

2. Аветисов Е.С. Охорона зору дітей / Е.С. Аветисов. – М.: Медицина, 1975. – 280 с.
3. Аветисов Е.С. Руководство с детской офтальмологии / Е.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова. – М. : Медицина, 1987. – 496 с.
4. Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М. : Крон-пресс, 1995. – 147 с.
5. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К. : 2008. – № 5. – С. 35-37.
6. Ниясова Н.С. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие / Н.С. Ниясова, С.В. Тропин. О.А. Роде. – Омск: Заря, 1997. – 28 с.

### **ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА, ЇЇ ВИДИ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ РІЗНИХ ЙОГО ПОРУШЕНЬ**

**Бажан А.Г., Шульгіна Є.Ю., Бажан Є.А., Гордієнко О.В.**  
*(Полтава, Україна)*

Вимушене обмеження фізичної активності під час захворювань, травм та ушкоджень протягом тривалого часу призводить до стійкого погіршення функціонування життєзабезпечуючих систем організму, послаблення процесів збудження центральної нервової системи, погіршення трофічних процесів, появи різних гіпокінетичних ускладнень. Лікувальна фізична культура (ЛФК) належить до найважливіших засобів фізичної реабілітації. Це обґрунтовується її природністю, доступністю, безкоштовністю, загальнозміцнювальним і вибіркоким впливом, здатністю потенціювати дію лікарських засобів, можливістю довготривалого ефективного застосування з лікувальною і профілактичною метою, а головне – активною участю хворого в процесі свого одужання та оздоровлення. Своєчасне і індивідуалізоване призначення ЛФК може сприяти компенсації порушених функцій ураженої системи і попередженню дистрофічних ускладнень в гострому періоді захворювання. В період одужання шляхом поступового (адекватного для організму хворого) збільшення інтенсивності і тривалості фізичної активності відновлюється функція і структура морфо-функціонального комплексу ураженої системи. Ось чому вивчення даного питання є надзвичайно актуальною проблемою.

Недооцінка даного методу нерідко призводить до суттєвого збільшення термінів лікування, виникнення серйозних функціональних порушень, а інколи й до важких ускладнень, наслідком яких може бути навіть інвалідізація хворих [1, 3, 5].

Лікувальна дія засобів ЛФК, насамперед, фізичних вправ багатогранна. Під час виконання фізичних вправ в організмі відбуваються складні фізіологічні, біомеханічні, психологічні процеси. Будь-яке скорочення м'язів подразнює закладені в них численні нервові закінчення (пропріорецептори). Потік імпульсів з них, а також з рецепторів інших утворень опорно-рухового апарату, спрямовується в центральну нервову систему, змінює її функціональний стан і через вегетативні центри забезпечує регуляцію і перебудову діяльності внутрішніх органів. Одночасно у цьому процесі бере участь і гуморальна система. Продукти обміну речовин, що утворюються у м'язах, потрапляють у кров і діють на нервову систему і залози внутрішньої секреції, викликаючи виділення гормонів.

Фізичні вправи здійснюють тонізуючий (стимулюючий), трофічний, компенсаторний, нормалізуючий вплив на організм хворого. Всі ці механізми лікувальної дії фізичних вправ взаємопов'язані між собою. Але залежно від конкретної патології, локалізації процесу, стадії захворювання, віку і тренуваності хворого можна підібрати такі фізичні вправи та дозування м'язового навантаження, які забезпечать переважну дію певного механізму, необхідного для реабілітаційного процесу на даний період захворювання [2, 4].

В процесі застосування ЛФК у комплексному лікуванні хворих слід визначати її ефективність, щоб контролювати правильність добору фізичних вправ і доцільність обраної методики, оперативно вносити корективи у заняття і курс ЛФК. Загальновизнаним правилом є визначення фізіологічної кривої навантаження у процесі занять ЛФК. Розрізняють такі види контролю: експрес-контроль, поточний і етапний контроль.

В лікувальній фізичній культурі для лікування захворювань і ушкоджень застосовуються основні та додаткові засоби. До основних засоби ЛФК відносять: фізичні вправи, рухові режими, лікувальний масаж, природні фізичні чинники. Додаткові засоби ЛФК: механотерапія, трудотерапія, мануальна терапія, аутогенне тренування та ін.

Основними формами проведення ЛФК є ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, самостійні заняття хворого за вказівкою лікаря, лікувальна ходьба.

Додаткові форми проведення ЛФК – це теренкур, спортивно-прикладні вправи та ігри, гімнастика у воді (гідрокінезотерапія), оздоровчі заняття фізичною культурою, лікування положенням та ін.

Розрізняють гімнастичний, спортивно-прикладний та ігровий методи проведення ЛФК.

Основними методичними принципами ЛФК є: індивідуальність, поступовість (поступове збільшення навантажень), послідовність (спадкоємність форм і методів ЛФК – «від легкого до важкого, від простого до «складного»), регулярність, тривалість, суворе дозування і помірність навантажень, різноманітність і новизна (при підборі фізичних вправ 10-15% вправ оновлюється, а 85-90% повторюються для закріплення досягнутих успіхів лікування), всебічний вплив вправ (спрямоване на вдосконалення механізмів адаптації всього організму), емоційність, контроль ефективності [2, 3, 4].

При лікуванні різних захворювань використовують фізичні навантаження малої, помірної, великої, рідше – максимальної інтенсивності.

ЛФК використовується при різних порушеннях чи захворюваннях організму.

У методиці занять лікувальною гімнастикою з хворими на серцево-судинні захворювання особливо важливого значення набувають правильний добір вправ у комплексах та їх дозування. При цьому протягом усього курсу лікувальної гімнастики важливу роль приділяють дихальним вправам.

Основними завданнями лікувальної фізкультури при хворобах органів дихання є: поліпшення функцій зовнішнього дихання, зменшення інтоксикації за допомогою стимулювання імунних процесів, підвищення відділення мокроти, зменшення проявів бронхоспазму, стимуляція чинників кровообігу, загальна підсилююча дія на організм.

Лікувальну фізкультуру при захворюваннях органів травлення застосовують на всіх етапах реабілітації хворих. Фізичні вправи змінюють та нормалізують рухову, секреторну, всмоктуючу функції органів травлення. Під впливом фізичних вправ активізуються трофічні процеси в органах травлення.

При більшості хвороб у дітей лікувальна фізкультура (ЛФК) є найбільш значимим компонентом лікування. Наприклад, це відноситься таких хвороб, як гіпотрофія, рахіт і ін., в цих обставинах ЛФК нормалізує і покращує процеси обміну речовин, запобігає деформації опорно-рухового апарату, відставання в рості і розвитку і т.д. Крім цього, систематичні заняття ЛФК перешкоджають появі у дітей багатьох поширених хвороб: сколіозу, плоскостопості, порушення постави, викривлення ніг, розладів шлунково-кишкового тракту, бронхітів і т.д. Важливість ЛФК в дитячому віці також обумовлена тим, що довгий захворювання може призвести не тільки до відставання в рості і розвитку, але і до функціональних порушень. Вчасно розпочаті заняття лікувальною фізкультурою дадуть можливість уникнути всіх цих неприємностей. Відмінною рисою ЛФК для дітей є багато ігрових вправ [1, 4].

Своєчасне і індивідуалізоване призначення ЛФК може сприяти компенсації порушених функцій ураженої системи і попередженню дистрофічних ускладнень в гострому періоді захворювання. В період одужання шляхом поступового збільшення

інтенсивності і тривалості фізичної активності відновлюється функція і структура морфо-функціонального комплексу ураженої системи. Ось чому ЛФК являється надзвичайно важливою в житті кожної людини.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте / под ред. С.М. Иванова. – М.: Физическая культура и спорт, 1975.
2. Лечебная физическая культура //Дубровський В.І. – М., Владос, 1999. – 607 с.
3. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина» / В.В. Клапчук, Г.В. Дзяк, Г.В. Муравов І.В. та ін. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник. – Кіровоград: РВВКДПІ ім. В. Винниченка, 2004. – 238 с.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ВІДДАЛЕНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЇХ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ**

**Балюк В.О.**

*(Полтава, Україна)*

Сучасний стан розвитку економічних процесів характеризується всебічною інформатизацією всіх її галузей. Тому постає питання підготовки спеціаліста, який буде відповідати вимогам сучасного ринку праці та готовий до швидкого сприйняття та опрацювання великих об'ємів відомостей, оволодіння сучасними засобами, методами та технологією роботи з інформаційними ресурсами.

Специфіка впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у робочий процес полягає в організації забезпечення віддаленої взаємодії між працівниками, що вимагає від майбутніх економістів високого рівня розвитку інформаційної компетентності. Рішення цього завдання вбачається в залученні студентів до навчального процесу з використанням хмарних технологій та сервісів управління проектами, спільної роботи та постановки завдань по проектах.

Сучасні мережеві сервіси надають широкі можливості для створення різних навчальних ситуацій. Так, компанія Microsoft в межах безкоштовного пакету Office 365 пропонує навчальним закладам сервіс Microsoft Teams, який забезпечує усі необхідні ресурси для впевненого переходу на дистанційне навчання, доступне на мобільному телефоні, планшеті, комп'ютері або в браузері.

Microsoft Teams – це цифровий центр, в якому зібрані розмови, контент, завдання та програми, щоб вчителі могли створювати чудові умови навчання. Педагоги можуть створювати аудиторії для спільної роботи, налагоджувати професійні зв'язки в освітніх спільнотах і спілкуватися з колегами – всі вказані можливості керуються сервісами пакету Office 365 Education.

Розглянемо особливості організації віддаленої роботи студентів в середовищі в означеному додатку. Microsoft Teams для освітніх установ пропонує використовувати взаємозв'язок за типом онлайн-класу, щоб учні та вчителі могли продовжувати навчальний процес у нові способи.

Microsoft Teams відповідає унікальним потребам різних груп користувачів і дозволяє їм легко працювати разом над спільними завданнями:

– керувати проектами, завданнями і контентом в додатках, не залишаючи єдиного спеціалізованого робочого простору;

– бути в курсі справ завдяки своєчасному надходженню і оновленню інформації, що публікується в х оді командних бесід, приватних чатів (які при необхідності можна модерувати), зборів команд і по інших каналах;