



**2015**  
**№1**

# **ЗДОРОВЬЕ, СПОРТ, РЕАБИЛИТАЦИЯ**



**Научный журнал**

**по проблемам физического воспитания,  
спорта, реабилитации и рекреации**

## Особливості оздоровчих методик для студенток з порушенням хребта

Кривенцова І.В., Ільницький С.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** Теоретично встановлено тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, обґрунтовано ряд засобів фізичного виховання щодо профілактики захворювань хребта. Перелічені основні види оздоровчої аеробіки для формування правильної постави. Наголошується на перевагах футбол-аеробіки.

**Ключові слова:** студенти, хребет, оздоровчі методики, остеохондроз, аеробіка.

**Вступ.** Наукові дослідження (Л.П. Балацька, І.Г. Васкан, 2006, Л.В. Подрігало, 2010-2015, О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп, 1986-2009, та інші) доводять, що спостерігається стійка тенденція зростання частоти захворювань хребта серед підлітків. В особливу групу ризику виділяють студентів, які під час навчання зазнають перенавантаження від виконання завдань в тому числі і у позанавчальний час, довготривале вимушене положення тіла, неправильну робочу позу. Все це може призводити до порушень у функціонуванні хребта, важких за хворювань, опосередковано впливаючи на роботу інших органів.

У зв'язку з цим, актуальним є пошук і розробка ефективних шляхів, методів і засобів, обґрунтованих оздоровчих методик.

**Мета роботи** – теоретичне обґрунтування можливостей занять оздоровчою аеробікою щодо профілактики порушень хребта.

**Результати дослідження.** На здоров'я молоді впливають такі чинники, як: значне зниження фізичної активності при підвищенні нервово-психологічного навантаження; інформаційне перенавантаження; стрімке поширення серед молоді шкідливих звичок та інше. За даними Інституту педіатрії, акушерства та гінекології НАМНУ, лише 6-10% підлітків 12-18-річного віку є здоровими, а 50% хлопців та 65% дівчат мають резерви адаптаційних можливостей – низькі або нижчі за середні. При порівнянні показників фізичного розвитку сучасних підлітків з показниками їхніх однолітків 80-90-х років встановлені тенденції щодо зниження зросту, маси тіла, обхвату грудної

клітки, показників м'язової сили. Відмічаються тенденції до астенізації, при збереженні частки підлітків з надлишковою вагою. У структурі хронічних хвороб переважають патологія опорно-рухового апарату, органів травлення, зорового аналізатора. Сумарна частка цих хвороб у структурі захворюваності складає близько 50%. До того ж, тривалість робочого тижня студента іноді перевищує 50-53 години при тривалості робочого тижня дорослої людини 40-41 година [1, 2]. Додамо, що студенти багато часу проводять у навчальних кабінетах, за незручними столами, при поганому освітленні, без належної вентиляції приміщень.

Згідно з науково обґрунтованими нормами рухової активності підлітки повинні мінімально пройти-пробігти-подолати дистанцію в сім кілометрів за добу, у тому числі не менше трьох кілометрів упродовж навчального дня, а також перебувати на свіжому повітрі не менше трьох годин на добу. Найпростіші підрахунки показують, що сучасний студент не виконує і п'ятої частини науково обґрунтованих вимог рухового режиму.

За даними медичних досліджень в групу дегенеративно-дистрофічних змін хребта входять такі захворювання, як: міжхребцевий остеохондроз, деформуючий спондилоз, деформуючий спондилоартроз, та інші. Найпоширенішим з ушкоджень хребта є остеохондроз. Остеохондроз хребта це дегенеративно-дистрофічне захворювання міжхребцевих дисків з наступним розвитком реактивних змін в тілах суміжних хребців, міжхребцевих суглобах та зв'язковому апараті.





Причинами виникнення цього захворювання є: пасивний (сидячий) спосіб життя; травми, мікротравми хребта; важка фізична праця; вікові зміни в організмі людини; спадковість; неправильна постава; носіння тягарів; гормональні перебудови; ендокринні і соматичні захворювання; порушення нормального кровопостачання тканин хребта; емоційний стрес; погане харчування.

