

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК 615.825:616.711-007.5

Максим Купресенко, Олександр Непша
(Мелітополь, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ОСІБ ЗІ СКОЛІОЗОМ НА ПЕРІОД ЩАДНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ

Лікувальна фізична культура займає чільне місце у програмі фізичної реабілітації у осіб зі сколіозом. В програму щадного рухового режиму у хворих на сколіоз включає в себе такі форми лікувальної фізичної культури: самостійна ранкова гігієнічна гімнастика, групова чи малогрупова лікувальна гімнастика, самостійні індивідуальні заняття лікувальною гімнастикою. Співвідношення вправ лікувальної фізичної культури у період щадного рухового режиму становить – 30% загальноорозвивальних та 70% спеціальних.

Ключові слова: сколіоз, лікувальна фізична культура, щадний руховий режим, ранкова гігієнічна гімнастика, фізична реабілітація, лікувальна гімнастика.

Physical therapy occupies a prominent place in the program of physical rehabilitation of patients with lateral curvature. In the program of dose-sparing regimen of excursion for patients with lateral curvature includes such forms of medical physical culture as morning hygienic gymnastics, group physical therapy, individual therapeutic gymnastics. The correlation of exercises of physical therapy in the period of dose-sparing regimen mode is 30% of callisthenic routine and 70% of special exercises.

Key words: lateral curvature, physical therapy, dose-sparing regimen, morning hygienic gymnastics, physical rehabilitation, therapeutic gymnastics.

Лікувальна фізична культура є найважливішим засобом у комплексному лікуванні сколіотичної хвороби. Її головні завдання – запобігання подальшому прогресуванню сколіотичної хвороби; виправлення сколіотичної деформації на ранніх стадіях захворювання; розтягнення скорочених м'язів і зв'язок на увігнутій стороні хребта і зміцнення їх на опуклій стороні дуги; зміцнення м'язів спини і грудної клітки, створення м'язового корсета, виправлення хребта; покращання діяльності дихальної і серцево-судинної систем; виховання і закріплення навички правильної постави [1, с. 159].

У наших дослідженнях програма фізичної реабілітації осіб зі сколіозом містила щадний, щадно-тренувальний та тренувальний режими.

У щадному руховому режимі застосовували такі методи та засоби фізичної реабілітації, щоб адекватно та ефективно вирішувати його завдання, які наведені у блок-схемі (рис 1.), серед яких чільне місце займає лікувальна фізична культура.

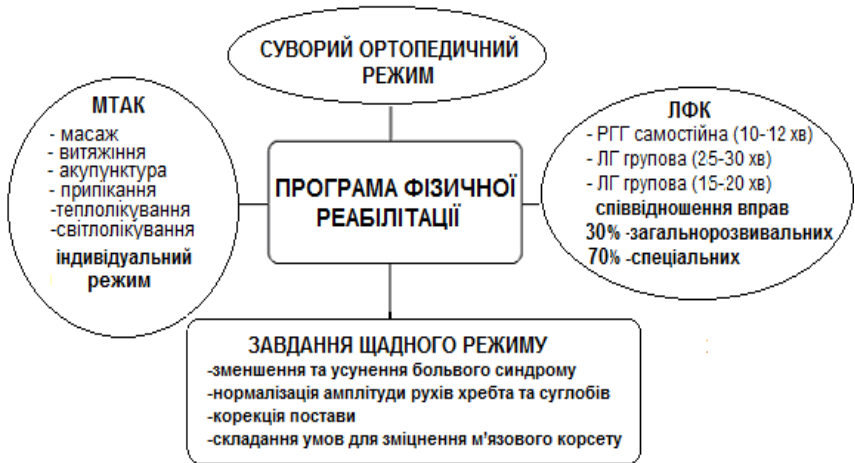


Рис. 1. Блок-схема застосування фізичної реабілітації у осіб зі сколіозом на період щадного рухового режиму

Зокрема, до завдань даного періоду відносили:

- зменшення та усунення болювого синдрому;
- збільшення амплітуди рухів у хребті та суглобах;
- поліпшення крово- та лімфообігу у ділянках хребта;
- корекція постави; складання умов для зміцнення м'язового корсету.

