

Працетерапія націлена на попередження розвитку психопатологічних станів, підняття психоемоційного настрою пацієнта, розширення побутових дій. Використовують трудові операції та цілісні дії, що сприяють максимально можливому відновленню професійних та побутових навичок або оволодінню іншими.

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

*Гоменюк А. Є.*

*І курс, група 21-СГ, спеціальність «Біологія та Біотехнології»*

*Національний університет «Кієво-Могилянська академія»*

*Науковий керівник: Максименко В. В., старший викладач*

Станом на сьогоднішній день, майже в усі галузі охорони здоров'я впроваджено інноваційні технології, як наслідок методи лікування та зміцнення здоров'я людини набули нових рис. Процес «оновлення» супроводжується суттєвими змінами, як в медичній практиці, так і в теорії медицини. Інноваційні технології допомагають лікарю проводити об'єктивну діагностику захворювань, накопичувати та ефективно використовувати їх на всіх стадіях лікувального процесу.

Прикладами таких технологій можуть слугувати:

— Шейпінг — оздоровча система розроблена у Санкт-Петербурзі, є поєднанням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики з використанням елементів комп'ютерного контролю за ефективністю занять.

— Аквааеробіка (гідроаеробіка) — енергопродуктивна, напружена система аеробних вправ, що виконуються у воді. Опір води ускладнює виконання рухів і його подолання прискорює розвиток м'язових груп. До цього ж додається позитивно-подразнюючий вплив води на більшість ділянок тіла.

— Бодіфлекс складається з дванадцяти вправ, які поєднують затримки дихання і розтяжки м'язів. Завдяки правильному диханню під час виконання вправ можна направити кисень у проблемне місце, після чого прийняти необхідну позу і затримати дихання на 8—10 секунд. В цей час відбувається інтенсивне насичення киснем тканин, завдяки чому, жир розщеплюється. Секрет бодіфлекса полягає в діафрагмальному диханні, яке допомагає використовувати додатковий об'єм легенів, що, в свою чергу, дозволяє організму отримати додаткову кількість кисню. Дана методика має багато спільного з дихальними практиками йоги.

— Пілатес — комплекс фізичних вправ, винайдених німецько-американським тренером Джозесом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Особливо популярним пілатес є у Німеччині, Великій Британії та США, а останнім часом і в Україні.

— Фітболгімнастика — заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загально-психічного розвитку здоров'я дітей дошкільного віку. Включає виконання вправ на великих гімнастичних м'ячах різного розміру, ваги і конфігурації. Вправи з м'ячами використовуються під час навчально-виховного процесу, на уроках фізкультури та валеохвилинках.

— Стретчинг — це вид аеробіки, який представляє собою комплекс вправ на розтягування. Для отримання оптимального результату необхідно виконувати щодня вправи на гнучкість. Заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи; завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи; вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи;

Зважаючи на вищезазначене, можна дійти висновку про ефективність використання інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів та студентів щодо зміцнення їхнього здоров'я та запобігання захворюваності.

## **ВИКОРИСТАННЯ КОНДУКТИВНОЇ ПЕДАГОГІКИ ПЕТЕ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ДЦП**

*Гончарук І. І.*

*III курс, група ФТ-17-1-zh, спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія»  
Житомирський економіко-гуманітарний інститут*

*Університету «Україна»*

*Науковий керівник: Панченко Т. М., к. біол. н., доцент кафедри*

Педагог-кондуктор, займаючись з дітьми на протязі всього дня, приділяє увагу тренуванню рухів, мови, психіки, емоційних реакцій. Такий підхід виключає «фрагментацію», що характерна для лікування дітей з ДЦП різними спеціалістами.