

УДК 615. 825: 612. 73.74

**ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ ЛФК І ПРОФІЛАКТОРА ЄВМІНОВА ДЛЯ
РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ З МЕТОЮ
ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У
ШКОЛЯРІВ**

П. Д. Плахтій¹, Є. П. Козак², А. П. Денисовець³

^{1,2} Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, вул. Огієнка 61, Кам'янець-Подільський, 32300, Україна

³ Житомирський національний агроекологічний університет, бульвар Старий, 7, Житомир, 10008, Україна

Актуальність. Окрім загальноприйнятих методів лікування хвороб опорно-рухового апарату, останнім часом все більше уваги приділяється економним, нетрадиційним методам оздоровлення які дозволяють за відносно короткий проміжок часу, при мінімальних матеріальних затратах, суттєво знизити рівень захворюваності кісткової системи і покращити стан здоров'я дітей, підлітків і дорослих.

При порушенні морфофункціонального стану опорно-рухового апарату, а особливо при деформації хребта, порушуються функції легень, серця,

печінки, нирок, аналізаторів та інших органів і систем. При цьому підтримання кісткової системи в межах фізіологічної норми є важливою передумовою ефективного функціонування інших органів і систем організму [2]. За таких умов пошук ефективних, ділових і доступних більшості населення методів (засобів), які б сприяли збереженню здоров'я учнівської молоді, попереджували розвиток захворювання пов'язаних з порушенням функції кісткової системи є завданням першочерговим і актуальним. З метою профілактики і лікування захворювань опорно-рухової системи був використаний комплекс вправ на профілакторі Євмінова[1].

Дослідження проводились на учнях старших класів ЗСО № 5 м. Кам'янець-Подільського з використанням методик соматометрії та біометричної обробки результатів дослідження [3]. Про рівень розвитку м'язевого корсету досліджуваних судили за показниками статичної витривалості м'язів, які сприяють розвантаженню хребта і розвитку гнучкості хребта. Правильна постава в значній мірі зумовлюється розвитком статичної витривалості м'язів тулуба. Проведені в цьому аспекті дослідження на учнях старших класів показали, що статична витривалість різних м'язів тулуба, визначена шляхом тестування максимально тривалого утримання певної фіксованої пози обстежуваних як контрольної, так і експериментальної груп, не однакова. Так, статична витривалість м'язів спини в середньому становила близько 50 сек, для м'язів живота – 37–42 сек, статична витривалість м'язів правої сторони тулуба, як правило, була вищою (64–65сек).

Упродовж навчального року під впливом навчальних занять фізичною культурою, рівень статичної витривалості досліджуваних м'язів значно підвищився. По контрольній групі юнаків статична витривалість м'язів спини зросла на 13,2 %, у дівчат – 18,4 %.

Зростання статичної витривалості досліджуваних м'язів в учнів експериментальної групи, які додатково до програмних занять з фізичного виховання, займалися комплексом лікувальних вправ та коригуючою гімнастикою на профілакторі Євмінова, було більш виразним, ніж в учнів контрольної групи. Так, річний приріст статичної витривалості м'язів спини у юнаків становив 19,3 % ($P < 0.05$), у дівчат – 37,7 % ($P < 0.02$). У досліджуваних контрольної групи збільшення показників в середньому становило 6 %. В учнів експериментальної групи – 22 %.

У дівчаток відсоток приросту статичної витривалості м'язів спини був вищим (18,4–37,7 %), ніж у юнаків (13,2–19,3 %), проте абсолютні величини досліджуваних показників юнаків виявились більшими. Це свідчить про те, що м'язи тулуба у дівчат слабші ніж у хлопців, але під впливом виконаних фізичних вправ статична витривалість м'язів у них збільшилася більш суттєво.

Для формування правильної постави у школярів важливо розвивати силу м'язів черевного пресу, які допомагають утримувати хребет у правильному положенні[4].

Виконання учнями експериментальної групи вправ на профілакторі Євмінова [1] сприяло збільшенню сили м'язів черевного пресу. На початку року кількість піднімань тулуба із положення лежачи на спині в положення сидячи, як в контрольній, так і в експериментальній групах досліджуваних учнів становила в середньому 30–35 разів. За період навчального року даний

показник по експериментальній групі дівчат зріс на 38,1 %, юнаків – 17,7 %. Покращення цього показника у досліджуваних контрольної групи було не суттєвим – на 1,2 % у хлопців і на 4,9 % у дівчат.

Висновки. Таким чином, з метою профілактики порушень постави та зміцнення здоров'я підлітків в навчальні програми для учнів спеціальних медичних груп доцільно ввести додаткові заняття з включенням комплексу вправ ЛФК і коригуючої гімнастики з використанням профілактора Євмінова.

Література

1. Профілактор Євмінова, як засіб корекції порушень постави у школярів: навчальний посібник / П. Д. Плахтій, В. М. Мухін, В.В.Євмінов, І.О.Куделя. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. – 160 с.
2. Плахтій П. Д. Захворювання опорно-рухового апарату. Профілактика і лікування. Вид. 2-ге, допов. і перероб. / П. Д. Плахтій, Ю.О.Лешук, Л. А. Марчук – Кам'янець-Подільський: ПП Буйніцький О. А., 2010. – 206 с.
3. Наукознавство в системі професійної підготовки студентів: навчальний посібник / П. Д. Плахтій, А.І. Шинкарьук, В. А. Гурський, Л.Г.Любинська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйніцький О. А., 2006. – 132 с.
4. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: навчальний посібник / П. Д. Плахтій. – Кам'янець-Подільський: МЕДОБОРИ, 2003. – 240 с.