Тому, основними завданнями оздоровчої фізичної культури при даному захворюванні є: підвищення гнучкості хребта, збільшення об'єму його рухливості; покращення крово- і лімфообігу, дихання, обміну речовин; збереження м'язового тону і попередження розвитку зниження сили м'язів; зменшення напруження паравертебральних м'язів; посилення роботи м'язів живота; усунення контрактур і низької рухливості суглобів; формування правильної постави.

Для зменшення м'язового напруження і покращення кровопостачання паравертебральних м'язів рекомендується використання *дихальних вправ*.

*Вправи на розслаблення скелетних м'язів* також є прекрасним засобом зниження фізичного навантаження під час занять, відновлення порушень координації, нормалізації м'язового тону.

*Вправи ізотонічного характеру* виконуються у формі рухів окремих суглобів та окремих сегментів тіла. Ці вправи покращують кровообіг і обмін речовин в окремих сегментах, відновлення сили і швидкості скорочення працюючих м'язів, відновлення рухливості, стимуляція процесів регенерації.

Прекрасний ефект дають *вправи на витягнення хребта* по його вісі. При цьому збільшуються міжхребцеві проміжки і діаметр міжхребцевих отворів, що сприяє декомпресії нервових корінців і судин. *Корегуючі вправи* забезпечують корекцію деформацій хребта. Виконуються ці вправи у вихідних положеннях лежачи на спині, на животі, на боці. Корегуючі вправи поділяються на симетричні і асиметричні. *Фізичні вправи у воді* дозволяють використовувати ту обмежену силу уражених м'язових груп, яка у звичайних умовах трудно виявляється. Особливе значення відводиться вправам для *формування і закріплення навичок правильної постави*, які підвищують тонус і силу м'язів шиї, спини, живота і кінцівок [1]. Потрібно сформувати уявлення про взаєморозташування окремих сегментів тіла при правильній поставі. Закріпити навички

правильного положення тіла при різноманітній м'язовій діяльності.

Сучасний фітнес має велику кількість напрямків. Розглянемо найхарактерніші з них. Самою розробленою є *базова (класична) аеробіка*. Вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності та інших. З базової аеробіки строго виключається ряд вправ, що надають негативну дію на опорно-руховий апарат, як, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта і т.п. Базова аеробіка це синтез загальнорозвиваючих і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, виконуваних без пауз відпочинку під музичний супровід 120-160 ударів за хвилину. Звичайно ці вправи виконуються в положенні стоячи (на місці, з просуванням вперед, назад, убік), лежачи, сидючи, в упорах (в партері). При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються обтяжувачі (від 1500 до 2000 г), еспандери, різні гумові амортизації. *Стен-аеробіка* з використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на неї і через неї в різних напрямках. Її можна застосовувати для виконання вправ на м'язи черевного пресу, спини, а також для розвитку сили і витривалості рук і плечового пояса. Регульована висота платформи дозволяє займатися в одній групі людям різного рівня фізичної підготовленості. Під'їм і спуск з платформи за інтенсивністю прирівнюється до бігу зі швидкістю 12 км/год. В основі степ-аеробіки закладена хореографія базової аеробіки, що не виключає танцювальної стилізації. *Слайд-аеробіка* використовує спеціальне полімерне покриття і спеціальне взуття. Розмір покриття: 183см x 61см. Вправи нагадують рухи ковзаняра. Наукові дослідження доводять, що заняття на слайді є високоефективним видом тренувань. Слайд тренує серцево-судинну систему, розвиває витривалість, рівновагу і спритність, укріплює м'язи ніг. На сьогоднішній день слайд є одним з найефективніших видів занять для зниження жирового прошарку.

*Танцювальна аеробіка* – фанк-аеробіка (Funk-Aerobic), сіті-джем (City-Jam), хіп-хоп (Hip-Hop), латін-аеробіка (Latin-Aerobic), афро-аеробіка (Afro-Aerobic), кардіо-фанк (Cardie-Funk), самба-аеробіка (Samba-Aerobic) і інші що використовують різні танцювальні рухи під музику.

