтакзваноїтривожності (неспокою)можналегко перевірити за допомогоюсуб'єктивногохвилинноготесту.Перевіртечас на годинникузасекундною стрілкою івідведітьпоглядвіднього.Через хвилину подивітьсяна годинник. Норма-65 секунд. Легка тривожність-55-64секунди; помірнатривожність-45-54секунди;якщоменше 45секунд-звернітьсядопсихолога.

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

Тривога-цеемоція,якавиникаєчереззагальнуоцінкуситуації як не сприятливої. Тривогаєнастількиособистимемоційнимфеноменом,що деякі 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,довгихвидихів-для швидкого відновленняпідчас тривалих періодів розумового напруження (наприклад, японські бізнесмени використовуютьспеціальну дихальну техніку зшестиглибоких вдихів ішестидовгихспокійнихвидихівдля швидкого відновлення після тривалих періодів розумового напруження). На окрему увагузаслуговуютьдружністосункизродичами,дітьми, співробітниками ,друзямитасусідами-цедопомагаєуникнути зайвого напруженнятастресу.Усучасномусуспільствістало традиційним усвідомлюватипсихологічніпричинихворобіпочинатиприйматирізнілікизамістьтого,щобусунутиїх.Зіншогобоку,справжніпричинихворобиувиглядіпсихологічнихпроблемпри цьомунеусуваються,анавпаки, погіршуються. Найкращим способомлікуваннятапрофілактики хвороб,викликаних внутрішнімичинниками,єпозитивнідумки,які,всвоючергу,викликаютьпозитивніемоції-радість, любов,безстрашність,доброту,щирість,чесність, щедрість тощо .Думкитаемоціїмаютьпотужнийвпливна настрійлюдей. Будьте уважними один до одного тадбайтепровласне психічнездоров'я Неможебутифізичногоздоров'ябез психічного(2).

Значнезростаннябагатьохпсихофізичнихзахворюваньусучаснійвійськовійоперативнійреальностінеєчимосьнадзвичайним.

* **1.3 Рухова активність учнів 15 -17 рокі**в.

Середучнівтапершокурсниківліцеюбулопроведеноанкетуваннящодонаявностінеобов'язковихвидівфізкультурно-оздоровчої діяльності, такихякранковазарядка,гімнастикатаучастьуспортивнихсекціях.Згіднозрезультатами,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 займаютьсяфізичною культурою(26%) ,була значно меншою ,ніж оціночначасткадітейтамолодів національному населенні відповідного віку,якімаютьправонаорганізовануфізкультурно-оздоровчу діяльність. Це підтверджує гіпотезупроте,що фізична активність знижуєтьсязвіком:у віці 10років вонавсещене значна:55% дівчаті58% хлопців займаються гімнастикою, бігом або відвідують спортивні секції,аледо17 років розрив становить19% на користь хлопці взамість3%,якце було раніше .Це значне зростання. Певний рівень фізичноїактивностізабезпечуєтьсяактивним дозвіллям, робочимипроцесамитаподорожаминадалеківідстані .Не заглиблюючись увідмінностіміжрізнимикатегоріямиреспондентів,можна зробити висновок, що близько половини(52%)молодихлюдей в основному обмежуються обов'язковимизаняттямизфізичноговиховання ,передбачениминавчальними планами їхніхнавчальнихзакладів,аотже,не отримують достатньогообсягуфізичноїактивності.Враховуючимолодь,яка взагалінехтує фізичною культурою, можнаоцінити,що кількість молоди хлюдей,які насправді сповідуютьфізичнуактивність якневід'ємнускладову здорового способужиття,становитьблизько 23% серед 15-17-річних(9).

Удослідженніфізичноїактивностісередліцеїстів тапер сокурсників було проведено анкетуванняучнів 9, 10,11та1класів.Фізичнаактивність вимірювалася як показник щоденноготатижневогонавчальногочасу. Удослідженні взялиучасть 102учнітастудентивіком15-17років,з них 59дівчатта43хлопці.

