

циклів, що вплине позитивно не тільки на екологію, а й на ваш гаманець.

Використані батарейки і акумулятори вимагають безпечної утилізації. Їх у жодному разі не можна викидати у смітник. На сміттєзвалищі металеве покриття батарейок руйнується і важкі метали потрапляють в ґрунт, звідки просочуються в ґрунтові води тощо.

Одягайтеся свідомо! Не купуйте речі, якщо не впевнені чи будете їх носити, або одягнете лише один раз, якщо ви вже маєте 15 інших! Також обирайте одяг, виготовлений з натуральних речовин. Бо потрапляючи на смітник він розкладається за 2-3 роки, а синтетичний – 40 і більше років утворюючи токсичні сполуки.

Кава «з собою». Щоразу купуючи напої у кав'ярнях, ми зіштовхуємося з утворенням потенційного сміття з одноразових стаканів, кришечок, соломинок тощо. Так наприклад близько мільярда соломинок використовується щодня і переважна більшість з них вже за 15 хвилин потрапляють у смітник.

Екологічною альтернативою буде багаторазова склянка або термос, яка збереже тепло вашого напою і мінімізує шкоду середовищу.

Вимикайте електроприлади не залишаючи їх у стані «очікування». Виходячи з дому, перевіряйте, чи не залишилися телевізор, аудіо-апаратура або монітор комп'ютера увімкненими. Ця техніка споживає від 10 до 60% енергії, перебуваючи в режимі «очікування». Також не залишайте зарядні пристрої для мобільних телефонів та ноутбуків у розетці цілодобово – витягайте їх, якщо не користуєтеся. Те саме із прибиранням – жодна людина не зможе прибрати усе місто, але якщо кожен почне з власного під'їзду чи ділянки біля дому, то з часом місто таки стане набагато чистішим.

Основні висновки. Кожна людина окремо може зробити не так і багато корисного для природи, проте «велике» завжди починається з малого. Перейнявши хоча б декілька із цих звичок, та ще й застосовуючи їх щодня, Ви допоможете собі, своїм нащадкам і планеті в цілому.

ЛІТЕРАТУРА

1. WWF – World Wide Fund For Nature [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://wwf.panda.org/uk/you_can_help/ .
2. Одум Ю. Основы экологии / Пер. с англ. — М. : Мир, 1975. — 740 с.

Михайло Баличев,

студент 3 курсу

спеціальності здоров'я людини

Наук. керівник: **В. М. Осіпов**, к.н.фіз.вих. та спорту, доцент

КІНЕЗОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІЇ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Актуальність. Останнім часом істотно зросла роль спрямованого відновного лікування (реабілітації) хворих та інвалідів, складовою частиною якого є кінезотерапія і масаж. В результаті різних захворювань і травм у

хворих розвиваються важкі функціональні порушення, що виражаються в гіпокінезії, гіподинамії, гіпотрофії, що призводять до втрати здатності пересуватися і виконувати побутові навички. До зниження функціональних можливостей організму призводить ряд захворювань серцево-судинної системи, травми і захворювання опорно-рухового апарату, центральної і периферичної нервової системи. Цілеспрямоване використання компенсаторних механізмів, що відшкодовують рухові дефекти, закріплення їх шляхом раціонального тренування дозволяють домогтися певної компенсації функцій і формування адаптивного рухового стереотипу [6].

Ступінь дослідження роботи. Кінезотерапію як засіб фізичної реабілітації детально розглянув Бубновський С.М., розробивши власну методiku на МТБ (багатофункціональний тренажер Бубновського)[1,3] для відновлення функції опорно-рухового апарату.

Мета і методи дослідження. Мета – розглянути кінезотерапію як засіб фізичної реабілітації порушень функції опорно-рухового апарату.

Завдання дослідження: провести аналіз науково-методичної літератури з питань застосування кінезотерапії у фізичній реабілітації порушень функції опорно-рухового апарату.

Сутність дослідження. Кінезотерапія – напрямок лікувальної фізкультури. Найменування походить від грецького kinesis – «рух» + терапія – «лікування», або лікування через рух. Це – самостійна медична дисципліна, яка спирається на досвід і використовує досягнення інших медичних дисциплін і включає в себе також теорію і методiku фізичної культури, яка використовує для лікування фізичні вправи, що є психолого-педагогічним процесом, який виникає між пацієнтом і реабілітологом [2].

