

7. Наумова Я. Аналіз відношення викладачів з фізичного виховання до використання комп'ютерних програм // Збірник наукових праць Рівненського економіко-гуманітарного інституту. - Рівне: "Ліста". - 1999. - С.229-230.

COMPUTER PROGRAM FOR FORMATION CORRECT POSTURE OF CHILDREN AGED 6 - 9
OLEG BOUBELA

Lviv State Institute of Physical Culture

The problem of the correct posture formation and retaining it becomes more pressing when schooling begins due to durable sitting at the lessons, hypodynamia and muscular weariness the problem of correct posture formation in junior school very important.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ З МЕТОЮ
КОРЕКЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ

ОКСАНА ВАКІЙ

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Численними клінічними та експериментальними спостереженнями доведено стадійність переходу від стану здоров'я до хвороби, коли організм пристосовується до нових умов існування через зміну рівня функціонування і напруження регуляторних систем і механізмів.

При формуванні патологічного процесу нормальні адаптогенні механізми змінюються механізмами компенсації, що, фактично, вказує на ймовірність преморбідного (препатологічного) стану. Наступна ланка патогенезу – стадія зворотних змін, а остання – незворотне ушкодження морфофункціональних структур із остаточним зривом адаптації [1]. Таким чином, адаптація характеризується трьома основними параметрами:

1. рівнем функціонування домінуючої системи;
2. ступенем напруження регуляторних механізмів;
3. функціональним резервом.

Ключовою ланкою патогенетичних зрушень за умов формування преморбідного стану виступає дефіцит енергії, перш за все АТФ, що й стає головною причиною метаболічних, функціональних і структурних розладів, які в цілому характеризуються дезадаптацією [5].

Теоретична можливість і практичне підґрунтя зворотності преморбиду дозволяє віднести його до нестабільних станів, які у клінічній медицині часто характеризуються як функціональні розлади. Останній термін не є остаточним, він має численних як прибічників, так і противників. Швидше за все, термінологічна стійкість даного поняття може бути перевіреною лише часом, подальшим науковим пошуком та клінічною практикою.

Не дивлячись на вищезазначене, у доступній науковій літературі термін "функціональні розлади" зустрічається досить часто. Добре відомі, наприклад, функціональні розлади з боку серцево-судинної системи: нейроциркуляторна дистонія (нейроциркуляторна, первинна, есенціальна гіпотензія чи гіпотонія), невrogenні болі в ділянці серця. Функціональні розлади травної системи описані як "дисфагія", "дискінезія" жовчовивідних шляхів, "дисфункція кишківника", а явище "повзучого арелому" як "функціональна перебудова кісток в умовах перенавантаження" [2]. Аналогічних прикладів можна привести безліч. Це ще раз підкреслює недостатню ступінь вивчення і розуміння преморбідних станів, їхньої лабільності і можливостей щодо ефективного корегування.

Як правило, етіологію функціональних розладів пов'язують із психоемоційним перенапруженням, а в окремих випадках – із психічною травмою, закритою травмою головного мозку. Додатковими факторами, що зумовлюють преморбід, можуть

слугувати порушення харчування, інфекційні хвороби перенесені в дитинстві та юнацтві, вогнищева інфекція, зокрема хронічний тонзиліт. Доказано значення факторів спадковості (слабкість сполучної тканини і ретикулоендотеліальної системи, сфінктери артерій і прекапілярів), ендокринних порушень.

У виникненні функціональних розладів як частих супутників сучасного життя людини визначну роль відіграють, також, фактори антропогенного характеру, які, як правило, пов'язані із виконанням певних професійних обов'язків. До них належать: дія високої температури, шуму, тривала дія малих доз іонізуючого та неіонізуючого випромінювання, деякі хімічні агенти, хронічний стрес, інформаційне перенасичення, а також надмірне фізичне навантаження під час спортивних змагань і тренувань тощо. При всіх функціональних розладах настає виснаження відповідних коркових центрів, послаблення їхньої збудливості, що загальмовує нейрон-зв'язані підкоркові структури та центри життєзабезпечення [4].

Дослідження даних патогенетичних ланцюгів стає теоретичним підґрунтям для застосування рухової активності, вправ аеробного характеру з метою корекції деяких функціональних розладів, зокрема, гіпотонічної хвороби (нейроциркуляторної дистонії НЦД). Ще одним аргументом на користь такого твердження є визначений факт зв'язку між м'язовою роботою і підтримкою оптимального тонуусу нервової системи, апарату кровообігу і дихання [3].

На нашу думку, найбільш ефективною формою виконання фізичних вправ при НЦД можуть бути заняття в групах із оздоровчої аеробіки, оскільки фізичні навантаження поєднуються з музичним супроводом, що сприятиме необхідному психологічному мікроклімату. Останній, як правило, потенціує оздоровчий ефект аеробних програм.

Алгоритм для початку занять може бути наступним:

1. визначення протипоказань до занять у групах із оздоровчої аеробіки;
2. складання оптимальної схеми оздоровчих заходів як для окремого заняття, так і пролонгованого тренувального циклу;
3. динамічний моніторинг за ефективністю оздоровчих впливів (оперативний, поточний, етапний).

Отже, впровадження даного алгоритму полегшить роботу фахівців-реабілітологів для патогенетично виправданого застосування оздоровчої аеробіки в корекції НЦД та інших функціональних розладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. *Еволюция биоэнергетики и здоровье человека.* – СПб.: Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Ерюхин И.А. *Травматическая болезнь – общепатологическая концепция или нозологическая форма?* // *Вест. травматолог. ортопед.* – 1994. – №1. – С.7-15.
3. Завацький В.І. *Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини.* – Луцьк: Надстир'я, 1993. – 84 с.
4. Нейко С.М., Боцюрко В.І. *Внутрішні хвороби.* – К.: Здоров'я, 1998. – 528 с.
5. Меерсон Ф.З., Пшеничкова М.Г. *Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.* – Москва: Медицина, 1988. – 256 с.

THEORETICAL BASE OF HEALTHY AEROBIC FOR FUNCTIONAL DISORDERS CORRECTION OKSANA VAKIY

L. Ukrainka Volyn State University

The possibilities of the aerobic using for functional disorders correction were shown. Sheme of aerobic program was made.