

Естетична сутність людської діяльності, в тому числі і рухової, невіддільна від сутності естетичної. І коли ми розглядаємо власне естетичне, ми завжди повинні мати на увазі, що все те бажане, позитивне, на що спрямований наш пошук, можливе при наявності відповідної естетичної атмосфери [1, с. 87].

З найрізноманітніших теоретичних і практичних сфер, галузей людської діяльності надходить інформація, суть якої полягає в тому, що дефіцит емоцій і почуттів виникає внаслідок дефіциту естетичного. Саме рух знайшов своє якісно найвище, найорганізованіше втілення в людському тілі й мозку. Щоб забезпечити творчість у руховій діяльності, слід шукати витоки естетичного і можливості його вдосконалення. Бо творчість – це специфічна, єдино можлива для людини відповідь на виклик мінливих зовнішніх обставин, на відміну від тварин. Тварина пристосовується щоб вижити. Людина творить, щоб жити і бути творцем.

Список використаних джерел:

1. Естетика: навч. посіб. для студ. гуманітар. спец. / Л.М. Газнюк, С.В. Могильова; за заг. ред. Л.М. Газнюк. – К.: «Кондор», 2011. – 124 с.
2. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібн. / кол. авт.: О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська та ін., за заг. ред. О.Д. Дубогай. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
3. Физкультура и эстетическое воспитание, Клименко В.В. – Киев: рад. шк., 1987. – 136 с.

Коломоєць А.М.

студентка;

Гальчанський В.М.

викладач,

*Дніпропетровський національний університет
імені Олеся Гончара*

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ

Цукровий діабет (ЦД) без перебільшення є надзвичайно небезпечною хворобою в історії світової медицини. На нього страждає близько 2-5% населення, і в останні десятиліття цей показник збільшується [1]. За останні десять років поширеність цукрового діабету в Україні збільшилася у півтора рази, і станом на 1 січня 2015 року в країні зареєстровано 1 млн 198,5 тис. хворих (2,9% від усього населення). Велика соціальна значимість лікування цукрового діабету полягає в тому, що ця хвороба призводить до ранньої інвалідизації й летальності, обумовленої наявністю ускладнень діабету. Однією з ланок лікування та профілактики є фізична культура, але нажаль більшість хворих веде малорухливий спосіб життя.

Ця тема є актуальною, тому що значну частку наслідків при захворюванні на діабет можна попередити не тільки завдяки правильному харчуванню,

медикаментозному лікуванню, але й за допомогою фізичної реабілітації та підтримки маси тіла.

Цукровий діабет – одне з найбільш поширених захворювань, пов'язане з порушенням вуглеводного обміну через недостатність вироблення інсуліну підшлунковою залозою. Ефективним засобом при цукровому діабеті є фізична реабілітація, яка діє не лише симптоматично, а й може бути спрямована на окремі ланки патогенезу. Під впливом дозованого фізичного навантаження у хворих зменшується гіперглікемія і глюкозурія, підсилюється дія інсуліну.

Разом з цим встановлено, що значні навантаження викликають різке підвищення вмісту цукру у крові [3, 4]. У хворих з надмірною вагою під впливом фізичних вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. При легкій формі цукрового діабету у заняттях лікувальною фізичною культурою використовуються вправи для всіх м'язових груп. Рухи виконуються з великою амплітудою, у повільному і середньому темпі, а для дрібних м'язових груп – у швидкому. Тривалість заняття – 30-45 хв. Крім лікувальної гімнастики необхідно використовувати дозовану ходьбу, поступово збільшуючи відстань з 5 до 10-12 км, спортивні вправи (ходьбу на лижах, катання на ковзанах, плавання, веслування, біг), ігри (волейбол, бадмінтон, теніс) при строгому контролі лікарів в процесі занять. При діабеті середньої тяжкості заняття лікувальною фізичною культурою і регламентація рухового режиму сприяють стабілізації дозування лікарських препаратів. Застосовуються вправи помірної і малої інтенсивності для всіх м'язових груп. Тривалість заняття 25-30 хв. Крім лікувальної гімнастики слід широко застосовувати дозовану ходьбу на 2-7 км [2].