Для вирішення цих завдань у програму щадного рухового режиму було включено різні форми та засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК) щоденно: ранкова гігієнічна гімнастика, групова чи мало групова лікувальна гімнастика, самостійні індивідуальні заняття лікувальною гімнастикою. Завдання лікувально-тренувальних занять у пацієнтів зі сколіозом полягала в тому, щоб не тільки посилити роботу ослаблених м'язів і нормалізувати трофічні процеси в них, а й виробити навички правильної постави при оптимальному статичному навантаженню на симетричні групи паравертебральних м'язів. Застосування ЛФК при сколіозах було особливо виправдане, але у зв'язку з тією обставиною, що паравертебральні м'язи, на відміну від м'язів верхньої та нижньої кінцівок, набагато гірше піддаються довільному контролю в силу низької кортикалізації мала окремі особливості щодо застосування.

Даний перелік занять ЛФК дозволив на протязі дня застосовувати достатньо великий об'єм спеціального рухового навантаження на організм осіб із сколіозом за допомогою навантаження, що надавалося невеликими частинами щодня (з ранку, протягом дня та вечором). Кожна форма ЛФК для осіб зі сколіозом включала різний відсоток застосування загально розвиваючих (30%) та спеціальних вправ (70%).

Вправи, що використовувались у ранковій гігієнічній гімнастиці (РГГ), пацієнти використовували самостійно у домашніх умовах та мали індивідуальну спрямованість. При цьому, комплекси вправ з РГГ мали загальні методичні підходи для всіх пацієнтів. Основні з них були:

1. Тривалість вправ РГГ складала 12 – 15 хв. та включала вправи динамічного та статичного характеру, вправи на само витягання, дихальні вправи, вправи на розслаблення.

2. Заняття РГГ починали з вихідного положення (В.П.) лежачи на спині, одразу після пробудження. Дане В.П. розвантажує хребет та одночасно надає сприятливі умови для виконання вправ, що спрямовані на підготовку м'язів, що приймають участь у прямостоянні (м'язи тулуба, нижніх кінцівок, тощо). Закінчували заняття вправами у вертикальному положенні у В.П. стоячи.

3. Вправи у великих суглобах кінцівок виконували у повільному темпі, у дрібних – середньому та швидкому темпі. Амплітуда рухів – максимальна, але до появи больових відчуттів.

4. Кількість вправ у РГГ складала від 10 до 15 вправ, що мали ідентичну схематичність для всіх хворих на сколіоз, але заключна частина заняття мала варіаційний характер. Індивідуально для кожного пацієнта додавали спеціальні вправи, що були підібрані відповідно до ступеню функціональних обмежень та наявності супутніх захворювань. Наприклад, для пацієнтів зі сколіозом та гіпертонічною хворобою додавали вправи у шийному відділі хребта (повільні повороти та нахил голови вперед динамічного характеру), напруження та розслаблення надпліч, динамічне дихання, вправи у проксимальних відділах кінцівок динамічного характеру та швидкого темпу.

Групова чи малогрупова лікувальна гімнастика (ЛГ) проводилась у реабілітаційному центрі з метою підготовки пацієнтів до процедури на механотерапевтичному апаратному комплексі. Тривалість заняття складала 25 – 30 хв. Заняття ЛГ було спрямовано на підготовку опорно-рухового апарату (ОРА) до формування раціонального м'язового корсету, що утримує хребетний стовп в положенні максимальної корекції. При неповній корекції ЛГ забезпечувала стабілізацію стану хребта і перешкоджала прогресуванню хвороби. Застосовували загально-розвивальні, дихальні і спеціальні вправи. Спеціальні (такі, що коригують) вправи були спрямовані на зміцнення м'язового корсету, збільшення амплітуди рухів та гнучкості хребта та великих суглобів, збільшити показники зовнішнього дихання, стабілізацію патологічної деформації хребта. Вправи проводились в різних В.П., з переважним використання положень, що полегшують виконання вправ (лежачи, сидячи). Спеціальні вправи мали симетричний характер. Заняття складалось з трьох частин (підготовчої, основної та заключної). Заняття з ЛГ у щадному руховому режимі мали деякі особливості. Заняття починали з горизонтальних В.П. (лежачи на спині, животі), далі переходили у В.П. – упор на колінах, сидячи та закінчували заняття у вертикальному положенні (стоячи, в русі) (рис. 2).

