

**Основні висновки.** Під час оздоровчих та, особливо, спортивних тренувань дуже важливо враховувати морфофункціональні особливості жіночого організму. Раціонально побудовані заняття фізичними вправами позитивно впливають не лише на стан здоров'я жінок, а й сприяють удосконаленню однієї з найважливіших біологічних функцій їх організму – материнства. В той же час неадекватні фізичні навантаження, тренування без урахування статевих відмінностей можуть суттєво порушувати стан здоров'я і репродуктивну функцію жінок.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Кара С. І. Спортивна фізіологія : навч. посіб. / С. І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2015. – 200 с.
2. Похолечук Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похолечук, Н. Б. Свечникова. – К. : Здоров'я, 1986. – 192 с.

**Богданова Мирослава,**

студентка 2 курсу

Факультету дошкільної, спеціальної та соціальної освіти

Наук. керівник: **С. І. Кара**

к.пед.н., доцент (БДПУ)

#### **ДІЄТИЧНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ІЗ СИНДРОМОМ ДАУНА**

**Актуальність теми.** Останнім часом спостерігається тенденція щодо збільшення кількості дітей із хромосомними патологіями. Значна частина статистики припадає саме на синдром Дауна: щорічно народжується 1 дитина із даною патологією на кожні 800-1000 новонароджених.

На сучасному етапі активно здійснюється розробка найбільш оптимального лікувального харчування для дітей, що мають психосоматичні порушення, адже дієтичне харчування таких дітей має бути спрямоване на зміцнення й збереження функцій організму та забезпечення задовільного його росту та розвитку.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** В останні роки ведеться відкрита дискусія про зміст та форму дієтичного харчування дітей із синдромом Дауна, що ґрунтується на розробці спеціальних лікувальних заходів. Один з цих заходів – спеціальна дієта, яка дозволяла б досягти максимально можливих успіхів у зміцненні здоров'я таких дітей в умовах сучасності.

Проблему значення дієтичного харчування для особливих дітей розглядали вчені-дієтологи М. І. Певзнер, М. М. Губерґріц, О. Й. Войнар. Особливості дітей із інтелектуальними порушеннями, зокрема, із синдромом Дауна розглядалися в наукових роботах дефектологів Т. А. Власової, О. І. Скороходової, В. П. Кащенко, Ф. Д. Забутіна та ін.

**Мета дослідження.** Висвітлення особливостей дієтичного харчування дітей із синдромом Дауна задля збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

**Сутність дослідження.** Зазвичай, дитина, яка страждає на синдром Дауна, окрім очевидних фізичних особливостей часто має

специфічні проблеми із здоров'ям різного спектру, відповідно до яких повинно формуватися дієтичне харчування. Серед них: низька опірність інфекціям і, як результат, – схильність до респіраторних захворювань, порушення зору, косоокість, далеко- або короткозорість, зниження слуху, що супроводжується розладами мовлення. Діти з даною хромосомною патологією мають пороки серця, порушення шлунково-кишкового тракту, їм також властива м'язова гіпотонія, дисфункція щитовидної залози, нерідко виявляється й схильність до ожиріння [2].

З раціону дітей слід усунути «штучну» їжу і годувати виключно натуральними продуктами; порції мають бути зменшені, продукти – менш калорійними. Слід обмежити споживання тих продуктів, які містять у своєму складі холестерин, повністю виключити фастфуд, солоні закуски і газовані напої. Необхідно дотримуватися режиму дробового харчування (часто і невеликими порціями). До раціону необхідно включати морську капусту (з метою корекції проблем із щитовидною залозою); цибулю, часник, тим'ян, орегано, корицю (з метою боротьби із зубним каменем та парадонтозом). Важливо вживати продукти із вмістом Омега-3: лосось, тунець, грецькі горіхи, насіння льна тощо [1].

Слід також зазначити, що дієтичне харчування буде дієвим лише в тому випадку, якщо буде застосовуватися в комплексі з іншими профілактично-лікувальними заходами.

**Основні висновки.** Отже, дієтичне харчування, правильне поєднання компонентів їжі та їх раціональний розподіл відіграє значну роль у відновленні здоров'я дитини з синдромом Дауна та є важливою умовою задовільного функціонування організму.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Кара С.І. Гігієна дітей та підлітків: навч. посіб. / С.І. Кара. – Бердянськ : БДПУ, 2016. – С. 62-75.
2. Ластівка І.В. Харчування дітей із синдромом Дауна / І.В. Ластівка // Вітчизняна та світова медицина сучасності [зб. наук. праць]. – Дніпропетровськ, 2013. С. 51-53.

**Глуценко Ольга,**  
студентка 3 курсу  
Факультету фізичного виховання  
Наук. керівник: **С.І. Книш,**  
к.пед.н., доцент (БДПУ)

#### **КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**Актуальність.** Процеси глобалізації, інтеграції та інформатизації суспільства, соціально-економічні зміни в Україні визначили нові пріоритети у професійній підготовці фахівців з фізичної реабілітації. Професійна підготовка має подвійне значення і розглядається як процес (навчання) та результат (готовність).

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Проблема професійної підготовки фахівців із фізичної реабілітації знайшла відображення у