При важкій формі захворювання загальне навантаження на організм невелике або помірне. Широко використовуються вправи для дрібних і середніх м'язових груп. Вправи для великих груп м'язів включаються поступово і обережно по мірі адаптації організму до навантаження. При дозуванні навантаження необхідно враховувати, що тривало виконувани в повільному темпі фізичні вправи знижують вміст цукру в крові, оскільки при цукровому діабеті витрачається не тільки глікоген м'язів, але і цукор крові. Вважається, що при лікуванні діабету дуже важливий фактор – регулярність занять із використанням фізичних навантажень, тому що більш ніж 2-денна перерва в тренуваннях приводить до зниження підвищеної чутливості м'язових клітин до інсуліну, досягнутої попередніми тренуваннями [5].

Так як, заняття фізичними вправами займають незначне місце в житті сучасної молоді, ми вирішили провести анкетне опитування серед 12 молодих людей, які хворіють на цукровий діабет 1-го та 2-го типу, щодо проведення ними фізичної реабілітації.

На питання «Чи займаються лікувальною фізкультурою?», більша частина (50%) опитуваних хворих відповіла, що лікувальна фізкультура – невід'ємна частка їх дня, а 17% опитуваних – не проводять свою фізичну реабілітацію (рис. 1).

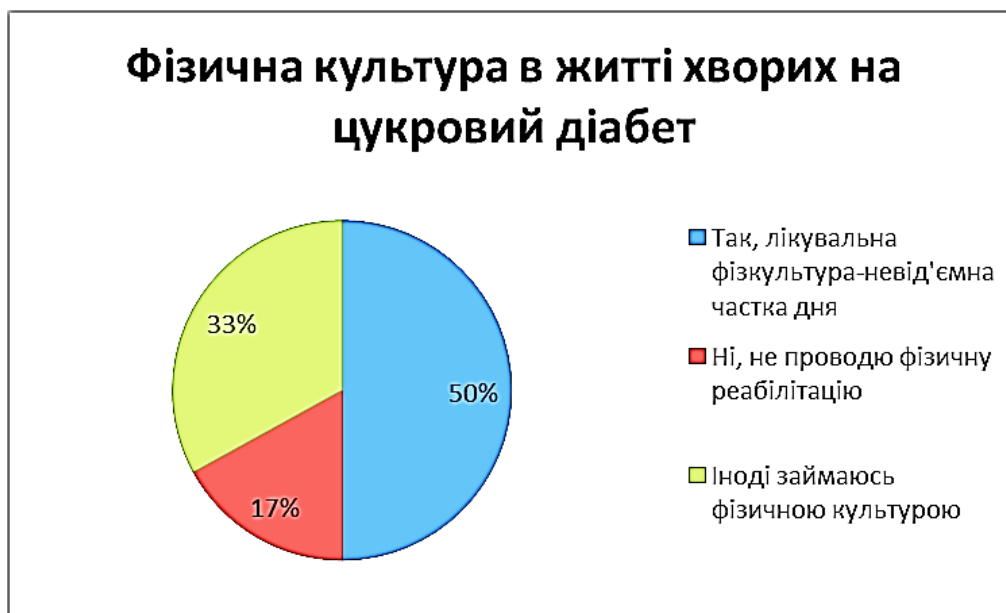


Рис. 1. Фізична культура в житті хворих на цукровий діабет

Ті, хто займається фізичними вправами регулярно, розповіли, що їх стан покращився та рівень цукру значно нормалізувався, а також це дало значний вплив на їх емоційний стан.