*Аквааеробіка* у водному середовищі створює спеціальні умови для виконання рухів, що сповільнює темп їх виконання, в одних випадках полегшує умови виконання, в інших – ускладнює. Розрізняють аеробіку в глибокій і неглибокій воді. Для занять у воді застосовується різне устаткування для зміни інтенсивності. Це

пояси, жилети, гантелі, манжети для рук, ніг, а також спеціальні планки, рукавички, ласті і весла.

*Памп-аеробіка* атлетичної спрямованості з використанням штанги, що не заважає, проте, розвивати і витривалість. Застосовуються спеціальні штанги різної ваги у вигляді гімнастичних палиць.

*Спортивна аеробіка* інтенсивно розвивається і включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи структурних груп і взаємодії між партнерами.

*Прикладна (допоміжна) аеробіка* отримала розповсюдження як додатковий засіб у підготовці спортсменів різних видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах.

*Оздоровча аеробіка* є напрямом масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною межею оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної і м'язової систем.

*Фітбол-аеробіка* – відмінний помічник від болю в спині, укріплює серцево-судинну і дихальну системи, позитивно впливає на роботу шлунку, печінки і нирок, служить профілактикою варикозного розширення вен, остеохондрозу і артритів. М'яч сприяє усуненню спазмів, укріплює м'язи черевної стінки і спини, активно розробляє суглоби. Фітбол має лікувальний ефект, що обумовлений дією коливань м'яча. Саме слабкі вібраційні хвилі здатні стимулювати функцію кори наднирників, посилювати перистальтику кишечника, функції шлунку, печінки, нирок та інших органів. Стрибки на м'ячі стимулюють живильний обмін в міжхребетних дисках. Переваги фітболу: опорно-руховому апарату при заняттях доводиться долати меншу вагу; зняття навантаження з хребта, перерозподіл тонуусу всіх груп м'язів, тренування правильної постави тіла, відчуття природної координації тіла; вестибулярний апарат безперервно стимулюється постійним пошуком точки рівноваги, робота на м'ячі і оволодіння різними прийомами координації рухів і збереження рівноваги допомагають уникати травм; застосування м'яча розвиває сенсорні відчуття; ретельна розробка складних груп м'язів; одночасне тренування м'язів спини і черевного пресу; можливість для проведення стретчингу всіх груп м'язів; можливість займатися будь-де; ефективний засіб спалювання калорій.

Таким чином, вправи на фітболі ефективно і динамічно включають в роботу все тіло в цілому. У фітбола немає протипоказань. Завдяки м'якій дії, навантаження на організм під

час занять достатньо щадне, тому фітбол підійде тим, хто уникає інтенсивних спортивних навантажень.

**Висновки.** Аналіз проблеми довів, що система ефективної організації фізичного виховання ще досі не є вирішеною у питанні профілактики захворювань хребта у студентів з факторами ризику його виникнення та потребує значної уваги. Правильна постава це культура тіла, привабливий зовнішній вигляд, правильне функціонування всіх систем організму. Додаткові заняття різними видами оздоровчої аеробіки можуть бути ефективними засобами профілактики захворювань хребта.

*Подальші дослідження* передбачають розробку ефективної методики для проведення оздоровчих занять у студентів з високим ризиком виникнення патології хребта.

#### Література:

1. Пасічник В.М. Лікувальна фізична культура як складова фізичної реабілітації при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта / В.М. Пасічник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 77-79.
2. Пашкевич С.А. Визначення стану здоров'я та скарг, пов'язаних з патологією хребта у студенток ліцею / С.А. Пашкевич, І.В. Кривенцова // Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Вісник ЧНПУ, Вип. 129, Т.3. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2015. – С. – 250-254.

#### Інформація об авторах:

**Кривенцова Ірина Володимирівна** – к.пед.н., доцент, завідувач кафедри фізкультурно-оздоровчого і спортивного фехтування ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Kriventsova.ira@ukr.net

**Ільницький Сергій Володимирович** – старший викладач кафедри циклічних видів спорту ХНПУ імені Г.С.Сковороди.

*Поступила в редакцію 19.11.2015*