

м'язи. Тому під час виконання вправ необхідно глибоко дихати. Око має бути в постійному русі. Рухи краще, ніж фіксована напруга, але періодичне розслаблення теж важливо. Практично у всіх вправах треба моргати. Під час виконання вправ обов'язково знімати окуляри, якщо вони є. Робити вправи необхідно потроху, але частіше. Завдання полягає не у виконанні формального тренування, а в перетворенні вправ у звички. Відновлення зору це – комплексний процес. Тому приведіть у відповідність зі своїм бажанням поліпшити зір дієту, дихання, обсяг побутової зорового навантаження. Необхідно, щоб в особистий комплекс входили вправи всіх типів, а складати комплекси вправ треба на тиждень і міняти їх. Уважається, що для досягнення швидкого і стійкого ефекту необхідно поступово довести час одноразового тренування до 10-15 хв, починаючи з 3-5 хв. При цьому бажано проводити 2-3 тренування в день..

**Основні висновки.** Фізичні вправи – це основні засоби зміцнення здоров'я і підтримки хорошої працездатності в будь-якому віці, однак для людей, які страждають на міопію, необхідні спеціальні комплекси вправ. Для попередження виникнення міопії або гальмування її розвитку необхідно прийняти ряд профілактичних заходів і створити такі умови, які не змушували б орган зору перенапружуватися.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Товченко Л. О. Організація та методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами, хворими на короткозорість. *Теорія та методика фізичного виховання*. № 5, 2008. С. 10–56.
2. Фоміч О. Е. «Все про здоровий спосіб життя», Дніпропетровськ, 1998. – 128 с.

**Єлізавета Пшенична,**  
студентка II курсу  
Бердянського економіко-гуманітарного коледжу  
Бердянського державного педагогічного університету  
Наук.керівник: **Т.Г.Грунтковська**, викладач (БЕГК БДПУ)

#### НАУКОВІ ІДЕЇ В.І.ВЕРНАДСЬКОГО ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕСУРСІВ БІОСФЕРИ

**Актуальність.** Аналіз процесу взаємодії суспільства і природи протягом періоду цивілізації свідчить, що він поступово ускладнювався. За прогнозом вчених екологічно напружений стан у біосфері може стати у найближчий період причиною порушення її нормального функціонування. Зараз першочергового значення набуває обґрунтування екологічної стратегії збереження балансу біосфери як планетарної екосистеми та оптимізації життєвого середовища з урахуванням інтересів сучасних і майбутніх поколінь.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Вперше поняття біосфери у загальних рисах було введено у біологію Ж.-Б.Ламарком. Більш визначено

розглядав біосферу австрійський геолог Є.Зюс, який увів це поняття у геологічну літературу. В наш час фундаментального значення набувають наукові ідеї організатора Академії наук України і її першого президента, основоположника вчення про біосферу і ноосферу Володимира Івановича Вернадського.

**Мета дослідження.** Проаналізувати наукові ідеї В.І.Вернадського, який вперше у світовій літературі розглядав еволюцію біосфери як інтегральний космічний, геологічний, біогенний і антропогенний процес й намагався з'ясувати її організованість.

**Сутність дослідження.** В.І.Вернадський вперше ввів нове поняття “жива речовина”, яка має планетне біосферне значення через зв'язок з космосом шляхом засвоєння сонячної енергії [1, с. 8].

Розглядаючи функціонально взаємозв'язану систему “жива речовина – біосфера”, В.І.Вернадський відзначив, що при вивченні значення людства вчені стикаються з новим фактором – людською свідомістю. Протягом тривалого періоду свідомість людини як розумної істоти у її відношенні до природи була неоднозначною. Позитивна взаємодія полягає у пізнанні людиною рослинного й тваринного світу. Людина відбирала й культивувала дикі рослини та одомашнювала дикі тварини.

Але в історії суспільства чимало прикладів негативного відношення до природи. Вже в історичні часи за допомогою вогню людина знищувала на значних площах ліси. Масштабні зміни в природних ландшафтах та в структурі екосистем зумовили зміну у видовому складі фауни і флори. Зараз до сторінок Червоної книги України включено понад 145 видів хребетних тварин та 430 видів судинних рослин, що знаходяться під загрозою зникнення. А зникненням певного виду з біосфери порушує безперервність еволюційного процесу в окремих біологічних ланках [2, с. 187].

Якісно новий етап еволюції біосфери почався під впливом розумової діяльності людини завдяки її технічному озброєнню. Ця геологічна сила є силою інтелектуальною, здатною знаходити шляхи підтримання екологічно збалансованого стану у навколишньому середовищі й моральною силою суспільства, що несе відповідальність за такий стан. Для пошуків таких екологічних шляхів та усвідомлення моральної відповідальності важливе теоретичне значення має ноосферна концепція В.І.Вернадського як мислителя. В.І.Вернадський вклав у поняття ноосфери новий зміст, пов'язаний з потенціальною геохімічною функцією суспільства як складової частини біосфери. У зв'язку з науково-технічним прогресом ще більшою стає відповідальність людини не лише за стан планетарної екосистеми, але й за навколосферну сферу. У цьому аспекті ноосферна концепція Вернадського В.І. має значення для глобальної екологічної культури, що повинна бути співзвучною з загальнолюдськими ідеалами [1].

**Висновки.** Ноосферна ідея В.І.Вернадського важлива у теоретичному плані для багатьох природних і суспільних наук. Особливий інтерес вона становить для подальшого розвитку екології, що вивчає складні функціональні зв'язки між складовими живої і неживої природи на різних рівнях організації.

У класичних працях В.І.Вернадського містяться глибокі наукові думки про закономірності еволюції біосфери та роль соціального фактора в

переході її у ноосферний етап. Вчений розкрив особливе значення у цьому геологічному процесі трансформуючої функції наукового мислення та пов'язаних з ним зростаючих виробничих потужностей. Оскільки ноосферний процес природний і закономірний, то він не може йти в напрямку дестабілізації екологічного балансу біосфери, а повинен бути спрямований на перевагу раціонального екологічного мислення над ірраціональним.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Вернадский *В.И.* Живое вещество. М.: Наука, 1978. 357 с.
2. Стойко С.М. Охрана природы – новая отрасль естественных наук // Охрана природы и природных ресурсов. Львов: Вища школа, 1985. С.187.

**Євгеній Савін,**

Студент 2 курсу

факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **Л. М. Томіч,**

к.мед.н., доцент (БДПУ)

#### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ІХС (СТЕНОКАРДІЇ)**

**Актуальність:** Серцево-судинна система відіграє важливу роль в життєдіяльності організму, постачає всім тканинам і органам поживні речовини, виносить продукти обміну. Тому при захворюваннях апарату кровообігу порушується функціональна діяльність усього організму, знижується працездатність, настає передчасна старість. СС захворювання є основною причиною інвалідності і смертності у більшості країн світу.

**Ступінь дослідженості проблеми:** Вченими доведено, що виникненню захворювань сприяє ряд чинників зовнішнього і внутрішнього середовища: переїдання, вживання алкоголю, паління, гіпердинамія, фізичні і нервово-психічні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість, тощо. Захворювання СС проявляються болем у ділянці серця, порушенням його ритму, серцебиттям, динамікою, набряками, синюхою (ціаноз). Вони супроводжуються недостатністю кровообігу різного ступеня. СС захворювання лікують комплексно виключенням з медикаментозного лікування, дієтотерапії, відповідного рухового режиму, фізичної реабілітації. [2].

**Метою** нашого дослідження є обґрунтування застосування фізичної реабілітації при ІХС(стенокардії).

**Сутність дослідження.** Лікувальну фізичну культуру застосовують у тій чи іншій формі при всіх захворюваннях серцево-судинної системи і на всіх етапах реабілітації. Засоби останньої – ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапія. Їх призначають як у лікарняний так і в після лікарняний період реабілітації. У реабілітаційних центрах, поліклінічному, санаторному та диспансерному етапах реабілітації можливе використання механічної терапії (тренажери). [1].

Ішемічна хвороба серця – гостре і хронічне ураження серця,