Так як, при цукровому діабеті потрібно тримати свою вагу у нормі, то ми вирішили знайти комплекс лікувальних вправ, який буде сприяти підтримці ваги та допоможе тим, у кого вона перевищує фізіологічну норму на 10-30%.

Приклади лікувальних вправ:

1. Ходьба з високим підніманням стегна (2 хвилини).
2. Ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. Колові рухи головою вправо і вліво.
3. Ноги разом, руки вздовж тулуба. Підняти руки вгору, ногу відставити назад на носок (почергово праву і ліву), прогнутися – вдих, повернутися в вихідне положення. – видих.
4. Сидячи на стільці, відкинувшись на спинку. Енергійно втягувати живіт, потім розслабляти. Дихання повільне.
5. Сидячи, одна нога попереду другої на відстані великого кроку зігнута в колінному суглобі, руки підняти вгору. Нахилиючи тулуб, одночасно відвести руки назад – вдих, повернутися в вихідне положення. – видих.
6. Лежачи на підлозі, ноги разом, руки в сторони. Швидко підняти ноги вгору, потім повільно їх опустити і розвести в сторони.
7. Вихідне положення те ж саме, руки за головою. Підняти ноги до прямого кута по відношенню до тулуба, повільно опустити їх на підлогу.
8. Сидячи на підлозі. Виконувати нахили вперед, руками торкнутися п'яток.
9. Лежачи на підлозі з легким предметом на животі. При вдихі припідняти його, при видихі опускати. Вправа на статичне діафрагмальне дихання.
10. Стоячи на руках і колінах. Підняти праву ногу і ліву руку паралельно підлозі. Потім поміняти руку і ногу.

11. Стоячи на колінах, ноги разом. Сідати на підлогу без допомоги рук почергово вправо і вліво.

12. Лежачи на животі. Спираючись на витягнуті руки, припідняти верхню частину тулуба.

13. Ходьба на носках, на п'ятках, на повній ступні [6].

По закінченню дослідження можна констатувати, що фізична реабілітація у житті хворого на діабет займає дуже значне положення. Адже вона сприяє покращенню загального, емоційного стану хворого, сприяє профілактиці ускладнень діабету та допомагає підтримати вагу, що є немало важливим при цьому захворюванні. Отже, як кажуть, діабет-це не вирок, а рух-це життя, тому люди з хворобою-діабет повинні займатися фізичними вправами, але попередньо порадившись з лікарем.

Список використаних джерел:

1. Внутренние болезни: учебник в 2 т. / [под ред. Н. А. Мухина, В. С. Моисеева, А. И. Мартынова]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 98 с.
2. Дубровский В. И. Движение для здоровья / В. И. Дубровский. – М.: Знание, 2000. – 192 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К.: Олімпійська література, 2005. – 326-329 с.
4. Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу / [за редакцією проф. В. В. Клапчука, проф. О. С. Полянської]. – Чернівці: Прут, 2006. – 208 с.
5. Физическая реабилитация / [под общей ред. С. Н. Попова]. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 350-354 с.
6. Фізичне виховання: методичні вказівки з лікувальної гімнастики для студентів НУХТ/ Укладачі: І. В. Дорошенко, М. М. Долиніна, І. В. Дорошенко, І. І. Назарова, З. В. Фабро, В. М. Данилюк, В. Г. Харченко. – К.: НУХТ, 2010. – 55 с.

Латишев Є.М.

старший викладач;

Архипова Є.О.

кандидат філософських наук, доцент,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ

Кругове тренування як нова організаційна форма ефективного застосування фізичних вправ зародилося в Англії, а подальшого розвитку отримало у працях німецьких фахівців з фізичної культури, які створили цілісну організаційно-методичну форму, що включає ряд приватних методик застосування фізичних вправ. Дослідження, які розглядають ефективно застосування кругового тренування в навчальному процесі, залишаються актуальними і сьогодні. Зокрема потребують опрацювання такі питання, як