Результатиопитуванняпоказали,щодлястаршокласниківнайважливішимдляздорового способу життяєвідмовавід шкідливих звичок,аіншіфакторирозподілилисянаступнимчином: 2.споживанняякісноїїжітаводи;3.адекватнафізичнаактивність;4.безпечнасексуальнаповедінка;5.навичкипсихологічногоздоров'я.

Фізичнаактивність старшокласників складається переважно з уроків фізкультури, занять у спортивних секціях та самостійних занять (ранкова зарядка, домашнізавдання зфізкультури,рухливіігри). 34%респондентів здійснюють своюосновнуфізичнуактивністьлишена урокахфізкультури. Як ставлятьсястаршокласникидоуроківфізкультури?Більшістьучніввідвідуютькоженурок-68% (хлопці-76%, дівчата - 67%).Такимчином,третина старшокласників асоціює фізичну активність з уроками фізкультури, що входятьдообов'язковоїшкільноїпрограми.Нажаль,сьогоднізрізнихпричин (бракчасу,недолікиворганізаціїтаметодиціпроведенняуроків,недостатняматеріально-технічнабаза,застарілі нормативні вимоги, проблеми людського фактору якдлявчителів,так ідляучнів-всецепризводитьдо недотримання необхідного обсягу та інтенсивностірухової активності)на таких урокахнезабезпечуєтьсямінімальнафізіологічнафізичнаактивністьфізичноїактивності,незабезпечуютьсяоптимальніумови -близькотрьохгодин рухової активності,необхіднихнадень,недосягаються.Відсутність фізичної активності вобов'язковихнавчальнихпрограмах у закладах освіти зумовлює необхідністькомпенсаціїнестачіфізичноїактивності поза навчальною програмою наіншихтипахуроків.Однакця проблеманавряд чибудевирішена,оскількисучаснийменталітетсуспільстваісформованийсвітогляд щодо фізичної активностіперешкоджаєраціональному використанню засобівфізичноговихованнядля збереження і зміцнення здоров'я.Основноюпричиною,щозаважаєучнямзайматисяфізичнимивправами,єбракчасу.Більшістьреспондентіввідповіли,що невміютьсамостійно займатисяфізкультурою,а12%сказали, щовзагалі не мають мотивації займатися фізичнимивправами.Відсутністьспортивногоодягуне може бутипричиноювідмовивідзанятьфізичнимивправами.Цепояснюєтьсятим, щовсіучні,або100%,мають відповідну форму для занять. Крім того, 56% мають вдоманайпростішийспортивний інвентар .Рівень ранкової зарядки дуже низький:лише 13%учнівповідомили,щовонироблятьранковузарядку. Дужемалоучнівстаршихкласіввиконуютьдомашнізавдання зфізкультури або простівправи для розвитку базової фізично підготовки. Зновуж таки, дівчата виявилися більшактивними:29% дівчатілише 6% хлопців сказали, що виконують домашнє завдання зфізкультури. Імовірно, це й брак фізичноїактивностічастково компенсуєтьсяфізичноюроботоювдома.87% опитанихдопомагають батькам по господарству увільнийчас, 79%хлопціві 93%дівчат.Лише 38% старшокласниківзаймаються фізичною культурою або спортомувільний час (42%хлопцівта35%дівчат).Увільнийчас,окрім навчання ,учні дивлятьсятелевізор,читаютькниги,грають накомп'ютер ітавідвідуютьдрузів.Соціальнаактивністьучнівдоситьнизька:лише 5%учнівзаймаютьсягромадською роботою.

