

стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності [2, с. 14].

Українська дослідниця Л.С. Гацоева наголошує, що «адаптивна фізична культура (АФК) в цілому і всі її складові за допомогою раціонально організованої рухової активності, використовуючи збережені функції у дитини, резерви здоров'я, природні ресурси і духовні сили дозволяє максимально реалізувати можливості організму і особистості для повноцінного життя, самореалізації і творчості» [1, с. 213]. Авторка також виокремлює функції адаптивної фізичної культури: 1) соціальна функція; 2) інтеграційна функція; 3) комунікативна функція; 4) учбово-пізнавальна функція; 5) розвиваюча функція; 6) виховна функція; 7) корекційна функція. У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, що мають стійкі порушення у розвитку, корекційна функція виявляється у всіх напрямках адаптивної фізичної культури.

Отже, адаптивну фізичну культуру слід розглядати як особливий рід фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей.

Література

1. Гацоева Л. С. Теоретичний аналіз проблем адаптивного фізичного виховання. // Фізичне виховання та спорт. — Житомир, 2014. — 227 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие. — М.: Советский спорт. — 2002. — 204 с.
3. Круцевич Т., Чудна Р. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2005. — №2–3. — С. 48–51.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ 1-ОГО ТИПУ

Кривошеєнко Ю.Д.

*1 курс, спеціальність «Інженерія програмного забезпечення»,
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»
Науковий керівник: Козубей П.С., к. пед. н., доцент,
Національний університет «Києво-Могилянська Академія»*

Сьогодні все більш розповсюдженою хворобою стає цукровий діабет. В комплекс сучасної терапії цього захворювання входять фізичні навантаження, тож тема нашої роботи є досить актуальною. Її мета — дослідити вплив фізичних навантажень на людину,

яка має цукровий діабет 1-ого типу, та визначити доцільність занять фізичними вправами.

Фізичні навантаження були додані до комплексу лікування цукрового діабету, так як вони підвищують чутливість тканин до інсуліну, посилюючи його дію, позитивно впливають на ліпідний обмін, покращують діяльність кардіо-судинної системи, сприяють зниженню маси тіла при ожирінні.

Спеціалісти вважають, що хворий на цукровий діабет може займатися багатьма видами фізичної культури, проте протипоказаними є такі види, що вимагають високої напруги та великих витрат енергії її джерела — глюкози. Тож при складанні комплексу фізичних вправ беруться до уваги індивідуальні особливості хворого та середня оцінка інтенсивності фізичних навантажень.

Однією з проблем, що ускладнює процес фізичних навантажень у діабетиків 1 типу, є часте виникнення гіпоглікемії протягом або через декілька годин після виконання вправ. Гіпоглікемія може бути пов'язана з надмірним введенням інсуліну до виконання вправ або підвищеною чутливістю до інсуліну.

Незважаючи на ризик гіпоглікемії, постійна помірною фізична активність рекомендована діабетикам 1 типу, оскільки збільшується поглинання глюкози в скелетних м'язах та змінюються фізіологічні механізми контррегуляції глюкози. Згідно з думкою американського лікаря Хоффмана Р.П із адекватною дозою інсуліну та індивідуальною дієтою, пацієнти з цукровим діабетом 1 типу можуть користуватися всіма фізичними та психосоціальними перевагами, отриманими від фізичних вправ. Визначивши тип, інтенсивність та тривалість активності, рекомендується зменшити дозування інсуліну на 25–75% і забезпечити достатню вуглеводну заміну. Проте, гіпоглікемія може спостерігатися навіть при прийнятті цих запобіжних заходів, тому рекомендується рівень глюкози в крові вимірювати при перших симптомах гіпоглікемії (слабкість, тремор, сонливість, запаморочення, голод, плутанина).

Існують корисні для здоров'я хворого на цукровий діабет вправи, які спрямовані на якнайшвидшу нормалізацію рівня глюкози в крові при контрольованому та обдуманому їх виконанні. Вони можуть бути загальнозміцнюючі, спрямованими в основному на профілактику ускладнень, і спеціальними — вже для їх лікування. Окремо виділяється дихальна гімнастика, щоденна ранкова гімнастика для діабетиків. Зарядку рекомендовано виконувати людям із схильністю на гіперглікемією щодня. У комплекс вправ, виконуваних

як ранкова зарядка, також входять: повороти голови в різні боки; обертання плечима; махи руками вперед, назад і в сторони; нахили тулуба в різні боки; махи прямими ногами. Така гімнастика дозволяє поліпшити кровообіг у всьому організмі, стимулювати вироблення інсуліну, полегшити доставку кисню до тканин. Кожна вправа має чергуватися з прийомами дихальної гімнастики.

Таким чином, можна зробити висновок, що при цукровому діабеті 1-ого типу виконання фізичних вправ має бути контрольованим. Небезпечність неконтрольованих фізичних навантажень полягає в різкій зміні рівня глюкози в крові. Та помірні навантаження є достатньо ефективними у зниженні рівня цукру в крові й лікуванні та профілактиці багатьох ускладнень цієї хвороби. Загальна, дихальна, щоденна ранкова гімнастика дозволяють поліпшити кровообіг у всьому організмі, стимулювати вироблення інсуліну, полегшити доставку кисню до тканин, зменшувати ризик розвитку деяких ускладнень. Тож діабетикам слід займатися регулярними помірними та головне контрольованими фізичними навантаженнями задля підтримання здоров'я свого тіла і його тонуса.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЧИННИК ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Курило Є.В.

5 курс, спеціальність «Спеціальна освіта»,

Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»

Науковий керівник: Волошко Л.Б., к. пед. н., доцент,

Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»

Фізкультурно-оздоровчі заходи з метою підвищення рухової активності школярів в умовах школи є обов'язковим компонентом оптимальної побудови навчального процесу. Рухова активність виконує функцію своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення і удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта.

Рухову активність науковці розглядають як найбільш доступний і ефективний засіб профілактики захворювань серцево-судинної системи, хребта, обмінних процесів та інших медичних проблем, що мають місце в шкільному віці [1]. Система фізичного виховання повинна сприяти вирішенню основних оздоровчих завдань у