

Голодомор спричинив до знищення не тільки фізичного життя українців, але й нищення релігії, про яку В. Ленін висловлювався так: «Релігія — горілка для трудящих». Духовність нашого народу була деформована, бо принципом зламаних голодомором людей стали такі дії: пити і не працювати в радянські державні свята та пити, але працювати в релігійні свята. Голодомор вичавлював із людських душ чесноти як постійну природну схильність і силу волі людини робити добро, а особливо чесноту милосердя щодо тіла ближніх, яка навчає: «голодного нагодувати».

Література:

1. Білоцерківський В. Історія України: Навчальний посібник/ Василь Білоцерківський,. - 3-є вид., виправлене і доп.. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 535 с.
2. Бойко О. Історія України: Навчальний посібник/ Олександр Бойко,. - 3-тє вид., випр., доп.. - К.: Академ.видав, 2007. - 687 с.
3. Олійник М. Історія України: Навчальний посібник для студентів дистанційної та заочної форм навчання/ Микола Олійник, Іван Ткачук,. - 3- вид., виправлене та доповнене. - Львів: Новий Світ-2000, 2007. - 262 с.
4. Юрій М. Історія України: Навчальний посібник для студентів неісторичних факультетів всіх рівнів освіти/ Михайло Юрій,. - К.: Кондор, 2007. - 249 с.

УДК 796:615.825

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гуляс Я.Ю. (КП ДВНЗ ДонНТУ)

Научный руководитель – Романий С.Н.

В статье рассматриваются основы лечебной физической культуры. Анализируется применение лечебной физической культуры при различных степенях заболеваемости человека, а так же в целях профилактики.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, медицинская реабилитация, средства лечебной физкультуры, системы органов, тренировка, тренажеры.

Лечебная физкультура известна по каким-то определенным элементам. Термин «лечебная физкультура» применяется в самых различных аспектах, обозначая и метод лечения, и медицинскую или педагогическую специальность, и раздел медицины или физкультуры, и структуру здравоохранения. Лечебная физическая культура – это система применения самых разнообразных средств физкультуры в целях профилактики, лечения и реабилитации. В профилактике, лечении и реабилитации лечебная физическая культура действует и прямо, и опосредованно, одновременно оказывая положительное воздействие на многие другие системы и функции организма.

Лечебная физкультура – это метод лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанный на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки [2].

Темой статьи является изучение понятия лечебной физической культуры, а так же рассмотрение актуальности применения данной методики. Различают общую тренировку – для укрепления и оздоровления организма в целом и тренировки специальные, направленные на устранение нарушенных функций определенных систем и органов.

Лечебная физическая культура основывается на современных научных данных в области медицины, биологии, физической культуры. Для увеличения эффективности лечебной физкультуры используются специальные приспособления (гимнастические палки, мячи, фитболы) и тренажеры (механотерапия). Даже поверхностный взгляд на историю позволяет сделать вывод о существенном отличии двигательной деятельности различных народов в различные исторические отрезки времени. Одно дело китайский буддийский монах, который не имел необходимости работать, другое – русский крестьянин, добывающий хлеб насущный тяжелым физическим трудом в холодных климатических условиях. В первом случае дефицит движения восполнялся гимнастикой, которую китайцы

довели до совершенства, а в другом – мышечная усталость устранялась русской баней. И китайская гимнастика, и русская баня, говоря современным языком, являлись средствами лечебной физкультуры. При травме или болезни человек инстинктивно ограничивает определенные движения и двигательную активность в целом. Первоочередная задача самых древних лекарей заключалась в том, чтобы определить, какие движения для пациента в настоящий момент вредны, а какие наоборот полезны. То есть двигательный режим необходимый на данном этапе лечения. Другая важная задача медицины определить полезные для больного естественные природные факторы. Этими вопросами занималась самая доступная и самая приближенная к простому человеку медицина – народная медицина. Вопросы реабилитации и лечебной физкультуры были длительное время в ведении именно народной медицины.

