

УДК 796.412.2

Черненко О.Є.¹, Савчук А.О.²

¹канд. наук з фіз. вих., доц., ЗДМУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІВЧАТ-ГІМНАСТОК

Порушення постави – це відхилення в положенні хребта. За даними досліджень, різні порушення постави мають близько 60-80% дітей шкільного віку. При порушенні постави хребет деформується, навантаження на суглоби, зв'язки, м'язи розподіляється неправильно, від чого відбуваються порушення у функціонуванні всього опорно-рухового апарату, порушується ресорна функція хребта. Зниження цієї функції хребта призводить к постійним мікротравмам головного та спинного мозку під час ходьби, бігу та інших рухів, що має наслідки для вищої нервової діяльності, супроводжується зниженням роботоздатності. Крім того, при наявності порушень постави внутрішні органи можуть відхилятися від фізіологічного положення та стискатися іншими органами та тканинами. При порушенні положення хребта відбувається стискання спинномозкових нервів, порушується циркуляція спинномозкової рідини, що має негативні наслідки для функціонування всього організму.

Збереження положення правильної постави та профілактика порушень хребта є актуальною проблемою для кожної людини на протязі всього життя.

Особливу увагу, зазвичай, приділяють питанню збереження правильної постави у дівчат, які займаються художньої гімнастикою. Від того, наскільки міцно у них сформується раціональна навичка фіксації основного положення правильної постави, буде залежати якість виконання складних елементів. Тому, для успішної діяльності в художній гімнастиці одним із головних завдань на етапі початкової підготовки спортсменок є формування у них навички правильної постави. Ще однією причиною для особливої уваги, яку приділяють правильній поставі в художній гімнастиці, постає контингент дівчат, яких відбирають за антропометричними показниками у цей вид спорту. Це дівчата зі зв'язковим апаратом, у якого високий рівень еластичності та рухливості, тобто суглобам притаманна підвищена рухливість. Такий стан фіксується при наявності дисплазії сполучної тканини, яка є причиною формування порушень постави та викривлення хребта. Тому у спортсменок, які займаються цим видом спорту, порушення постави зустрічаються вкрай часто.

У дослідженнях багатьох вчених висвітлюються різні способи профілактики та корекції порушень постави. Але ці способи не враховують особливості тренувального процесу у художній гімнастиці та контингенту дівчат, які пройшли відбір у цей вид спорту.

Порушення постави – це стан, який необхідно виправляти шляхом комплексної роботи з використанням різних методик, засобів та способів, обов'язково враховуючи індивідуальні особливості дівчат. Корекція постави

базується на регулярному повторенні, вдосконаленні спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на сегментарне вирівнювання тіла з метою формування стійкого рухового вміння. Це так звані аналітичні корегуючі вправи, тобто вправи, які спрямовані на формування м'язового відчуття та відчуття положення.

Ефективне використання спеціальних вправ залежить від вибору вихідних положень (в.п.). Найбільш ефективними є ті, при яких можливо максимальне розвантаження хребта по осі та виключається вплив на тонус м'язів, які визначають кут нахилу таза. До таких відносять: в.п. – лежачи на спині; лежачи на животі; упор стоячи на колінах. Слід застосовувати вправи з предметами (гімнастична палка, різні м'ячі, гумові амортизатори, фітбол), на тренажерах, у вихідних положеннях біля стінки, «профілактор Євмінова».

Одночасно з виконанням коригуючих вправ відбувається формування навички правильної постави, яка формується на основі м'язово-суглобового відчуття, яке дозволяє створити потрібне положення визначених частин тіла. Для цього використовуються зоровий самоконтроль (тренування перед дзеркалом) виправлення постави завданню інструктора, коли до м'язово-суглобового відчуття додаються ще й тактильні.

Максимального ефекту у корекції постави та подальшої профілактики можна досягти лише у комплексному використанні коригуючих вправ та інших засобів фізичної терапії. До найбільш дієвих засобів корекції порушень постави відносять лікувально-реабілітаційний масаж для виправлення порушень постави, використання спеціальних технічних засобів, фізіотерапевтичні процедури, кінезіотерапія, тейпування. Доречність використання тієї чи іншої процедури встановлює лікар та фізичний терапевт, враховуючи усі індивідуальні особливості спортсменки. Призначаються курси процедур у визначеній послідовності по поєднанні.

Таким чином, процес корекції порушень постави у дівчат, які регулярно займаються художньою гімнастикою, буде ефективним лише у випадку дотримання усіх складових реабілітаційного процесу, які застосовуються для повного або часткового усунення анатомо-функціональної недостатності опорно-рухового апарату (хребетного стовпа, грудної клітини, стопи). Для повноцінного процесу корекції порушень постави спортсменок дуже важливою складовою є співпраця фізичного терапевта, тренера, батьків дитини та сама дитина. Тільки в цьому випадку можна досягти позитивного результату без подальшої шкоди для здоров'я дитини.