

сили і швидкісно-силових здібностей. На наступних етапах темп дещо знижується, а в деяких випадках і стабілізується.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
2. Набатникова М. Я. Спеціальна витривалість спортсменів. – М. : Фізкультура і спорт, 1972. – С. 19. Клевенко В. М. Швидкість в боксі / В. М. Клевенко – М., 1968. – С. 35.

5. Питання фізичної реабілітації і рекреації засобами фізичного виховання і природними чинниками

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТУРИСТСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Терентьева Н. О.

Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т. Г. Шевченка, Україна

Анотація. Актуалізовано питання збереження здоров'я дітей та молоді у зв'язку із виснаженням адаптивних систем людського організму, поведінковий фактор як фактор ризику. Репрезентовано окремі причини слабого здоров'я дітей. Наголошено на такому аспекті оздоровчо-профілактичної роботи як туризм, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-краєзнавча діяльність.

Ключові слова: туризм, спортивно-оздоровчий туризм, туристсько-краєзнавча діяльність, здоров'язбереження.

Сьогодні в країні спостерігається погіршення здоров'я дітей та юнацтва. Сучасна молодь потребує індивідуального підходу у сфері оздоровчо-профілактичної роботи, оскільки в окремих закладах кількість хворих дітей сягає 50-90%. Постає питання: хто повинен вирішувати проблему збереження та покращення здоров'я сучасної молоді? Внесок родини в оздоровлення дітей становить всього 12%, решта – робота педагогічних та медичних працівників, оскільки протягом 18-22 років діти та молодь перебувають в закладах освіти різних рівнів.

Питання збереження здоров'я завжди є актуальними. У ситуації, коли сучасній людині доводиться все частіше жити у стрімко змінюваних умовах (зміна стереотипів, прискорене оновлення інформації, трансформація інформаційних потоків, соціальна та економічна нестабільність), переважна більшість населення знаходиться у стані постійного соціального та психоемоційного стресу, що призводить до виснаження адаптивних систем людського організму. Отже, поведінковий фактор (тобто стиль та спосіб життя) є одним з вагомих факторів ризику, відіграючи вирішальну роль у

збереженні й зміцненні, або навпаки, руйнуванні здоров'я людини, виходячи за межі медицини і переходячи в побутову та освітню сфери.

Головними завданнями у сфері оздоровчо-профілактичної роботи визначено впровадження та популяризація здорового способу життя, комплексний підхід до організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Першочерговими заходами щодо реалізації цих завдань визначено виконання нормативно-правових положень та інструкцій, впровадження авторських програм, активізацію роботи спортивних гуртків, секцій, клубів, упровадження методики природного оздоровлення (аромо- та фітотерапія, створення сольових кімнат, малий туризм, піші переходи), урізноманітнення малих форм активного відпочинку дітей (міо-, іммуно-, ритмічна та лікувальна гімнастика), використання ігрової, музичної, піскової, дихальної та кольорової терапії, організація виставок, тісна співпраця зі спортивними та медичними закладами; здійснення екологічного та валеологічного виховання дітей та юнацтва. Особлива увага має бути приділена медико-педагогічному, психолого-педагогічному та медико-соціальному супроводу дітей та молоді, урізноманітненню форм роботи з батьками тощо.

Основні причинами слабого здоров'я дітей зазначають відсутність оздоровчої спрямованості освітнього процесу, втому та перевтому, перебування у постійному стресі. Причинами втоми та перевтоми дітей є перевантаження, проведення занять без врахування хронобіологічних ритмів та закономірностей дитячої працездатності; стійка гіподинамія навчального процесу; відсутність особистісно-орієнтованого підходу, інтеграції фізичних вправ та занять інтелектуальної і художньої спрямованості, недостатнє використання нетрадиційних засобів оздоровлення. Недоцільно організована діяльність призводить до руйнування фізіологічних, духовних та соціальних основ дитини, що проявляється у зниженні працездатності, імунодефіциті тощо. Виходом є створення середовища та технологій, що формують та зберігають здоров'я в усіх його проявах, включаючи фізичну, психічну, духовну та соціальну складові; врахування морфофізіологічного та психофізіологічного розвитку дитини.

Формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підрастаючого покоління – одне з основних завдань держави –

збереження здоров'я нації. Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту освіти підрастаючого покоління в бік оздоровлення його суб'єктів, зміщення акцентів на створення умов для поступового, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Забезпечити вирішення цієї проблеми на рівні навчальних закладів дозволяє раціональна організація системи фізичного виховання, у тому числі система дитячого та юнацького туризму.

Туризм дозволяє людині задовольнити найбільш актуальні потреби, а саме потребу у спілкуванні, спортивному вдосконаленні, руховій активності, естетичному розвитку та ін. Туризм – це подорож у вільний час; один із видів активного відпочинку; найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, оскільки в ньому поєднуються різні види рекреаційної діяльності – оздоровлення, пізнання, відновлення виробничих сил осіб; складова частина охорони здоров'я, фізичної культури; засіб духовного, культурного й соціального розвитку особистості. Тобто туризм – це діяльність, що поєднує подорож та пізнання довкілля. Спортивно-оздоровчий туризм дозволяє не тільки коригувати розвиток рухової сфери дітей та юнацтва, а й формувати їх особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати своєї діяльності та поведінки, створює умови для розвитку прагнення до пізнання оточуючого світу, самих себе, своїх можливостей.

