

в стратегиях сбережения здоровья, венчает эволюционный ряд нейропсихических механизмов его сохранения.

Возвращаясь к вопросам, заданным в начале этой работы и основываясь на эволюционно-неврологических данных, мы можем заключить, что общая неготовность человека и человечества в целом (отсутствие «справедливой» и развитой медицины, войн и проч.) осуществлять всемерную заботу о здоровье сопряжена с еще не достигнутой зрелостью нейропсихических механизмов социальных индивидов, — как элит, так и их «электоратов», в условиях «все еще эволюционирующего» социума (разумеется, есть и приятные исключения из правил — их то и необходимо «иметь в виду» и уметь ценить).

Литература

1. Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу. Истории из врачебной практики / О. Сакс. — Санкт-Петербург: Science-Press. — 2005. — 305 с.
2. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто/ Ж.-П. Сартр. — М.: Республика, 2000. — 662 с.
3. Соловьев О.В. Человеческое «Я» и его неистина / О.В. Соловьев. — К.: Ника-Центр, 2007. — 414 с.
4. Soloviov O.V. Neuronal Networks Responsible for Genetic and Acquired (Ontogenetic) Memory: Probable Fundamental Differences. *Neurophysiology*. October 2015, Volume 47, Issue 5, pp 419–431. doi:10.1007/s11062-016-9550-5

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОЇ СИСТЕМИ ШКОЛЯРІВ

Сонник К.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Одним із важливих пристосувань організму до довкілля є рух. Він здійснюється системою органів, до яких відносять кістки, їх сполучення і м'язи, об'єднані в єдине ціле — апарат руху. Усі кістки, сполучені між собою за допомогою різних видів сполучної тканини, утворюють скелет — пасивну частину апарату руху, а прикріплені до кісток скелетні м'язи — його активну частину. Функція опорно-рухової системи полягає в забезпеченні пересування організмів у просторі, руху частин тіла одна відносно одної, опори та захисту найважливіших органів.

Скелет людини складається з 220 кісток, утворених різними тканинами, однак переважає кісткова сполучна тканина, основною структурною одиницею якої є остеон. У центрі остеону міститься канал, через який проходять судини. Канал оточують кісткові пластинки, що складаються з клітин та міжклітинної речовини. Органічні речовини, що входять до складу кістки, надають їй гнучкості та пружності, а мінеральні — твердості. На розрізі кістки виділяють дві структури: компактну речовину і губчасту речовину. За формою кістки поділяють на трубчасті (плечова, стегнова) та плоскі (лопатка, лобова). Рухову функцію виконують м'язи і кістки кінцівок, м'язи спини і грудей, хребет.

Стан опорно-рухової системи має велике значення для здоров'я людини, тому що виконує такі функції: захисна функція (кістки скелету захищають внутрішні органи від механічних пошкоджень; рухова функ-

ція; підтримування тіла в певному вертикальному положенні (кістки хребта, кістки кінцівок); кровотворна — за рахунок червоного кісткового мозку (головки трубчастих кісток ребра, хребці, кістки тазу); кістки — депо для мінеральних солей і мікроелементів (Fe, Ca, P); м'язи — депо глікогену [1].

Життя сучасних людей часто ускладнюють різні порушення опорно-рухового апарату, а деякі з них можуть перетворити активну людину на інваліда. Виникають такі хвороби у людей різного віку. Адже розвиток передових технологій, включаючи автомобілі, телебачення, повна комп'ютеризація, не кращим чином позначаються на здоров'ї людини.

До захворювань опорно-рухової системи відносять: адгезивний капсуліт, (називаємо також синдромом «замерзлого» плеча); артрит (являє собою активне ураження суглобів різного ступеня); хвороба Бехтерева; плоскостопість; викривлення і дегенеративна патологія хребта; остеохондроз (комплекс дистрофічних порушень в хрящах і тканинах суглобів); грижа міжхребцевих дисків (в даному випадку, ядро міжхребцевого диска зміщується, утворюючи розриви фіброзного кільця); остеопороз (недуга, який пов'язаний з витончення кісткової тканини, це може призвести до перелому чи деформації кісток); п'ятова шпора; ревматизм.

