

УДК 615.825 [616-071.2]:373-053.5

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ГІРСЬКИХ ШКІЛ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ В САГІТАЛЬНІЙ ПЛОЩИНІ

Лілія ВОЙЧИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті подано авторську програму комплексної реабілітації учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону з порушеннями постави в сагітальній площині. Особливістю програми є укріплення й розвиток дрібних м'язових груп тулуба (зокрема, хребта), поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, розвиток фізичних якостей учнів шляхом застосування методик Пілатеса, аеробних та силових тренувань у поєднанні з курсами масажу та дії природних чинників Карпатського регіону.

Ключові слова: учні, гірська школа, порушення постави, фізична реабілітація.

Постановка проблеми. Проблема порушень постави в учнів Карпатського регіону залишається надзвичайно актуальною в медичній, педагогічній і реабілітаційній практиці та потребує подальшого осмислення, вивчення, наукового й експериментального обґрунтування. Специфічні умови життя й незадовільний соціальний стан коректують будь-які програми відновлення здоров'я школярів, вимагаючи застосування простих, економічно доступних методів, бажано з використанням природних чинників Карпатського регіону.

Постава як умовний руховий рефлекс піддається цілеспрямованому педагогічному впливу, який вимагає комплексного підходу й використання різноманітних загальних і специфічних засобів профілактики та корекції [4, 6, 7]. Тому різними засобами фізичної реабілітації, враховуючи етіологію та патогенез захворювання, вдається стабілізувати патологічні зміни хребта і навіть зменшити їх.

Більшість наявних програм відновлення здоров'я підлітків із порушеннями постави в сагітальній площині є досить складними, потребують спеціального обладнання, що на основі матеріально-технічного забезпечення гірських шкіл, є неможливим для впровадження. Очевидно, що вирішення цієї проблеми полягає в подальшому удосконаленні та розробці нових програм фізичної реабілітації, які будуть адаптовані до умов гірських шкіл Карпатського регіону [4, 5, 6, 7, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Відомі програми реабілітації порушень постави в сагітальній площині (В.Д. Чаклін, Е.А. Абальмасова, 1973; І.Д. Ловейко, 1982; В.Л. Андрианов, 1987; О.Ю. Бубела, 2000; А.А. Потапчук, М.Д. Дідур, 2001; І.В. Мілюкова, Т.А. Євдокімова, 2003; І.А. Котешева, 2004; А.А. Галіздра, 2005; В.В. Євмінов, 2005; В.А. Кашуба, І. Жарова, 2006; Ю.С. Клименко, 2006; П.Д. Плахтій, В.М. Мухін; В.В. Євмінов, І.О. Куделя, 2006; В.А. Єпіфанов, 2009) переважно спрямовані на укріплення й розвиток великих м'язових груп, а дрібним, стабілізуювальним м'язам (Юй Чжицзюнь, 2008; Г.С. Верич, І.О. Кульченко, 2002), які відіграють важливу роль у формуванні м'язового корсету, приділяється недостатня кількість уваги.

Метою дослідження було висвітлення особливостей розробленої нами комплексної програми фізичної реабілітації учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону з порушеннями постави в сагітальній площині.

Методи та організація дослідження. У процесі наукового дослідження на основі отриманих раніше даних, що характеризують незадовільний стан здоров'я учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині, які проживають і навчаються в Карпатському регіоні, було складено патогенетично обґрунтовану програму фізичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу та аналіз отриманих наукових результатів. Актуальність створення програми комплексної реабілітації учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині, які проживають і навчаються в Карпатському регіоні,

зумовлена низьким рівнем функціонального стану основних систем організму та здоров'я учнів порівняно з такими в учнів шкіл рівнинних регіонів [1, 3].

Програма фізичної реабілітації тривала 1 навчальний рік (9 місяців). Вона складалася з трьох етапів: підготовчого, основного і підтримувального. Перед початком програми занять, після кожного її етапу та наприкінці програми здійснювався контроль за станом основних функціональних систем організму учнів. I семестр навчання відповідав підготовчому й основному періоду програми, II семестр – підтримувальному.

