

Олена ЧЕРНЕНКО

к. фіз. вих., доцент

доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,

фізичного виховання і здоров'я,

Запорізький державний медичний університет

Анастасія САВЧУК

студентка 2 курсу магістратури спеціальності

“Фізична терапія, ерготерапія”

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ У КОРЕКЦІЇ СТАНУ ГІМНАСТОК З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Дитячий спорт у нашій країні розглядається як потужний фактор загального розвитку організму та зміцнення здоров'я дітей та підлітків. Це вимагає від тренерів та фізичних терапевтів, які працюють у команді, вирішувати питання підготовки юних спортсменів з дотриманням відповідності навантажень закономірностям вікової фізіології, психології, педагогіки.

Складні зміни відбуваються у організмі дітей та підлітків у процесі росту та розвитку. У кожному віковому етапі розвитку організм є єдиним цілим, що склався в процесі еволюції та має свої особливості. З одного боку, ці особливості вимагають під час регулярних занять спортом ретельно планувати навантаження, не допускаючи перевтоми, не порушуючи та не затримуючи природніх процесів біологічного розвитку. З іншого боку, в роботі з дітьми та підлітками тренери повинні пам'ятати, що організму дитини, всім його функціям потрібне постійне та адекватне функціональним можливостям тренування, що у віковому періоді існують визначені зони для найбільш ефективного розвитку та укріплення важливих у спортивному розумінні фізичних якостей та рухових навичок.

Незважаючи на усі позитивні впливи на організм дитини регулярних занять спортом, порушення постави серед спортсменів є доволі розповсюдженим явищем. Це пов'язано з багатьма факторами, в тому числі й особливостями навантажень у різних видах спорту.

У художній гімнастиці порушення постави формуються у зв'язку з особливостями стану опорно-рухового апарату дівчин, яких обирають для занять цим видом спорту (гіпергнучкість зв'язочно-суглобових елементів, що є проявом дисплазії сполучної тканини, що є однією з причин порушень постави). Тому у спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, порушення постави зустрічаються частіше ніж в інших видах спорту [1, с. 1098].

Соматометричне та соматоскопічне дослідження постави дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою, дозволило констатувати, що у 80% спортсменок є порушення постави.

До способів корекції порушень постави відносять: масаж та мануальну корекцію, плавання, ЛФК, прикладні вправи, коригуючу гімнастику, фізіороцедури, носіння ортопедичних корсетів та поясів. Однак перевагу у засобах корекцію порушень постави слід віддавати різним видам терапевтичним вправ, тому що потрібно сформувати м'язовий корсет, який буде тримати положення правильної постави.

При складанні комплексів вправ потрібно дотримуватися наступних принципів: повільне та поступове збільшення навантаження, поступових переход від простих вправ до більш складних, використовувати вправи для різних ділянок тіла, вправи для дихання, симетричні вправи.

Ефективність використання спеціальних вправ залежить від вихідного положення. Найбільш доречно буде використання положень, при яких відбувається максимальне зниження навантаження на хребет (лежачи на спині, лежачи на животі, в упорі стоячи на колінах). Одночасно з корекцією постави відбувається формування навички правильної постави. Для цього

використовується контроль та самоконтроль (виконання вправ перед дзеркалом).

Окрім цього, виконуючи вправи гімнастики повинні тримати положення правильної постави для виконання технічно складних елементів, особливо тих, що пов'язані з рівновагою.

Вправи для корекції постави бажано виконувати на кожному тренувальному занятті та планувати велику кількість симетричних вправ впродовж тренування.

Окрім застосування засобів фізичної терапії у корекції стану порушення постави у гімнасток слід обов'язково скоригувати інші фактори, які впливають на формування правильної постави (режим дня, режим сну, ортопедичний матрац, харчування тощо).

Комплексне та регулярне застосування засобів фізичної терапії неодмінно дасть позитивний результат у процесі корекції стану порушення постави у дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Список літератури

1. Черненко О.Є., Савчук А.О. Особливості застосування засобів фізичної терапії для корекції порушень постави дівчат гімнасток. Тиждень науки-2022. Тези доповідей науково-практичної конференції, Запоріжжя, 18–22 квітня 2022р. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2022. С. 1097-1099.