

ЗНАЧЕННЯ МЕТОДОЛОГІЇ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ КОРОТКОЗОРОСТІ

Чаланова Раїса, Ломинога Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання
і фізичної реабілітації
rchalanova@gmail.com*

Анотація. Доведено, що в світі спостерігається значне підвищення рівня захворюваності на короткозорість, який пов'язують з підвищенням зорового навантаження. В науковій літературі з'являється все більше праць, які свідчать про зацікавленість фізичних терапевтів цією проблемою. Але потрібно відмітити, що застосування схем, які пропонують фізичні терапевти мають несистемний характер і не мають наукового обґрунтування, що є метою подальших досліджень.

Ключові слова: короткозорість, фізична терапія.

Summary. Chalanova R., Lomynoha S. The Importance of Exercise Methodology for the Effectiveness of Treatment and Prevention of Myopia. There is a notable increase in the global prevalence of myopia, which is associated with functional overstrain of the visual system. Numerous reports in scientific literature highlight the growing interest of physical therapists in this issue. To some extent, the treatment protocols proposed by physical therapy specialists lack systematization and scientific justification.

Keywords: myopia, physical therapy.

Постановка проблеми. Статистичні данні свідчать про підвищення рівня короткозорості у світі, яку фахівці пов'язують з загальною комп'ютеризацією і зростанням зорового навантаження [1,4]. У зв'язку зі складністю патогенезу короткозорості, набуває значення поширення застосування методів фізичної терапії в комплексі лікувально-профілактичних методів [2]. Ефективність схем, які пропонують фахівці, у значній мірі залежить від методології виконання вправ [3]. Але на цей факт фахівці не звертають достатньо уваги. Прикладом може слугувати різні терапевтичні ефекти при застосуванні різних методик пальмінгу, які підтверджені результатом електро-енцефалографічного дослідження [5].

Рекомендації. Актуальним є спрямування наукових досліджень на визначення механізмів лікувальних ефектів методик з фізичної терапії. Схеми лікування і профілактики короткозорості доцільно складати на підставі отриманих результатів досліджень і особливостей функціонального стану органу зору конкретної особи. Схеми лікування і профілактики

короткозорості мають носити індивідуальний характер і бути узгодженими з офтальмологом.

Література

1. Бруцька Л.А. Зорові розлади в умовах візуального навантаження. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції офтальмологів, присвяченої 80-річчю заснування Товариства офтальмологів України*, 12-13 вересня 2018. Вінниця, Україна. 2018. С. 60 – 62.
2. Дусенко Д.І., Малащенко М.П. профілактика короткозорості засобами фізичної культури. /Навч. посібник.- Харків, «ХаІ».- 2014; 43 с
3. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії за заг.ред. Л.О. Вакуленко, В.В. Клапчука, Тернопіль. ПДМУ. 2009. 369 с.
4. Тимчик О. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з міопією I-III ступеню. *Спортивна наука та здоров'я людини*. «1(2) – 2019 с. 107-119
5. Чаланова Р.І., Ломиного С.І., Бекас О.А. Фізична культура, спорт та здоров'я нації – 2025 (прийнята до друку)

ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РИТМІЧНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ ІЗ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ЧЕРЛІДІНГУ

Чернищенко Тамара, Кізім Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики спорту
tamarra2803@gmail.com*

Анотація. Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищих закладів освіти. Результат фізичної культури є комплексний вплив різних форм, засобів і методів на майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Наявність проблеми погіршення фізичного стану, здоров'я студентів під час навчання свідчить про те, що знецінено престиж, фізичної культури і спорту. Тому орієнтація дисципліни на задоволення потреб студентів у фізичному вдосконаленні дозволить свободу вибору, самостійність у прийнятті рішень активному включенню у процес фізичного самовдосконалення підвищенню вимог особистості до самого себе.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, хореографія, танцювально-ритмічні вправи, черлідінг

Summary. Chernyshenko T., Kizim V. Use of Dance-Rhythmic Exercises with Choreographic Elements in Cheerleading Classes for Students. Physical culture of students is an integral part of higher education institutions. The result of physical culture is the complex influence of various forms, means and