

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Антоненко,

Студентка 3 курсу

гуманітарно-економічного факультету

Наук. керівник: **Р.І. Літус**, ст. викладач (БДПУ)

**ВІДНОВЛЕННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ПРОТРУЗІЇ
ХРЕБТІВ СТОВБУРА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

Актуальність теми. Протрузія – це випинання міжхребцевого диску в канал спинного мозку або в бік корінцевих каналів без розриву фіброзного кільця. Ця аномалія веде до появи больового синдрому. Крім того, в результаті деформації може порушитися стабільність сегмента самого хребта. Подальший розвиток захворювання може викликати руйнування оболонки кільця, що неминуче призведе до міжхребцевої грижі.

На сьогоднішній день чимало людей мають таку проблему, та вони можуть и не знати про неї, адже вона проявляє себе, коли замикається нерв. Існує багато різноманітних фізичних вправ, які допомагають при лікуванні даної проблеми.

Ступінь досліджуваності проблеми. Протрузії не мають якогось обмеженого віку, це може бути як у молодих людей, так і у літніх людей. Причиною цього є фізичні навантаження, та в деяких випадках специфічна будова хребта. Згідно результатам дослідження М. С. Jensen (1994), то дане захворювання з 98 осіб мали 25% – до 60 років, 33% – після 60 років.

Мета та методи дослідження. Метою дослідження являється вивчення самої хвороби та методів її лікування за допомогою фізичних вправ. Для вирішення поставлених цілей використано такі методи наукового дослідження: теоретичний аналіз наукових літературних джерел, синтез, узагальнення.

Сутність дослідження. Коли виявлена протрузія поперекового відділу хребта, вправи лікувальної гімнастики ще можуть повернути здоров'я, не доводячи до радикальних методів лікування, адже протрузія хребетних дисків є початковою стадією найнебезпечнішого захворювання.

Лікувальна гімнастика при поперековій протрузії є способом нелікарської терапії захворювання і заснована на спеціальному комплексі вправ. Такі вправи можуть здійснюватися як в лікарняних умовах, так і вдома, але за рекомендаціями лікаря з урахуванням індивідуальних характеристик хворого. Основні завдання, які вирішуються за допомогою гімнастичних комплексів: витягування хребта, повернення міжхребцевих дисків на своє фізіологічне місце і загальне поліпшення стану хворого.

Добре розслабляє м'язи попереку йога із застосуванням пози таджавасана. Вона вчить зусиллям волі розслабляти одні групи м'язів і скорочувати інші. Правда, для оволодіння методикою саморегуляції може пройти велику кількість часу, а захворювання в цьому проміжку буде прогресувати. Травматологи радять застосовувати йогу в поєднанні з ЛФК, щоб не запусити патологію.

При поперековій протрузії рекомендується активно займатися плаванням. Найкращі способи для лікування захворювання: кроль і

плавання на спині, при цьому плавання брасом недоцільно.

У певних умовах гімнастичні заходи можуть призвести до протилежного ефекту і завдати шкоди організму, тому заняття не слід проводити в таких обставинах: гарячковий стан; підвищена температура (більше 37,5 С); розлад психіки; загальне погане самопочуття (нудота, запаморочення, слабкість і т.д.); головний біль; прояв інфекційних захворювань; підвищений артеріальний тиск [2, С. 212-215].

Основні висновки. Протрузії хребців стовбура не є невиліковною хворобою, головне не відноситися до неї байдуже, аби не мати невтішних наслідків.

Фізіотерапевтичне лікування призначається в комбінації з препаратами, що розслабляють гладку мускулатуру, покращують кровообіг, стимулюють відновлювальні процеси.

Комплексне застосування різних фізичних методів і лікарської терапії дозволяють більш швидко домогтися позитивного результату [1].

ЛІТЕРАТУРА

1. Петро Плахтій, Олександр Галаченко, Віктор Пікуш. П-37 Профілактика і лікування остеохондрозу хребта. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2011. – 112 с.

2. Ширшов А. В., Пирадов М. А. Поясничный остеохондроз: диагностика, клиника и лечение. // РМЖ. – 2004 – том 2 – № 4, С. 212-215.

Валерія Бесхлебна,

студентка 1 курсу

Факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **С.В. Єфімов**, ст. викладач (БДПУ)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ГНУЧКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ СТУДЕНТОК І КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Актуальність. Темп життя людей, а особливо сучасної молоді, невпинно йде вперед. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України, запропонована ще в 2003 році, не містить методичних рекомендацій, розробок щодо використання сучасних технологій у фізичному вихованні. Разом із тим, в ній зазначається, що одним з критеріїв ефективності фізичного виховання є знання основ методики оздоровлення, фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

Ступінь досліджуваності проблеми. Питання пов'язані з розвитком фізичного виховання у вищих навчальних закладах висвітлюються в останніх дослідженнях і публікаціях вчених (Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, Н. Москаленко та ін.). Але незважаючи на низку досліджень, інноваційні форми занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах є однією з проблем фізичного виховання. [2]