

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ СКОЛІОЗУ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Малигін А. О., ст. викл.

Сумський державний університет

anatoly.malygin2015@gmail.com

Вступ. Згідно проведених досліджень не існує ефективних методів лікування сколіозу, а ось методик, які можуть нашкодити і посилити порушення більш ніж достатньо [1]. Тому необхідно в разі вибору способу лікування керуватись принципом «щоб не нашкодити» у цій ситуації. Принцип корекції сколіозу за допомогою ЛФК, заснований на тому факті, що при даному захворюванні певні групи м'язів (ліва чи права) відстають від розвитку [2]. Неважко здогадатись, що лікування спрямоване на усунення різниці сили розвитку між лівою і правою групами м'язів. Тобто максимально навантажити м'язи, які відстають у розвитку і якомога менше задіяти водночас найбільш розвинені. Власне це виключає виконання будь-яких вправ із синхронними рухами. Тому, виходячи з багаторічного досвіду тренерської роботи, необхідно обґрунтувати комплекс вправ, які дозволять безпечно сприяти лікуванню захворювань опорно-рухового апарату (у даному випадку сколіозу).

Мета: проаналізувати традиційні методи корекції сколіозу на предмет безпечності, ефективності та наукової обґрунтованості. Запропонувати авторську методику, що комбінує вправи на суші та лікувальне плавання.

Виклад матеріалу дослідження. На сьогоднішній час недостатньо наукового підтвердження ефективності лікувального плавання та мануальної терапії [3]. Існують лише окремі повідомлення стосовно лікувального плавання, але не на рівні корекції, а лише «біль минув». Цей ефект досягається через самовитягнення лежачи, але цього самого можна досягти й лежачи на дивані. Тоді постає питання: «Навіщо взагалі використовувати плавання, якщо воно начебто неефективне?».

Для цього необхідно розглянути інші, більш загальноприйняті методи лікування, як мануальна терапія. Хіропрактика і остеопатія – методи лікування різних захворювань, засновані на мануальному впливові на область хребта без застосування хірургічного втручання і лікарських препаратів. Методи, які використовуються остеопатами і хіропрактиками мають невисоку ефективність. Маємо наступну ситуацію: існує пацієнт зі сколіозом і йому необхідне лікування. Ефективного методу лікування не існує і тому треба вибрати найбільш безпечний. Рекомендоване самовитягування є гарним варіантом, проте є проблема. Людині необхідна фізична активність, оскільки надмірна маса тіла збільшує компресію хребта, а виходячи з того, що є проблеми опорно-рухового апарату, буденна фізична активність та спектр вибору видів спорту є обмеженим. І тут на допомогу приходять лікувальне плавання та певний спектр вправ на суші. Хоч і з деякими особливостями цей варіант лікувальних вправ є найбільш безпечним, як приклад у спортивній залі (на суші). Розминка перед плаванням є необхідною, а це не що інше як вправи на суші. Отже, ця складова присутня навіть якщо використовується виключно лікувальне плавання. Для того, щоб розім'яти м'язи, треба без різких рухів нахилити тулуб у сторону деформації хребта, тобто в ту сторону, у яку він вигнутий. А інші вправи не відрізняються від звичайної розминки (махи руками, ногами), оскільки основні вправи будуть спрямовані майже на всі групи м'язів. Під час лікувального плавання, використовуємо вже відомий варіант вправ на воді. Ця складова базується на 3 стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брас) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. За цієї умови відбувається розвантаження хребта, значно зменшується маса тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг м'яких тканин. Ці вправи рекомендовані для людей (переважно дітей та підлітків, оскільки у дорослому віці майже неможливо повністю виправити ситуацію навіть хірургічним втручанням) з

явною асиметрією плечей (2 ступінь сколіозу). Рекомендоване дозування вправ – тричі на тиждень. Для цих вправ використовуються:

- манжети для рук та ніг різної ваги;
- колобашки та плавальні дошки (різного розміру);
- плавальні ласті різної довжини;
- гальмівний пояс із комірками;
- спеціальні лопатки для плавання різної форми.

Вправа №1. Плавання кролем на грудях за допомогою одних рухів руками з використанням підтримуючого засобу (колобашки), що фіксує ноги, ізолюючи їх від роботи та знову ж таки лопаткою середнього розміру, що одягнена на долоню з тієї ж сторони. Дихальний цикл повинен припадати на слабку руку, це є дуже важливим аспектом.

Вправа №2. Плавання за допомогою рухів ногами, тримаючи дошку сильнішою рукою, друга рука при цьому витягнута уздовж стегна. Манжета одягнена на слабкішу сторону. Дихальний цикл припадає на слабкішу руку.

Вправа №3. Плавання за допомогою рухів ніг, кролем на грудях з дошкою, з вдягнутою на слабкішу ногу манжетою. Ця вправа виконується з довільним диханням.

Вправа №4. Плавання кролем на грудях, на боці сильнішої сторони, тримаючи слабкішу руку вздовж стегна, при цьому з вдягненими ластами на відповідну ногу.

Вправа №5. Плавання кролем на грудях у повній координації з ластами на слабкішій нозі і манжетою відповідно на руці з тієї ж сторони. Фаза дихання та сама.

Вправа №6. Плавання кролем на грудях “з підміною”: виконується довільна кількість гребків однієї рукою, сильніша рука витягнута вперед. Вдих виконується вперед або в сторону робочої (слабкішої) руки.

Вправа №7. Плавання брасом на грудях за допомогою рухів ногами із застосування дошки (або без неї) з витягнутими руками. Манжета вдягається на слабкішу ногу.

Вправа №8. Занурювання в довжину, з рухами ногами брасом та різними положеннями рук, при цьому манжета

вдягнена на слабкішу ногу. Ця вправа сприяє вдосконаленню рівноваги, освоєння обтічного положення тіла у воді і симетричного руху ногами.

Вправа №9. Плавання брасом за допомогою рухів ногами та підтримуючим засобом між ними (колобашка). Манжета одягнена на ліву руку.

Вправа №10. Плавання брасом із затримкою через два–три цикли з вдягнутими манжетами на руку та ногу слабкішої сторони.

Вправа №11. Плавання брасом на спині за допомогою рухів ніг, руки спереду або вздовж стегна, манжета одягнена на слабкішу ногу.

Вправа №12. Для закріплення результату пропливти 100 м у повній координації брасом без допоміжних засобів, намагаючись зберегти симетрію рухів вже власними силами.

Усі вправи виконуються на відрізках по 25 м.

Висновки. Отже, наведений авторський комплекс вправ та методика лікування має перспективи щодо профілактики та корекції сколіозу. Багаторічний тренерський досвід дозволив підібрати ці вправи, зважаючи на особливості пацієнтів і враховуючи різні чинники порушення хребта.

Література

1. Гузман Р. Плавание. Упражнение для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
2. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : [навч. посіб.] / Я. І. Олексієнко, О. П. Верещагіна, В. А. Шахматов, О. Г. Байда. – Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. – 92 с.
3. Thoomes. E. J. Effectiveness of manual therapy for cervical radiculopathy, a review [Electronic resource] / E. J. Thoomes // Chiropractic & Manual Therapies – BioMed Central – 2016. – Access mode <https://chiromt.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12998-016-0126-7> (last access: 01.05.17).