Третімзаважливістюелементомздорового способу життя старшокласникивважаютьфізичнуактивність.Двітретиниучнівнеотримуютьфізіологічнонеобхідноїкількостіфізичноїактивностінатиждень.Чвертьстаршокласниківнезаймаютьсядодатковоюфізичноюактивністюсамостійнопозаурокамифізкультури.Цесвідчитьпронедостатнійфізичнийрозвитокцихучнів.Більшістьстаршокласників,найімовірніше,компенсуютьсвоюпотребувактивнійфізичнійдіяльностіфізичноюактивністювдома.Трохибільшетретиниреспондентівпозитивнооцінюютьможливістьзайматисяфізкультуроюіспортомувільнийчас.Двітретинизнихзазначили,щобракчасуєосновноюпричиною, яказаважаєїмзайматисяфізичнимивправамисамостійно,прицьомуслідзазначити,що12% не мають бажання займатися фізичнимивправами.Длятого,щобпереконатиучнівунеобхідностівестиздоровийспосібжиття,необхідно переконати їхутому, що фізична культура є потужним засобом формування, збереженнятазміцнення здоров'я. -Допомогтиучнямвиробитистійкізвичкидодобровільнихзанятьфізичнимивправамитасформуватиставлення дофізичноїкультуриякдочастини загальної культури.

* **2. Особливості роботи з проблемою**
* **2.1Техніка виконання фізичних вправ**

Наприклад,вониможутьштовхатиштангупевноїваги,стрибатинапевнувисотуабокидатигарматнеядроякнайдалі.Наприклад,б'ючипом'ячу,можнабитипоньомузовнішньою або внутрішньою стороною стопи,пальцяминігабопідбором.Цевжепитаннятехнікируху(16).

Різні способи вирішенняруховихзавданьназиваютьсясоматомоторними техніками.

Слово"techne"грецькогопоходженняіозначає"техніка".Технікафізичногоруху-ценещоінше,як найбільш раціональна формаруху.

Кожнатехнікарухубазуєтьсянасеріївзаємопов'язанихрухів. Ці рухи об'єднаніспрямованістюнадосягненнязагальногозмісту(мети)фізичнихвправіназиваютьсяопераціями.Якщо рухове завданняєскладнимі його виконанняпередбачаєкількадрібнішихрухових завдань, торішеннямає складнуструктуруівключаєвідповідну кількість операцій, кожна з яких повиннабутиоб'єктомвивченнявпроцесі оволодіння технікоюфізичногоруху.Визначенняопераційноїструктурифізичної вправи є однією зключовихумов вивченняїїтехнікивпедагогічному аспекті.Цеозначаєвиявленняхарактерурухового завданняіоперацій, що складаютьспосіб виконанняцієїоперації,а такожопис просторових, часових,швидкіснихіритмічних параметрів операції, що характеризують її виконання.

Руховаповедінкаскладаєтьсяз окремихдій,не всізякиходнаково важливі. Узв'язкуз цим розрізняютьбазовутехнікуруху,основну (провідну) ланку і деталі техніки.

Базоватехніка-цесеріярухів,відносно незмінних і достатніх для вирішення руховогозавдання.

Наприклад,устрибках у висотузрозбігуосновутехнікискладаєрозбіг з поступовимприскореннямурівномірномуритміз одночаснимвитягуваннямі поштовхоммахової ноги,переступаннямчерезпланкуі приземленням(1).

Основна (ведуча) ланка технікиєнайважливішоюівирішальною частиною техніки виконанняцьогорухового завдання. Виконання основної ланки техніки,якправило,виконуєтьсязавідноснокороткий проміжок часу івимагаєбільшоїм'язовоїсили.

Деталі техніки-це другорядні особливості руху, які несу перечать основному механізму (основітехніки). Деталі технікиваріюютьсявідлюдини долюдиниі залежать відїїіндивідуальнихособливостей. Правильне використання особливостей кожногоучняхарактеризуєіндивідуальну техніку Оволодіннябудь-якимрухомпочинається з вивчення його основ, прицьомувелика увага приділяєтьсяосновним(провідним)зв'язкамтехніки, а потімвжеїї деталям. Техніка фізичнихрухівпостійно вдосконалюється та оновлюється.

Зростаютьвимогидо рівня фізичної підготовленості;

Пошукбільш досконалихметодіввиконанняфізичнихвправ.