Такий методичний підхід допомагає поступово та більш ефективно готувати хребет та різні ланцюги ОРА для вертикального навантаження, уникати виникнення больових відчуттів та тим самим більш адекватно

сприймати наступні зовнішні чинники впливу на ділянку хребта та організм в цілому. Даний методичний підхід відрізняється від традиційного проведення занять з ЛГ, що починається із вправ, що виконуються з В.П. стоячи та у русі.

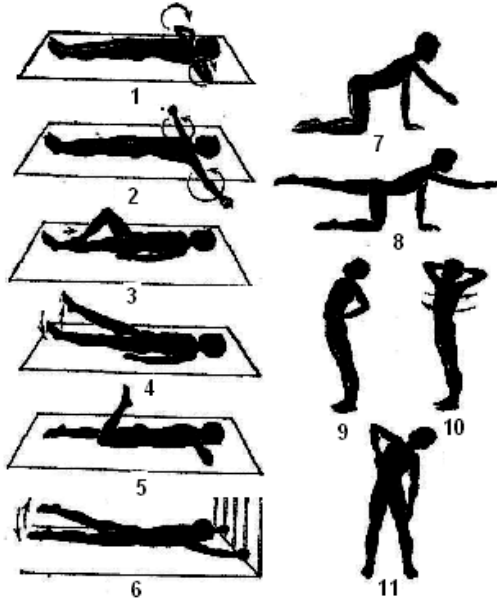


Рис. 2. Схема заняття лікувальною гімнастикою щадного рухового режиму

Цей комплекс вправ кожний пацієнт виконував у домашніх умовах їх тривалість складала 15 – 20 хв. Загальною особливістю застосування даного комплексу вправ було надання навантаженням оздоровчо-корекційного спрямування. Вправи у комплексі були побудовані таким чином, щоб наприкінці заняття у тих, які займалися, сформувалося відчуття легкої втоми та розслаблення. Для цього крім спеціальних вправ до змісту комплексу додавали дихальні вправи (динамічні та статичні дихальні вправи, з подовженим видихом), вправи на розслаблення, самопотягування. Чергували надані вправи із статичними (ізометричними) вправами, де тривалість напруження окремих м'язових груп була до 5 сек.

Таким чином, зміст щадного рухового режиму фізичної реабілітації осіб зі сколіозом містив три форми лікувальної фізичної культури, що вирішували загальні та спеціальні завдання, відповідно різного їх обсягу та напрямку.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / [В.В. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич та

ін.]; за ред. професора В.В. Абрамова та доцента О.Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с.

УДК [373.5.015.31:172.15]:796.11

*Олександр Непша, Ганна Суханова, Віктор Ушаков
(Мелітополь, Україна)*

УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Одним із пріоритетних завдань сучасної національної системи виховання учнівської молоді є національно-патріотичне виховання. Тому нами розглянуто значущість українських народних рухливих ігор у національно-патріотичному вихованні школярів на уроках фізичної культури та позаурочний час. Визначена мета та головні завдання проведення народних рухливих ігор в навчально-виховному процесі та позаурочний час.

Ключові слова: *українська народна гра, національно-патріотичне виховання, рухливі ігри, розвиваюче, оздоровче, освітнє та виховне значення ігор.*

One of the priorities of modern national system of education pupils are national-patriotic education. Therefore, we considered the importance of Ukrainian folk mobile games in the national-patriotic education of students in physical education classes and after school. Defined purpose and main tasks of people's mobile games in the educational process and after school.

Key words: *Ukrainian folk game, national-patriotic education, outdoor games, recreational, educational and educational value of games.*

Патріотичне виховання – це сфера духовного життя, яка проникає в усе, що пізнає, робить, до чого прагне, що любить і ненавидить людина, яка формується.
В.О. Сухомлинський

Велика увага щодо національно-патріотичного виховання школярів та молоді приділяється на загальнодержавному рівні. Серед останніх законодавчих актів стосовно національно-патріотичного виховання учнівської молоді незалежної України слід віднести: Протокол наради Кабінету Міністрів України від 18.09.2014 «Щодо питань національно-патріотичного виховання учнівської молоді», Указ Президента України від 12 червня 2015 р. №334/2015 «Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді», Указ Президента України від 13 жовтня 2015 р. №580 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 – 2020 роки». В Наказі Міністерства освіти і науки від 16.05.2015 р. №641 «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей