

З проведеного нами дослідження видно, що ЛФК вносить свої позитивні зміни у здоров'ї піддослідних. Позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятий і, особливо на п'ятнадцятий день відзначається значне зниження артеріального тиску. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять лікувальною фізичною культурою на організм людини.

Таким чином, лікувальна фізична культура сприяє попередженню ускладнень, викликаних тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереження, відновлення або створення нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень.

Список використаної літератури:

1. Дубровський В.І. Лікувальна фізична культура (кінезотерапія): Учеб. для студ. в. навч. закладів. - 3-е изд., Испр. і доп. - М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2004. - 624 с
2. Холостова Є.І., Дементьева Н.Ф. Соціальна реабілітація: Навчальний посібник. - М.: Видавничо-торгова корпорація «Дашков і К», 2002. - 340 с.
3. Лабораторні методи дослідження в клініці: Довідник // За ред. В.В. Меньшикова. - М.: Медицина, 1987.
4. Гурова А.І., Горлова О.Е. Практикум із загальної гігієни. - М.: Изд-во Ун-та дружби народів, 1991.

Науковий керівник: к. пед. н. Гунько П. М.

Ю. В. Предвічна

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Загальновідомо, що плавання – незамінна форма лікувальної фізичної культури (ЛФК) при корекції постави. Спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, позитивно впливають на функціональний стан організму дитини [1, 236]. В процесі застосування оздоровчого плавання відзначається покращення діагностичних показників, що може служити підтвердженням ефективності проведених заходів та доцільності їх використання.

Однак на практиці, як зазначає Морозова Т.С. (2003), у вирішенні проблем корекції постави плаванню приділяється незаслужено мало уваги. [3, 60] У науково-методичній літературі з фізичної реабілітації при відновленні правильної постави у школярів здебільшого описується методика лікувальної гімнастики [3]. Поодинокі дослідження присвячені використанню інших форм ЛФК, а в більшості випадків вони тільки згадуються. Багато робіт мають ортопедичну спрямованість і присвячені корекції вже патологічних викривлень хребта [2]. У літературі практично відсутні науково обґрунтовані рекомендації з методики проведення занять у басейні з метою вирішення цієї проблеми.

Тому, враховуючи вище викладене, *метою нашої роботи* було з'ясування ефективності застосування оздоровчого плавання в системі реабілітаційних заходів для дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави у сагітальній площині.

Для реалізації мети вирішувалися наступні задачі:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й емпіричних матеріалів дослідження.
2. Розробити та впровадити у практику комплекс вправ у водному середовищі для дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави (сутулістю).

3. Оцінити ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ у воді за змінами антропометричних та функціональних показників у дітей за період застосування оздоровчого плавання.

Дослідження проводили протягом 2 місяців на базі басейну Sportlife "Митниця" міста Черкаси. Нами були обстежені двоє дітей жіночої статі 9-10 років з порушенням постави в сагітальній площині, а саме з сутулістю. Діти займались оздоровчим плаванням по 45 хвилин двічі на тиждень. При проходженні курсу оздоровчого плавання вирішувалися наступні спеціальні завдання:

1. Формування та закріплення навички правильної постави;
2. Зміцнення м'язового корсета, тобто розвиток силової витривалості м'язів спини, грудей і черевного преса;
3. Збільшення рухливості хребта та гнучкості плечових суглобів;
4. Підвищення функціональних можливостей організму.

Корекція сутулої спини досягалася шляхом застосування спеціальних вправ для зміцнення м'язів спини, розтягування верхніх пучків грудних м'язів, зміцнення м'язів міжлопаткової області, зміцнення м'язів, що збільшують нахил таза вперед (згиначів кульшових суглобів). Ці завдання реалізовували за допомогою як окремих елементів способів плавання, так і всіх його складників, тобто плавання в координації, з використанням додаткового обладнання (лопатки, дощечка, калабашка, ласти) для дітей молодшого шкільного віку з порушенням постави.

З метою підвищення функціональних можливостей організму дитини в комплекс вправ включали дихальні вправи з подоланням опірності води. Останні, як відомо, сприяють розвитку дихальної мускулатури та покращують функціональні резерви дихальної та серцево-судинної систем організму.

Для з'ясування ефективності запропонованого комплексу вправ у басейні проводили вимірювання антропометричних показників (ширина плечей, відстань між внутрішніми краями лопаток, екскурсія грудної клітки), функціональних показників (ЧСС, ЖЄЛ), а також оцінювали правильність (або тривалість за часом експозиції) виконання контрольних вправ («планка», «замок» тощо).

Встановлено, що під впливом застосування запропонованого комплексу вправ протягом 2 місяців у дітей із сутулістю відбулися позитивні зрушення у поставі. Так, відстань між внутрішніми краями лопаток зменшилася разом зі збільшенням ширини плечей і екскурсії грудної клітки, що може свідчити про зміцнення м'язів спини та розтягування вкорочених при сутулості верхніх пучків грудних м'язів, а також про збільшення сили дихальних, зокрема міжреберних, м'язів. Підтвердженням цього є збільшення показника ЖЄЛ. На ефективність запропонованого комплексу також вказують покращення техніки та збільшення тривалості утримання пози при виконанні контрольних вправ.

Таким чином, можна зробити висновок, що розроблений нами комплекс вправ у водному середовищі є ефективним для вирішення завдань корекції постави засобами плавання у дітей молодшого шкільного віку з сутулістю.

Список використаної літератури:

1. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Н. Н. Кардамонова. Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. 236- 237с.
2. Морозова Т. С. Эффективность применения плавания в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Т.С. Морозова. Москва. 2003. 146 с.
3. Нарскин Г. И. Профилактика и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате детей дошкольного и школьного возраста. Г. И. Нарскин // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2002. №4. С. 60-61.

Науковий керівник: доцент кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації,
к.б.н., доцент Кудій Л. І.