Зростанняролі науки у фізичному вихованнітаспорті;

Удосконаленняметодиквикладання;

появанового спортивногообладнання (наприклад, синтетичні покриттядлябігових доріжок, жердини зі скловолокна для стрибків з жердиною).

Для кращого засвоєннятехнікивправиподіляютьсянапідготовчуфазу, фазу виконання та заключну фазу.

Підготовча фазапризначенадля створення умовдлякращого виконання вправи.

Основна фазаспрямовананабезпосереднєвирішення основного рухового завдання.

Заключнафазавключаєвсебепасивнеуповільненнятаактивне гальмування для збалансування тіла.

Крім фаз,існуютьруховіелементи,якіявляють собоюрухи окремих частинтіла;руховіелементиодногорухувзаємопов'язаніміж собою. Потім вони складаютьсязчастин,з'єднанихвєдину структуру.

Структураруху-це ритмічнуструктурируху.

Кінематична структура-це просторово-часові характеристики закономірнийістійкий

зв'язокусіхкомпонентіврухувєдинеціле.

Розрізняють кінематичну, динамічну та руху.

Динамічна структура-це взаємодія внутрішніхізовнішніх сил.Ритмічна структура - це складна взаємодія внутрішніх і зовнішніх сил у просторі та часі.

Фундаментальнимпринципомпобудовиправильноїтехнікирухівєпринцип адекватногоідоцільноговикористанняактивнихіпасивнихсил, при стримуванні гальмівних сил.

Восновіякфізичнихвправ,такіфізичноїреабілітаціїлежитьцезнанняірозумінняйогоправильноговиконання.

**Корекція постави та методика регулювання маси тіла.**

Типи постави, причинипорушеньпоставитаметодиїї корекції

Постава - це звичне для кожної людини вертикальне положення тіла. Іншими словами, цесукупністьякостейінавичок, які забезпечуютьзагальнупоставуі положення тілавпросторі, придатні для життєдіяльності(16).

Вважається,щоправильнапоставадосягнутатоді, коли основне положення тіла (стоячиабоприходьбі)єтаким,щосприяєпідтримцістатичної або динамічної рівноваги істворюєсприятливі умови для функціонування організму.

Формування раціональної постави, її зміцнення і вдосконалення є одним зосновнихзавдань фізичного виховання.

Значення та ознаки раціональноїпостави

Здоров'яіфізичнийрозвитокпов'язанізправильноюпоставою.Красапостави-цетакожскладовафізичноїкраси людини і, певноюмірою,риса поведінки (гідність,впевненість,зібраність...).Вонатакожрозповідаєпро те, наскільки людина вихована.

Основними антропометричними ознаками поставиє

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

2.профіль хребта (шийний,спиннийігруднийвигинихребта).

Фактори,щовизначаютьпоставу.

1.будова скелета;

2.стійкістьзв'язокдоактивнихм'язовихзусиль; і

3.здатність опорно-рухового апаратуташкіривідчувати положення тіла та йогозв'язки;

4.стантонусутарефлексівпостави.

Причинипорушеньпостави.

1.вродженіаномалії;

2.патологіявнаслідоктравми

3.загальна фізична слабкість;4;

4.набуті врезультатіпрофесійноїдіяльності та неправильноговиховання;

Основи методикивикладання.

1.формуванняправильногоуявленняпро поставу та їїрольу житті;

2.поступовеоволодіннярухамикінцівок: постановкастопи,повне розгинанняколіна,розгинаннястегна,положенняверхньоговідділухребта;

3.формування та закріплення основних постуральних навичок відповідно дофункційопорно-руховогоапаратутавісцеральнихорганів

4.виконання контрастнихпостуральнихзавдань

5.збереженняраціональної постави вскладнихситуаціях.

19.2.методирегулювання маси тіла

Умовивиконаннявправ, які сприяють збільшеннюм'язовоїмаси.