Сьогодні стан здоров'я підростаючого покоління викликає велике занепокоєння. Комплексні медичні огляди, проведені за останні роки, показують, що хронічна патологія школярів в нашій країні перебуває на вкрай високому рівні (95-98 %). Лише 2-5 % із загальної кількості обстежуваних дітей є здоровими [4].

Основні шляхи профілактики захворювань опорно-рухового апарату: систематично робити гімнастику, займатися плаванням; проводити комплекси вправ з лікувальної фізкультури; намагатися не перевантажувати хребет; тримати спину рівно, міняючи положення тіла; використовувати ортопедичний матрац для сну; піднімати важкі предмети з положення сидячи, а не нахилиючись за ними; загартовувати організм; уникати переохолодження; правильно харчуватися; вести здоровий спосіб життя; займатися ЛФК [5].

Важливим компонентом у реабілітації хворих на остеохондроз є йоготерапія [3]. Рациональне фізичне навантаження є необхідним для всіх вікових груп, а саме для шкільних закладів не менше 10 годин на тиждень. Корисно займатися плаванням (способом брас або на спині) по 30-40 хвилин 2 рази на тиждень. Без сумніву, розповсюдженою причиною розвитку порушень опорно-рухового апарату у дітей і дорослих слід назвати виховання підростаючого покоління в умовах гіпокінезії (особливий стан організму, обумовлене недостатньою руховою активністю). На сьогодні до 85 % дітей і підлітків систематично «не добирають» систематичного фізичного навантаження [2].

Одним з головних заходів профілактики порушень опорно-рухового апарату є у першу чергу ведення здорового способу життя, тобто чергування інтелектуальної праці з фізичною активністю. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є обов'язковим компонентом системи національної освіти.

Література

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 3-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2002 — 448 с.
2. Велитченко В.К. Учителю об остеохондрозе / В.К. Велитченко // Физкультура в школе. — 2002. — № 4. — С. 72-74.
3. Мироненко С. Йогатерапія у профілактиці та реабілітації хворих на остеохондроз / С.Мироненко, А. Коваль // Роль фізичної культури та спорту в становленні та зміцненні генотипу України: Всеукраїнська студентська науково-практична конференція / Полтава. Держ. ун-т імені В.Г. Короленка — Полтава, 2006. — С.98-102.
4. Рибалка О.Я. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у школярів / О.Я. Рибалка, Ю.С. Федорова // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Полтава, 29-30 трав. 2013 р.) / заг. ред. М.В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, Полтавська міська рада та ін. — Полтава, 2013. — С. 276-278.
5. Тероес Л.М. Вплив фізичних навантажень на опорно-рухову систему людини. Вплив та профілактика її порушень / Л.М. Тероес // Хімія. Біологія. — № 58. — С. 7-9.

ЦІНІСНО-СМИСЛОВІ ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Танасійчук Н.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

В даний час в нашій країні як і раніше не існує «моди» на здоров'я. Засоби масової інформації тиражують шкідливі звички, неконтрольований і небезпечний секс, насильство, мало уваги звертаючи на заняття фізичною культурою і спортом, формування орієнтацій і установок на здоровий спосіб життя [2].

Здоровий спосіб життя — це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я. Визначити, що таке здоров'я просто тільки на перший погляд. Існує сотні підходів до визначення цього поняття. Відповідно до одного з найбільш популярних, здоров'я — це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. До того ж при розгляді здоров'я сьогодні фахівцями оцінюється в кращому випадку роль біологічного компоненту, екологічного чинника, умов праці, побуту, дозвілля людини, а не система її власної активної діяльності, спрямованої на постійне зміцнення життєвих сил організму [3].

Стає очевидним, що зусиллями тільки медиків, орієнтованими лише на лікування захворювань, не вдається впоратися з обвалом патологій, з якими спіткнулося населення країни. Необхідні інші, принципово нові підходи, але при збереженні всього найкращого, що накопичено в країні в області лікування і попередження захворювань. Це нове повинно впливати з необхідності долучати людину до турботи про власне здоров'я, зробити його зацікавленим і активно боротися за нього.

Головним завданням має стати формування знань, цінностей, практичних умінь, що породжують ефективне управління життєвими