

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
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми
Сумський державний університет
2019

ПРОФІЛАКТИКА КІФОЗУ ТА ЛОРДОЗУ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Поліщук Т. В., ст. викл., Продан Ю. О., студ.
Харківський національний медичний університет
polischuk.057@gmail.com

Вступ. Під час розвитку організму через різні фактори може піддаватися деформації хребет. Часто це наслідок взаємодії кількох чинників: інфекцій, гіподинамії, пошкодження нервової системи. За нормального розвитку в хребта є чотири фізіологічні вигини. Два з них – це куприковий і грудний, у яких опуклість спрямована назад, тобто кіфоз, шийний і поперековий – вперед, іншими словами лордоз.

Мета. Ознайомити студентів з комплексом фізичних заходів, які спрямовані на усунення факторів ризику та попередження подальшої деформації хребта.

Виклад матеріалу дослідження. Серед багатьох проблем сучасної молоді, однією з актуальних є порушення постави. Постава – це не тільки зовнішня краса, але й доказ здоров'я людини, правильного функціонування та розташування внутрішніх органів. На підтримку постави впливає як психічне, соматичне здоров'я, умови навчання тощо, так і стан опорно-рухового апарату.

Відхилення від норми (дефекти) виникають як у здорових, так і у хворих підлітків на різні інфекційні чи у зв'язку з неправильною фізичною підготовкою, що виникає у разі перевантаження. Дані порушення часто виникають при виразкових хворобах, артрозах та інших захворюваннях. При встановленні дефекту необхідно намагатися швидко його ліквідувати. Треба скласти раціональний режим дня, збалансувати власне харчування, застосовувати фізичну реабілітацію, створити комфортні умови для навчання. Меблі, якими користується студент, мають бути відповідно до його

студента. Рекомендується носити рюкзак, який забезпечить рівноцінний розподіл навантаження на м'язи спини.

На заняттях фізичного виховання розрізняють, окрім основної групи, спеціальну, у яку входять студенти з дефектами. У залежності від типу дефекту постави вибирають відповідні вправи. Збільшення поперекового лордозу корегують за допомогою вправ, що зміцнюють м'язи живота. У випадку зменшення фізіологічних деформацій хребта вправи повинні бути аби зміцнити м'язи спини та живота, спеціалісти радять вправи з гантелями, масою до одного кілограма.

При сутулості, тобто збільшенні грудного кіфозу, необхідно зміцнювати довгі м'язи спини. Рекомендують розгинати корпус із вихідних положень, використовуючи різні предмети, при цьому лежати на животі, чи стояти на колінах. Відновлення правильного розташування частин тіла досягається за рахунок зміцнення м'язового корсета. Найкращими вправами для цього є ті, що гарантують розвантаження хребта, – лежати на спині, животі чи стояти на колінах, які дають змогу діяти на окремі хребтові відділи.

Для зникнення асиметричної постави рекомендують симетричні вправи, які врівноважують тонус м'язів на ввігнутому та опуклому боках хребта. Корекції постави виходить завдяки формуванню навичок правильного утримання тіла. Це відбувається через розвиток м'язово-суглобового передчуття, що дозволяє аналізувати розташування частин тіла.

Висновки. Профілактика дефектів постави, а саме кіфозу та лордозу, комплексне. Воно передбачає дотримання порад спеціалістів та певних правил, в процесі навчання. Основним діючим фактором серед них є фізичні вправи, які суттєво запобігають деформації хребта, сприяють формуванню правильної постави.