Підготовчий етап реабілітації тривав два місяці і відповідав щадному режиму тренування. Його основні завдання:

- опанування запропонованих методик корекції постави у сагітальній площині;
- адаптація серцево-судинної та дихальної систем організму до фізичних навантажень;
- розвиток фізичних якостей учнів;
- загартування.

Другий етап реабілітації – основний – також тривав два місяці. Він відповідав щадно-тренувальному руховому режимові.

Завданнями основного етапу реабілітації:

- укріплення «м'язового корсету»;
- покращення функцій серцево-судинної і дихальної систем;
- розвантаження хребта;
- збільшення рухливості у хребтових сегментах;
- корекція наявних порушень постави у сагітальній площині;
- корекція супутніх деформацій;
- подальший розвиток фізичних якостей;
- формування правильних побутових навичок.

Третій етап реабілітації (підтримувальний) тривав п'ять місяців. Заняття відповідали тренувальному руховому режиму. Основні завдання цього етапу:

- подальше поліпшення функції серцево-судинної та дихальної систем;
- подальше розширення фізичної активності і збереження досягнутого рівня фізичної працездатності;
- підвищення силової витривалості м'язів всього тіла;
- тренування загальної витривалості;
- удосконалення координації рухів;
- збільшення гнучкості;
- корекція психоемоційного стану;
- закріплення отриманих результатів реабілітації;

Ми розробили комплексну програму, яка містила:

- кінезітерапію;
- пілатес;
- аеробне тренування;
- силові тренування;
- самотійні заняття;
- масаж;
- природні чинники Карпатського регіону.

Із кінезітерапевтичних засобів ми використовували ранкову гігієнічну гімнастику та лікувальну гімнастику, яка містила загальні та спеціальні коригувальні вправи.

Основою занять за методикою Пілатеса було дотримання восьми принципів: релаксації, концентрації, вирівнювання, дихання, центрування, координації, плавності рухів, витривалості [2, 8].

Суть принципу релаксації полягає у свідомому звільненні від непотрібного напруження в певних частинах тіла для подальшого активного введення цих частин у активну роботу.

Принцип концентрації. Це розвиток кінестетичного відчуття як цілого тіла, так і його окремих частин, постійне усвідомлення кожного руху і процесів, які відбуваються в тілі.

Принцип вирівнювання полягає в поступовому відновленні м'язового балансу, а отже, правильної постави, за допомогою свідомого прийняття правильного положення тіла під час стояння, сидіння, лежання і особливо рухів. У методиці пілатесу використовується грудне дихання. Всі вправи виконувалися в такій послідовності: вдих перед виконанням вправи, видихаючи, втягували живіт і виконували рух, після чого на вдиху – розслаблення і повернення у вихідне положення.

Принцип центрування спрямований на створення силового поясу за допомогою підтягування м'язів тазового дна до хребта в напрямку зверху до низу.

Принципом координації слід розуміти як вміння одночасно виконувати правильні рухи, слідкувати за поставою та диханням. Ця навичка утворюється за допомогою багаторазового повторення із постійною концентрацією уваги на поставлених завданнях.

Характерною особливістю виконання вправ за методикою Пілатеса є обов'язкова плавність рухів, суть якої полягає у правильному, граційному виконанні цілком звичайних рухів, якими керує розум. Практично всі рухи в комплексах вправ виконуються повільно, у напрямку від сильного центру.

Принцип витривалості полягає в поступовому збільшенні інтенсивності тренувань та переході від програми для початківців до програми середнього та вищого за середній рівнів.

Корекція порушень постави проводиться на основі м'язово-суглобових відчуттів положень, які приймають окремі сегменти тіла. За рекомендацією В.А. Спіфанова (2008), найефективнішими для збереження навички правильної постави є вміння розслаблювати й напружувати окремі м'язові групи.

Тому вправи, які ми ввели у заняття, були спрямовані на формування в учнів точного уявлення про взаєморозташування окремих сегментів тіла і про взаємонапруження м'язів при правильній поставі.