На отдельных этапах курса лечения лечебная физическая культура способствует предупреждению осложнений, вызываемых длительным покоем, ускорению ликвидации анатомических и функциональных нарушений, сохранению, восстановлению или созданию новых условий для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам. Действующим фактором лечебной физкультуры являются физические упражнения, то есть движения, специально организованные (гимнастические, спортивно-прикладные, игровые) и применяемые в качестве неспецифического раздражителя с целью лечения и реабилитации больного. Физические упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Особенностью метода лечебной физической культуры является также его естественно-биологическое содержание, так как в лечебных целях используется одна из основных функций, присущая всякому живому организму, – функция движения.

Так же не стоит забывать о главных средствах лечебной физической культуры: физических упражнениях, естественных факторах природы (солнце, воздух, вода) и массаже.

Физические упражнения составляют основное звено метода лечебной физкультуры, они разнообразны по видам и действию на организм. Под физическими упражнениями понимается организованная форма движения. И подразделяются они на:

1. Гимнастические, систематизацию которых рассматривают исходя из следующих признаков:

- активности выполнения;
- характера упражнений (подготовительные, корригирующие, на равновесие, координацию, дыхательные и др.);
- использования предметов и снарядов.

2. Спортивно-прикладные циклические (ходьба, бросание и ловля мячей, плавание, гребля, катание на лыжах).

3. Игровые – игры малоподвижные, подвижные, спортивные, городки, настольный теннис, бадминтон, волейбол, элементы баскетбола.

4. Трудовые – работа на воздухе.

Естественные факторы природы:

- облучение солнцем (выполнение упражнений с целью закаливания);
- воздействие воздуха (воздушные ванны);
- воздействие воды (обтирания, обливания, купания) [3].

Физические упражнения для лечения и профилактики болезней применялись в Индии и Китае еще до нашей эры. О пользе физкультуры знали в Древнем Риме и Древней Греции. Изучением влияния физических упражнений занимались Гиппократ и Авиценна. В настоящее время лечебная физическая культура широко используется в лечебной практике во всем мире. Она может использоваться для оздоровления всего организма в целом и для лечебного воздействия на определенные органы. Физические упражнения активно используются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (остеохондрозе, параличе, искривлениях позвоночника, последствиях переломов костей), для лечения и профилактики сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, заболеваний пищеварительного тракта.

Лечебная физкультура способствует нормализации артериального давления и способна помочь при ожирении, подагре, сахарном диабете, астме.

В систематизации теоретических и практических основ лечебной физической культуры ведущую роль сыграли такие знаменитые ученые и клиницисты, как С.П. Боткин, М.Я. Мудров, Н.И. Пирогов, Г.А. Захарьин, С.Г. Забелин, А.А. Остроумов, П.Ф. Лесгафт и другие [1].

Особенно важное значение приобрела лечебная физкультура во время Великой Отечественной войны как один из методов функционального восстановления здоровья раненых и больных солдат и офицеров. В 50-е годы в стране создаются врачебно-физкультурные диспансеры, на которые возложены медицинское обеспечение спортсменов, организационно-методическое руководство по лечебной физкультуре в учреждениях здравоохранения, работа по профилактике спортивного травматизма, пропаганда физической культуры среди населения и др. В эти годы уже были созданы кафедры лечебной физкультуры и врачебного контроля во всех медицинских вузах, а в педагогических институтах на факультетах физического воспитания читались лекции и проводились практические занятия по лечебной физкультуре и массажу. Такие же занятия начали проводиться и в медицинских училищах. Большая роль в культивировании и пропаганде современной лечебной физкультуры принадлежит В.В. Гориневскому, И.М. Саркизову-Серазини, И.А. Богашеву, которые издали в 1923 и 1926 гг. первые в СССР пособия по лечебной физкультуре [2].

Лечебная физкультура становится самостоятельной и равноправной медицинской дисциплиной. В 70-е и в начале 80-х годов во многих крупных поликлинических учреждениях создаются отделения медицинской реабилитации, где лечебная физкультура занимает ведущее место, а ее специалисты возглавляют эти отделения. Благодаря этим усилиям лечебная физическая культура нашей страны сформировалась в отдельную самостоятельную дисциплину, и теперь является неотъемлемой и неделимой частью процесса комплексного лечения, восстановления и реабилитации больных и инвалидов. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической активности, подготовки, функционального состояния организма, который является физиологической основой благополучия. Физическая активность – это одно из важнейших условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается как естественно-биологическая потребность живого организма на всех этапах онтогенеза и регламентированная в соответствии с функциональными возможностями индивида, является важнейшим принципом здорового образа жизни человека.

Таким образом, можно сделать следующие выводы о том огромном значении, которое имеет в жизни человека лечебная физическая культура:

- занимаясь физическими упражнениями, человек сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе, что благотворно влияет на его психоэмоциональную сферу;
- воздействуя на нервную систему, регулируются функции поврежденных органов;
- в результате систематического применения физических упражнений организм лучше приспосабливается к постепенно возрастающим нагрузкам (но важно отметить, что индивидуальная приспособляемость организма очень велика и зависит от конституции и реактивности организма. Большое значение имеет специальная, специфическая тренированность. Однако приспособляемость организма не бесконечна – воздействия могут быть настолько велики и активны, что регулирующая способность окажется недостаточной, вследствие чего нормальное состояние организма и его функции нарушаются);
- важнейшим механизмом лечебной физической культуры является также ее общетонизирующее влияние на организм человека;

- заняття лечебной физкультурой имеют и воспитательное значение, т.к. человек привыкает систематически выполнять физические упражнения, это становится его повседневной привычкой, способствует ведению здорового способа жизни [4].

Литература:

1. Барченкова Е.Н. «Лечебная физическая культура при ожирении». М/, 2001.
2. Библиотека онлайн. [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://readbookz.com>
3. Лечебно-физическая культура при повреждениях конечностей [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00048069_0.html
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991

УДК 373.3.091

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Данильчук С.М. (вчитель вищої категорії, відмінник освіти України, Вендичанської ЗСШ І-ІІІ ст. Могилів-Подільського району, Вінницької області)

Науковий керівник – Данильчук О.М.

У даній статті розглянуті проблеми і шляхи вирішення організації самостійної роботи учнів у початкових класах. Сформульована структура навчальної діяльності учнів. Виділені принципи дидактичної системи організації самостійної роботи учнів на початковому етапі розвитку їх діяльності.

Ключові слова: самостійна робота учнів, творча особистість, активність, навчальна діяльність, самооцінка, самоконтроль, диференціація, систематизація, інтерактивність, навчальна діяльність

Освіта як організована система пізнання, розвитку мислення і творчості є одним із найважливіших засобів формування всебічно розвиненої особистості. У світі склалися дві системи освіти – підтримувальна та інноваційна. Вони істотно відрізняються розумінням мети освіти. Підтримувальна система освіти має за мету озброєння учнів знаннями з певних наук, необхідних для повсякденного життя; інноваційна – ставить за мету розвиток творчої особистості учнів, вироблення у них самостійного підходу до будь-якої проблеми, формування уміння глибоко розуміти ці проблеми, аналізувати. Як наслідок, постає проблема корінних змін пріоритетів вітчизняної освіти, орієнтованої раніше на подання учням максимального обсягу теоретичного матеріалу. Необхідність переходу до інноваційної системи освіти зумовлюється тим, що знання, які здобуваються сьогодні, є застарілими вже через кілька років. Перед нами постає проблема формування в учнів такого механізму мислення, який би дав можливість швидко адаптуватися до вимог, що постійно змінюються, самостійно знаходити та аналізувати нові джерела інформації, творчо застосовувати їх у професійній діяльності. Отже, реформування школи передбачає формування учня як творчої особистості, тому роль самостійної роботи як важливого компонента навчання різко зростає. Саме процес включення учнів у самостійну переробку навчального програмового матеріалу, формування у них власних суджень необхідні для глибокого засвоєння наукових знань і їх наступного творчого використання.

Самостійна робота як метод навчання передбачає формування важливих загально-навчальних умінь (аналізувати, планувати, порівнювати, контролювати тощо), певних рефлексивних якостей, що у кінцевому рахунку забезпечує розвиток самостійності як якості особистості, формує суб'єкта навчальної діяльності.

Б. П. Єсіпов, аналізуючи самостійну роботу як метод навчальної діяльності, пише: «Самостійна робота учнів, що відбувається в процесі навчання, - це така робота, яка виконується без безпосередньої участі вчителя, але за його завданням в спеціально відведений для цього час; при цьому учні свідомо прагнуть досягти поставленої в завданні мети, докладаючи свої зусилля і виражаючи в тій або іншій формі результат розумових або