1.використанняобтяженьдостатньої ваги (розпадбілкаповинен перевищуватисинтез)

2.рівеньм'язовоготонусуне повинен бутинадзвичайновисоким,оскількизагальнийобсягроботинедостатній

3.тривалістьвправзаоднезаняттяповинна бути невеликою,щобзабезпечити анаеробний ресинтез АТФ;

4.почергове "прокачування"окремих групм'язів.

Однимзнайпопулярнішихметодівєтакзвана"промивка", сутьякоїполягаєв активізації кровообігу.

Методивправ длясхуднення.

Тривалістьжиттяулюдейзожиріннямна 8-56%коротша(W.Phillips,1961)

Існуєдвавидиожиріння:

Ендогенне(якрезультатзахворювання);

Екзогенне(результатневідповідності між харчуванням таенергетичними витратами).

Ендогенне ожиріння слід лікувати, екзогеннеможна попередити тапокращитизадопомогоюфізичноїактивності.Головне правило-низькоінтенсивна,але тривала фізична активність, що залучає більшість груп м'язів.Ефективнимиєплавання,пішіпрогулянки,бігнадовгі дистанції та їзда на велосипеді.

Слідзазначити,щоадаптаціядохолодупризводитьдо накопичення жирових клітин, які виконують захисну функцію.

Займатисяфізичнимивправамислідзменшоюкількістюсну,особливо післяїжіінаобмеженійдієті.

Остерігайтесяшвидкогосхуднення,якщовидо цьогонезвикли.

У спортсменіввтратавагибудевідбуватися,якщовклітинах єдостатнякількістьводи і жиру. У цьому випадкувтратавагипризьводтидопідвищеннявідносноїфізичної форми.

Правильнапостава.

1.встаньтеспиною до стіни.Покладітьпотилицю,лопатки, сідниці іп'ятинастіну.Відійдітьвідстіни,зберігаючиправильнупоставу.

2.Приймітьправильнупозубіля стіни. Зробіть крокв перед, нахиліть івитягніть голову.Потім знову прийміть правильну позу іперевірт настіні. Тримайте головупрямо,оскількиопусканняголовисприяє згинанню спини ігорбиться.

3.приймітьправильнупозубіля стіни. Зберігаючицюпозу,відійдітьвід стінина20-30секундіперевіртеправильність поставинастіні.

Вправи дляправильної постави

І. Вихідне положення (В. п.)-прийнятиправильнупоставубіля стіни (потилиця, лопатки, сідниці іп'ятиторкаються стіни).

Не відриваючиголову,спинуітазвід стіни, виконатинаступнівправи

1)Сядьте навпочіпки;

2)Почерзівідводьтеправуногувправо,аліву - вліво;

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

4)згинатиіпідніматипо черзі правуілівуногувколінному суглобі; 4) згинати і піднімати по черзі праву і ліву ногув колінномусуглобі

5) нахили тулубавлівоівправо.

ІІ.о.п.-прийнятиправильнупозубіля стіни. Зберігаючицюпозу,відійдітьвідстіниівиконайтенаступнівправи:

1) В. п.-встаньтезрозставлениминогамиізаведітьправурукузаголову. Нахиліться влівийбікіпокладітьдолонюлівоїрукивздовжстегна.Примітка :лікті відвестиякомогадаліназадінапружитим'язиживотаістегна;

2) В. п.-Встаньте,розставившиногинаширині плечей і поклавшируки за голову.Рукизавестизаголовуінахилитисявперед,виконуючипружнезгинання.Примітка: У в.п. ліктіповинні бути максимально відведені назад,м'язи живота, стегон і сідниць напружені, стопи паралельні .Під час прогинання прогнутися впопереку(розтягуючим'язизастегнами), рукивідвести на зад якомога вищеі повернути обличчямвперед;

3) В. п.-Встатизрозставлениминогами,руки напоясі. Повернутися праворуч,праву рукузавестизаспину,потімлівурукуаналогічно.Примітка: У в.п. підборіддяпіднятивгору,ліктівідвестиякомогадаліназад. При повороті на праводивитисяна долоню правої руки (при поворотіналіво-на долоню лівої руки).Вкінцікожноївправиприймітьправильнупоставуіперевіртеїї білястіни(5).