Із наукових джерел відомо, що для досягнення максимального оздоровчого результату, методики Пілатеса потрібно поєднувати з аеробними та силовими тренуваннями [6, 8].

У заняттях аеробної спрямованості використовували ходу, біг підтюпцем, ходу на лижах. Дозування навантаження здійснювали за трьома показниками: тривалості навантаження, темпу й дистанції.

Силові тренування містили: вправи з обтяженнями власною вагою, гантелями та гумовими еспандерами.

Програма реабілітації учнів із порушеннями постави в сагітальній площині також передбачала індивідуально розроблені комплекси самостійних занять, проведення курсами масажу спини, самомасажу біологічно активних точок, застосування аплікаторів Ляпко, ближній туризм.

Висновки. Запропонована програма фізичної реабілітації є адаптованою до соціально-економічних умов гірської школи і, на відміну від більшості наявних програм корекції порушень постави, спрямована на укріплення й розвиток дрібних м'язових груп тулуба (зокрема, хребта), поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, розвитку фізичних якостей учнів шляхом застосування методик Пілатеса, аеробних та силових тренувань у поєднанні з курсами масажу та дії природних чинників Карпатського регіону.

Перспективи подальших пошуків полягають в оцінюванні ефективності нашої комплексної програми фізичної реабілітації учнів старшого шкільного віку гірських шкіл Карпатського регіону з порушеннями постави в сагітальній площині.

Список літератури

1. Бойчук Т. Оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині / Т. Бойчук, Л. Войчишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 1 (9). – С. 73-77.

2. Вейдер С. Пілатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер. – Рн/Д. : Феникс, 2007. – 97 с.

3. *Войчишин Л. І.* Оцінка функціонального стану та рівня здоров'я учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави / Л. І. Войчишин // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. 2010. – Вип. 8. – С. 91-95.

4. *Епифанов В. А.* Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 384 с.

5. *Кашуба В. А.* Биомеханика осанки / А. В. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 279 с.

6. *Котешева И. А.* Нарушения осанки. Лечение и профилактика / А. И. Котешева. – М. : Изд-во Эксмо, 2004. – 208 с.

7. *Ловейко И. Д.* Лечебная физкультура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И. Д. Ловейко. – М. : Медицина, 1982. – 140 с.

8. *Пилатес – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон // пер. с англ. П. А. Самсонов.* – Мн. : Попурри, 2005. – 272 с.

9. Профілактор Євмінова як засіб корекції порушень постави у школярів / П. Д. Плахтій, В. М. Мухін, В. В. Євмінов, І. О. Куделя. – Кам'янець-Подільський : Абетка, 2006. – 160 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРНЫХ ШКОЛ КАРПАТСКОГО РЕГИОНА С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ В САГИТТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Лілія ВОЙЧИШИН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация. В статье представлена авторская программа комплексной реабилитации учеников старшего школьного возраста горных школ Карпатского региона с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости. Особенностью программы является укрепление и развитие мелких мышечных групп туловища (в частности, позвоночника), улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств учеников путем применения методик Пилатеса, аэробных и силовых тренировок в сочетании с курсами массажа и воздействия природных факторов Карпатского региона.

Ключевые слова: ученики, горная школа, нарушение осанки, физическая реабилитация.

FEATURES OF PHYSICAL REHABILITATION OF SENIOR SCHOOL CHILDREN WHICH LIVE IN MOUNTAIN CARPATHIAN REGION WITH POSTURE VIOLATION IN THE SAGITTAL PLANE

Lilia VOYCHYSHYN

Carpathian National University named after Vasyl' Stefanyk

Annotation. the article presents original rehabilitation program of senior school children whose live in mountain Carpathian region with posture violation in the sagittal plane. The objective is to strengthen and to develop small muscle groups of the body (especially the spine), the functional state improvement of the cardiovascular and respiratory systems, the development of students physical qualities by applying methods of Pilates, aerobic and strength training combined with massage courses and natural factors of Carpathian region.

Key words: students, mountain school, a violation of posture, physical rehabilitation.