

дизайнери адаптували західні технології до наших умов і тепер ми маємо технологію швидкого відновлення родючості ґрунту, фактично — створення чорнозему заново, — насамперед це «теплі грядки Розума», технологія створення яких дуже детально висвітлена і прокоментована автором в друкованих працях і в мережі Інтернет. Вони дають можливість на мінімальних площах отримувати врожаї, що у разі перевищують і за кількістю, і особливо — за якістю — урожаї на добре доглянутих звичайних грядках. Дизайн таких грядок може бути різноманітним і прикрасити міське середовище, особливо у контейнерному варіанті: це оригінально, естетично і звільняє від необхідності нахилитись до землі для догляду за грядками, що робить таке заняття легким і доступним для осіб з інвалідністю і людей похилого віку.

Для поливу може бути застосовано технології, за допомогою яких вирощують дерева у пустелях: наприклад, модифікацію «водного ящика Проазис» (*Groasis waterbox*), (це «розумний інкубатор», який захоплює вологу із повітря за рахунок інтенсифікації конденсації (без використання енергії) і збирає дощову воду), або глиняні горшки на 3–5 л із вузькою горловиною для зрошування грядок, які наповнюються водою, закопують в ґрунт, горловину закривають кришкою і протягом багатьох днів вологість ґрунту залишається достатньою.

## ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОМОТОРНИХ ДІЙ В РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ДИСКООРДИНАЦІЄЮ РУХІВ

*Моргун З.П.*

*ст. викладач кафедри фізичного виховання  
«Києво-Могиланська академія», sport@ukma.edu.ua*

*Ляхманюк Т.В.*

*ст. викладач кафедри фізичного виховання  
«Києво-Могиланська академія», sport@ukma.edu.ua*

**Анотація.** У роботі показані основні напрямки ефективності і важливості психомоторних дій в реабілітації студентів з дискоординацією рухів в умовах вищого навчального закладу. Показано необхідність високого рівня мотивації бути здоровою людиною.

**Annotation.** The paper shows the main directions of effectiveness and importance of psychomotor actions in the rehabilitation of students with discoordination of movements in higher education institutions. The need for a high level of motivation to be a healthy person is shown.

Дискоординація рухів визначається станом опорно-рухового апарату, де хребет є зоною особливої уваги. За даними різних авторів кількість студентів, які мають вади устані здоров'я, з кожним роком збільшується. На одному з перших місць серед всіх видів фізичних вад є вади опорно-рухового апарату, його дискоординація. Особливо треба звернути увагу на незадовільний стан хребта.

Стан хребта відіграє ключову роль в опорно — руховій системі людини і здоров'я в цілому. Хребет — це основа скелета. До хребта прикріплюються пласти великих і малих м'язів, зв'язки спини і живота, які призначені для утримання тіла у вертикальному положенні [2].

У процесі навчання більшість студентів змушена вести сидячий спосіб життя. Під час навчання пасивне навантаження на опорно-руховий апарат під час лекцій, семінарів та підготовки до них збільшується, а рухова активність зменшується, що призводить до погіршення стану хребта. Гіподинамія, зменшення обсягів фізичного навантаження, незручні меблі, відсутність навички правильної постанови-все це погіршує стан опорно-рухового апарату молодих людей, що у свою чергу, веде до дискримінації рухів при виконанні тих або інших рухових дій.

Питання комплексної реабілітації опорно-рухового апарату має вирішуватися для молоді 17–19 років, тому що їх організм продовжує формуватися та рости, а опорно-руховий апарат може ще деформуватися.

Хребет — це складна конструкція. Він повинен бути рухомим, наскільки це можливо, стійким, наскільки це необхідно, і достатньо міцним, щоб витримувати статичні і динамічні навантаження в найрізноманітніших напрямках. М'язи, що підтримують хребет забезпечують дві його протилежні функції: рухливість і стабільність [3].

Складна структура дефекту, характер первинних і вторинних порушень у студентів з дискоординацією рухів вимагає формування системи фізичної і соціальної реабілітації.

Важливу роль тут грають психомоторні дії. Психомоторика — це, насамперед, єдність рухів з образом, думкою, почуттям — еталоном, мірками, відповідно до яких регулюються рухи.

Фізична реабілітація студентів, хворих на порушення постави і скаліози, в навчально-оздоровчій системі ВНЗ повинна включати комплекс корекційних рухових дій та спеціалізований розвиток психомоторних якостей.

Фізична реабілітація проводиться в комплексі з медичною, психологічною і соціальною реабілітацією і включає раціональний

режим дня та рухової активності, правильно збалансоване харчування, тощо.

В системі реабілітації обов'язковими є спеціальні та загально-розвиваючі вправи, дихальні вправи, вправи на виховання правильної пози та формування правильної постави, профілактика та корекція деформацій, зміцнення м'язів спини та черевного преса.

Спеціальними є вправи, спрямовані на корекцію патологічної деформації хребта, коригуючі вправи, що дозволяють підправити дискоординаційний синдром [3]. Вправи сприяють формуванню раціонального «м'язового корсета», що утримує хребта в положенні максимальної корекції.

**Висновки.** Вміти управляти психомоторними процесами — означає виконувати доцільну, розумну дію, порівнювати мотив з рівнем функціональних можливостей людини на основі уявлення про оптимальну рухову дію [1].

Для вирішення цих завдань молодій людині необхідний високий рівень мотивації. Насамперед, свідомо ставитися до свого здоров'я.

#### Література

1. Кліменко В.В. Механізми психомоторики людини. — К., 1997. — 192 с.
2. Лазуренко С.І. Розвиток психомоторних якостей студентів технічних ВНЗ / С.І. Лазуренко; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. — К.: ДП «Інформ.-аналіт.Агенство», 2010. — 195 с.
3. Лазуренко С.І. Психофізіологія установок в регуляції моторики людини: [монографія]. — К.: Університет «Україна», 2011. — 406 с.

## ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ОСТЕОХОНДРОЗОМ ХРЕБТА

*Мудренко Т.О.*

*магістрант спеціальності «Фізична терапія»,  
кафедра здоров'я людини та фізичного виховання,  
Інститут соціальних технологій, Університет «Україна»,  
Адирхаєва Л.В.*

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри здоров'я людини та фізичного виховання  
Університету «Україна»  
tudrenko2013@ukr.net*

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню захворювання остеохондроз. З'ясовано причини, клінічні прояви та особливості ліку-