Комплекс вправ для зміцненням'язів,що беруть участь у формуванні правильноїпостави.

1.в.п.-Ляжтеобличчямвниз,ногиразоміпоставленінаноски,руки "замкнені" вліктяхпередгрудьми.Видихнувши,підняти таз якомога далі, спираючись тількина пальцінігі лікті,"втягнути"живіт, опустити голову,притиснутипідборіддядогрудейіутримуватицеположення2-3 с. Повернутися ув.п.,прогнутипоперекіпіднятиобличчядогори.Повторити 10-12 разів.

2.в.п.-Лягтинаспину,зігнутиколінаобохніг,з'єднатистопи і колі на і привести рукинаоднулініюзтулубом.Видихнутиіпідняти таз ,одночасно випрямляю чиправу ногу так, щоб стегно правої ноги було паралельно стегну лівої ноги,підняти тазякомогадаліі прогнути спину, затриматися втакомуположенніна2-3секундиіповільно повернутися ув.п. Повторити 10-12 разів.

3.в.п.-лежачи на спині, рукизчепленіза головою, лікті вперед, ліва нога зігнута, праваногачерезлівеколіно.Видихнути,підняти тулуб іторкнутися ліктями колін;зробити10-15повторень,потімпомінятиноги (цього разу ліву ногу покластинаправеколіно) ізробитище 10-15повторень.

4.ляжтеобличчямвниз,підборіддявдолонях,ногиі коліна разом. Зігніть коліно правоїногиіодночаснопіднімітьпряму ліву ногу і поставте стопу правої ногиблизькодоколіна лівої ноги,підтримуючиколіно правої ноги. Піднімітьпряму ліву ногуякомога вищеізатримайтесявтакомуположенні на 2-3секунди.Зробітьтежсамезіншоюногою.Повторіть10-15 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.

Оскількисаме 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 пихологічний аспект зумовлює низку псио-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 тей факт, що саме наша постава являється наслідком того якій спосіб життя ми ведемо.

**Література**:

1. ВООЗ –[Електронний ресур] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
2. Вишневська В., Яланська С. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Проблеми формування здорового спо***References**
3. Герасимова Т.В. Формування навичок здорового способу життя засобами оздоровчої фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 10. С. 25–27.
4. Голуб Л. Контент-аналіз нормативноправових документів України та окремих законів у сфері охорони здоров’я і фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали ІІІ Між. наук.-прак. конф*. 2009. С. 31–34.
5. Горбаченко К., Мочарський А. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 1. С. 58–62.
6. Денисовець Т., Квак О. Значення фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. 2(122). С. 51–55.
7. Ковальчук О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров’я учнів загальноосвітніх шкіл/О.В. Ковальчук, О.В. Непша// Північне Приазов’я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті**:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 1415 вересня 2017 року)/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 137-140.
8. Карабанов Є.О. Формування культури здоров’я в процесі фізичного виховання школярів/Є.О. Карабанов, М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Північне Приазов’я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті**:** матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року)/ за ред. Л.М. Донченко, С.І. Пачева, І.А. Арсененко, О.В. Непши А.М. Крилової. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.
9. Максименко Ю. В. Здоровий спосіб життя[Електронний ресурс]/Ю.В. Максименко // StudFiles. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: <https://studfile.net/preview/8151948/>
10. Непша О.В. Фізична культура як середовище виховання школярів/О.В. Непша, В.С. Ушаков// Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали І Всеукраїнської науковопрактичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. – Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.309-310.
11. Реалізація здорового способу життя - сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. - Дрогобич : КОЛО,  2005. - 124
12. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб./В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. – Кіровоград: Імекс- ЛТД, 2014. – 172 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1./Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
14. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. – Київ : Видво, 2013. – 268 с.
15. Щорічна доповідь про стан здоров’я населення, санітарноепідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров’я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. –
16. Конспект лекцій