Кінезотерапія – це активний метод лікування, при якому хворий повноцінно бере участь в оздоровчому процесі [1,5]. Техніка кінезотерапії досить проста, в її основу були покладені реальні клінічні досягнення, а також результати наукових досліджень м'язової системи людини, її фізіології і біохімії процесу скорочення м'язових волокон і вплив на опорно-руховий апарат людини [1,4].

Одним з основних вимог при проходженні лікувального або реабілітаційного кінезотерапевтичного курсу на підвісних та інших тренажерах є правильне дихання, інакше будь-який рух, що виконується в рамках програми занять, втрачає свій лікувальний ефект [1,3].

У сучасній медичній практиці існує багато методів кінезотерапії, але нерідко можна спостерігати ситуацію, коли автори того чи іншого методу абсолютизують його, не визнаючи його реальної терапевтичної сили. Рухові розлади мають величезну різноманітність клінічних відтінків, тому лікар-фахівець в області кінезотерапії повинен володіти якомога ширшим спектром методів і вміти застосовувати їх на практиці, безпосередньо у відновлювальному лікуванні. При кінезотерапевтичному впливі використовується великий обсяг рухів, які охоплюють як активно-пасивні, довільно-мимовільні, синергічні, і виконуються як активно так і пасивно, за допомогою кінезотерапевта або механотерапії [2,3].

Деякі методи кінезотерапії передбачають проведення хворого через больові фізіологічні адаптаційні реакції, що виникають при неминучому

силовому впливі на м'язи опорно-рухового апарату, уражені хворобою. Обов'язком пацієнта, котрий використовує дані методики, є активне подолання болю. Передбачається, що таким чином формується новий поведінковий стереотип, властивий здоровій людині, яка не боїться і не залежить від проявів хвороби [3,4].

Основні висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам визначити, що кінезотерапія є однією з форм лікувальної фізичної культури людини, коли, виконуючи активні і пасивні рухи, певні вправи лікувальної гімнастики, досягається конкретний терапевтичний результат. Кінезотерапія являє собою науково-прикладну діяльність, в якій поєднуються знання медицини, педагогіки, анатомії, фізіології, біохімії, біомеханіки і та ін. наук про людину з метою лікування, поліпшення і підтримки її в здоровому стані, профілактики від рецидивів хвороби та сприяє психофізичному комфорту особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубновский С.М. Практическое пособие по кинезотерапии. – М., 1998. – Режим доступу – <http://fly-massage.narod.ru/lfk/1/1.html>
2. Бобков Г.А. Термопроцедуры и кинезитерапия: Материалы научно-практической конференции. – Профилактика и лечение заболеваний костно-мышечной системы человека по методу Бубновского С.М.. – М.: Астрей-центр, 2008. – 116 с.
3. Бубновский С.М. Теория и методика кинезитерапии методическое пособие / / под редакцией к.м.н. Бубновского С.М.. – М., 1998. – 56 с.
4. Бубновская, Лукьянычев «Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии». – М.: Астрей-центр, 2008. – 96 с.
5. Лечение движением (кинезитерапия) в домашних условиях и в лечебном учреждении при болях в опорно-двигательной системе / П.Л. Жарков, Э.Г. Мартыросов, А.П. Жарков; Под общ. ред. П.Л. Жаркова. – М.: Элит, 2002. – 160 с.
6. Пирогова Л.А., Улащик В.С. Кинезотерапия и массаж в системе медицинской реабилитации: Учебное пособие. – Гродно: ГрГМУ, 2004. – 242 с.

Валерія Барабаш,

студентка 1 курсу

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **В. В. Гнатюк**, к. біол. н., доцент (БДПУ)

РІЗНОМАНІТНІСТЬ МОЛЮСКІВ АЗОВСЬКОГО МОРЯ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У ЕКОСИСТЕМАХ

Актуальність. Природні екосистеми Азовського моря, де мешкають молюски, відіграють важливу роль в екологічному балансі навколишнього середовища. Молюски мають досить велике значення в трофічному ланцюзі живлення риб, птахів, деяких водних ссавців, паразитів тощо. Тобто молюски відіграють важливу роль у кругообігу речовин, вони підтримують