

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  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## КОМПЛЕКС ВПРАВ, ЩО СПРИЯЄ ЛІКУВАННЮ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Малигін А. О., ст. викл.  
Сумський державний університет  
*anatoly.malygin2015@gmail.com*

У лікувальній практиці сколіозу неодноразово була доведена ефективність лікувального плавання при корекції деформацій скелету людини. Звичайно, цей метод не гарантує стовідсоткового результату лікування даного захворювання, але є одним з найефективніших (не враховуючи операційного втручання). Принцип корекції сколіозу за допомогою лфк заснований на тому факті, що при даному захворюванні певні групи м'язів (ліва чи права) відстають від розвитку. Неважко здогадатись, що лікування спрямоване на усунення цієї різниці сили розвитку між лівою і правою групами м'язів. Тобто максимально навантажити відстаючі у розвитку групи м'язів і якомога менше задіяти при цьому найбільш розвинені. Власне, це виключає виконання будь-яких вправ з синхронними рухами (виключення становлять вправи з манжетами *див. Лікувальне плавання*). Однак останні роки лікарі, автори різних методик, приходять до висновку, що одного лікувального плавання недостатньо, необхідний цілий комплекс вправ, що спрямований на корекцію хребта. Про нього і буде йти мова в даній роботі. Такий комплекс вправ передбачає їх виконання як на суходолі, так і у басейні (складається з 2 частин).

Розминка перед плаванням є необхідною, а це не що інше як вправи на суходолі. Отже, ця складова присутня навіть якщо використовується виключно лікувальне плавання. Для того щоб розім'яти м'язи, треба без різких рухів нахилити тулуб в сторону деформації хребта, тобто у ту сторону, в 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. Вправи підбираються індивідуально в залежності від характеру

викривлення та інших особливостей, але існують правила, які виключають деякі види діяльності при лікуванні: не рекомендується робити вправи на витягування хребта і робити обертові рухи тулубом; хребет витягувати можна лише пасивно, маючи опору під собою, не можна висіти (принаймні до укріплення м'язового корсету); найкраще вправи починати з мінімальним навантаженням на хребет, поступово переходячи на більш складні і тривалі вправи; при появі болю в спині під час занять необхідно зупинити виконання вправ і проконсультуватися з фахівцем; вправи для ніг рекомендується чергувати з вправами для плечового пояса.

Беремо вже відомий варіант вправ на воді (лікувальне плавання). Ця складова базується на 3 стилях (кроль на грудях, кроль на спині, брасі) та їх елементів, основою яких є асиметричне плавання. При цьому відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, відбувається розподілення навантаження, що дозволяє майже повністю уникнути асиметрії. Покращується кровообіг та м'язових тканин.

Звичайно, для досягнення належного результату необхідно володіти вищевказаними 3 стилями з добре поставленою технікою професіонального викладача. Слід зазначити, що чинне місце у цій методиці посідає брас. Причиною цьому є досягнення найбільшого ефекту корекції сколіозу.

Дана методика має безліч переваг, оскільки комбінує вправи на суходолі без використання турника (як відомо вправи на ньому є однією з головних причин асиметрії) і класичною лфк на воді. Це дозволяє з подвійною ефективністю лікувати захворювання опорно – рухового апарату. Також дане комбінування дозволяє задіяти найбільшу кількість груп м'язів, що неможливе при виконанні виключно лфк (гімнастичні вправи) або виключно лікувального плавання.

Отже, суть цієї роботи – довести ефективність комбінування вправ на суходолі та на воді, що викликало серед лікарів та авторів лікувальних методик різні дискусії з приводу ефективності та безпеки власне вправ на суходолі при сколіозі.