Дитячо-юнацький спортивно-оздоровчий туризм є однією з найбільш ефективних оздоровчих технологій. Організація дитячо-юнацького спортивно-оздоровчого туризму є актуальним завданням державного, регіонального та місцевого рівнів. Це зумовлено низкою об'єктивних причин, зокрема, різким звуженням спектру родинного дозвілля, організованого та повноцінного відпочинку дітей, підлітків та молоді, ін. Саме цей вид туризму має за мету залучення дітей та молоді до справи збереження та укріплення здоров'я, фізичного та духовного вдосконалення, організації активного творчого дозвілля, соціальної реабілітації та інтеграції дітей з обмеженими можливостями здоров'я, укріплення дружби між дітьми різних націй та народностей та ін.

Туристсько-краєзнавча діяльність є емоційно яскравою та змістовно насиченою стороною життя дітей та юнацтва, вона сприяє різнобічному вихованню, укріпленню здоров'я, становленню

громадянськості та патріотизму. Особливо актуальним для мешканців урбанізованих просторів є укріплення здоров'я через фізичні навантаження, знайомство з ландшафтами країни, безпосередній контакт з природою. Туристсько-краєзнавча діяльність є природною (природовідповідною) діяльністю. Використання туристичних та технічних засобів сприяє підвищенню інтересу, створює додатковий заохочувальний фактор до активної діяльності.

ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ПРИ ГОСТРИХ БОЛЯХ У СПІНІ

Гордійчук Б. В.

Київський національний торговельно-економічний університет,
Україна

Анотація. Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). В статі розглянуто проблема гострого та помірно вираженого больового синдрому, що викликаний наявністю протрузій та гриж до 4 мм в поперековому відділі хребта. Після збору усіх можливих даних про стан здоров'я та наявність супутніх захворювань, був назначений курс безмедикаментозної терапії. Застосування спеціальних вправ із застосуванням дошки Євмінова, TRX-петель та фітболу, відзначилось позитивна динаміка. Всі пацієнти переведені на другий етап лікування.

Актуальність. Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Таким чином можна зробити висновок, що біль в спині – це результат м'язового спазму, поява якого може спостерігатися як при наявності остеохондрозу, протрузій, гриж міжхребцевих дисків або травм хребта, так і при їх відсутності. У будь-якому випадку лікувальні та профілактичні заходи при болях у спині повинні бути спрямовані насамперед на збільшення фізичної активності, забезпечуваною виконанням спеціальних вправ. Це передбачає застосування локального і дозованого фізичного впливу на уражені зони з метою позбавлення від дистрофії, тобто відновлення кровообігу і зняття запалення при його наявності.

Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). У разі уникнення фізичної діяльності хвороба лише поглиблюється. Прагнення уникати рухів, пов'язаних з болем, призводить до стягання і дистрофії м'язів, зниження загальної сили і витривалості і тримає в постійному страху [2].

Активізація та відновлення функції м'язової тканини має на увазі у тому числі і відновлення антропометричної довжини м'язів. Зміна довжини м'язів у бік укорочення – один з основних критеріїв нездоров'я опорно-рухового апарату. М'язи, що знаходяться в скороченому стані, істотно обмежують рухи тіла, при їх напрузі і розтягуванні виникає поступово наростаючий біль. Іноді в більш серйозних випадках біль відчуваються навіть у стані спокою [1; 2].

Крім цього активізація м'язової системи дозволить забезпечити живлення міжхребцевих дисків, що позитивно позначиться на функціонуванні всього хребта і тим самим знизить ймовірність виникнення м'язових спазмів, що викликають у ряді випадків синдром болю в спині. Також необхідно звернути належну увагу на розвиток гнучкості і поліпшення функціонування дихальної і серцево-судинної системи, що забезпечить відновлення нормальної рухової активності [1].

При виконанні вправ на розтягування необхідно враховувати, що, володіючи в'язко-еластичними властивостями і пружністю, м'яз здатний до максимального розтягування тільки на дуже короткі відрізки часу. Тривале ж знаходження в такому стані призводить до пошкодження не тільки самого м'яза, а й оточуючих тканин, які, перерозтягуючись, утискають нерви і здавлюють судини, істотно зменшуючи їх просвіт. Ось чому розтяг не повинен бути занадто сильним. Розтягування має проходити у безболісному режимі [2].

На базі реабілітаційно-оздоровчого приватного комплексу «Актив Центр» в місті Києві було підібрано і сформовано дві групи за станом здоров'я, умовно розділені по гендерним ознакам, численністю з 8 жінок та 8 чоловіків, віком від 28 до 62 років. У всіх них відзначався гострий та помірно виражений больовий синдром, визваний наявністю протрузій та гриж, до 4 мм в поперековому відділі хребта. При первинному огляді пацієнтів було підтвердження одного із діагнозів по результату МРТ дослідження даної ділянки та