

СЕКЦІЯ 11. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

.....

SECTION 11. PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Суровов О. А.,

УДК 0061.616-01/09

канд. пед. наук, доцент кафедри
теорії та методики фізичного виховання,
КЗ "Харківська гуманітарно-педагогічна
академія" ХОР, м. Харків

Якименко Р. Р.,

здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти,
КЗ "Харківська гуманітарно-педагогічна
академія" ХОР, м. Харків



**КІНЕЗІТЕРАПІЯ ЯК СУЧАСНИЙ МЕТОД
У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Кінезітерапія (gr. *Kinesis* – рух, *therapeia* – лікування) – це складова частина реабілітації, в якій лікувальним засобом є рух, що виконується завдяки спеціально підібраним фізичним вправам.

Кінезітерапія – це сучасний метод правильного формування опорно-рухового апарату, лікування та відновлення м'язів спини та суглобів природним для організму способом, фізичними вправами.

Кінезітерапія вже багато років має популярність і визнання у всьому Світі, а для України це досі новий і незнайомий для багатьох метод відновлення, лікування, фізичної реабілітації людини та підтримання здоров'я опорно-рухового апарату та інших систем організму.

В основу кінезітерапії покладені реальні клінічні досягнення, наукові дослідження з відновлення м'язової системи людини, її фізіології і біохімії процесу скорочення м'язових волокон і впливів на опорно-руховий апарат людини в процесі занять на спеціальних тренажерах.

Лікування та відновлення правильними рухами передбачає адаптовані, поступово зростаючі силові дії, визначені строго індивідуально для кожної людини, з урахуванням вікових, фізіологічних особливостей та інших захворювань, супутніх основному. Поступове навчання правильним (простим і складним) рухам призводить до їх нейрорефлекторного закріплення.

Відновлення рухливості, в свою чергу, веде до відновлення трофіки та обміну речовин у кістково-м'язовій системі людини.

Однією з основних вимог при проходженні лікувального або реабілітаційного кінезітерапевтичного курсу на тренажерах є правильне дихання під час силової фази руху, інакше рухи, що виконуються в рамках програми занять, матимуть менший ефект або будуть нести негативний характер, наприклад збільшення артеріального тиску.

У міжнародному понятті кінезітерапевт це фізичний реабілітолог, який у власній клінічній діяльності використовує лише фізичні вправи без додаткових "апаратних" методів. Саме цей фахівець супроводжує в процесі занять на тренажерах людину, та слідкує за правильною технікою виконання вправ, дихання, та чітко працює за призначеною програмою відновлення здоров'я людини.

В Україні співіснують терміни лікувальна фізична культура (ЛФК), фізична реабілітація, кінезітерапія, що мають схожий, а часом, і тотожний підхід: вони передбачають цілеспрямоване застосування фізичних вправ для покращення функціонального стану організму людини. Справа в тім, що стара лікувальна фізична культура себе вичерпала, існуючи багато десятиліть без будь-якого розвитку. Але необхідність фізичних вправ для реабілітації очевидна. І тому представники сучасних методів відновлення та лікування намагаються відмежуватися від самої аббревіатури "ЛФК", щоб уникнути хибних асоціацій.

Особливості впливу кінезітерапії. Кінезітерапію не слід плутати із заняттями у спортивних або тренажерних залах. Стандартні вправи зі штангою, спортінвентарем та на класичних тренажерах закачують м'язи та сприяють їх збільшенню. Більш небезпечні вправи з осьовим навантаженням на опорно-руховий апарат людини. Виконання таких вправ навіть здоровою людиною може призвести до серйозних травм та подальших захворювань, тому що силові осьові вправи створюють додаткове навантаження на хребет та суглоби.

Кінезотерапія, навпаки, знімає надлишкове навантаження на хребет та суглоби людини, відновлює кровообіг та доставку поживних речовин, кисень до суглобів та кісткових структур. Завдяки спеціальним комплексам вправ що виконуються переважно в горизонтальній площині зміцнюють та одночасно з тим розтягують м'язи, що стабілізують гомілковостопні, колінні суглоби та найголовніше м'язи спини.

При правильному курсі кінезотерапії вдається позбутися запальних процесів у суглобах, покращити їх рухливість та усунути післятравматичні набряки.

Відновлення людини полягає у виконанні спеціального комплексу вправ на спеціальних декомпресійних тренажерах, під чітким контролем кінезітерапевта.

Це активний метод терапії, при якому людина повноцінно бере участь в оздоровчому процесі. Такий підхід дозволяє не просто проводити лікування, а й повернути мотивацію до активного життя, віру у свої сили.

Цілі кінезітерапії:

- 1) запобігання контрактурам і деформаціям суглобів і їх лікування;
 - 2) зберігання або збільшення м'язової сили;
 - 3) вироблення правильної компенсації;
 - 4) покращення або збереження дихальної здатності;
 - 5) покращення загального функціонального стану (рухливості, витривалості)
- до такої міри, щоб людина була здатна виконувати фізичну роботу у реабілітаційний період.

Основні принципи кінезітерапії

1. Систематичність. Найшвидше одужання передбачає регулярне відвідування занять. Це необхідно, щоб м'язи могли змінити свою структуру в бік покращення та відновлення основних функцій.

2. Поступовість. Відновлення проходить поетапно: відповідно до динаміки одужання та можливостей організму, кінезітерапевт поступово змінює програму занять.

3. Контроль кінезітерапевта. Фахівці контролюють процес відновлення на кожному етапі: від первинного прийому до останнього заняття.

4. Правильне дихання. Спеціальна методика дихання також є невід'ємною частиною процесу занять.

5. Індивідуальна робота. При підборі вправ кінезітерапевт орієнтується на індивідуальні особливості конкретної людини, що підвищує ефективність занять.

Які найчастіші проблеми допомагає вирішити кінезітерапія:

- розриви або розтягнення зв'язок, стабілізуючих колінний суглоб;
- розрив медіального меніска;
- деформація підколінного сухожилля, що виникає при надмірному повороті стопи всередину;
- розрив зв'язок гомілковостопного суглоба;
- пошкодження м'язів гомілки;
- болі в спині, попереку;
- скутість рухів;
- міжхребцева грижа;
- протрузії;
- напруження та скутість у тілі;
- артрози та артрити;
- плоскостопість та інші викривлення положення стоп;
- травми та післяопераційне відновлення.

Кінезітерапія в спорті. Спортивна кінезотерапія є однією з парамедичних дисциплін, які займаються всіма патологіями, пов'язаними зі спортивною діяльністю. До спортивного кінезотерапевта можуть звертатися як спортсмени високого рівня, так і аматори, які займаються спортом час від часу. Фахівець надає допомогу при таких м'язових травмах, як розтягування зв'язок, синців, розрив м'язів.

Мета кінезітерапевтичного сеансу полягає у зменшенні дискомфорту та фізичного болю. Спортивна кінезітерапія пропонує спортсменам-професіоналам та любителям програму фізичної активності, що відповідає їх рівню та потребам. Наприклад, спортсмен високого рівня завжди докладатиме більше зусиль, тому в його інтересах, щоб за ним спостерігав спортивний кінезітерапевт.

Кінезітерапія у фізичному вихованні дітей та молоді. Заняття кінезітерапією корисні не тільки при виникненні проблем зі здоров'ям дорослих людей або спортсменів. Вони є також засобом профілактики травм та захворювань опорно-рухового апарату, сприяють збереженню високої рухової активності серед дітей та молоді, в той час коли формується їх опорно-руховий апарат особливо під час занять фізичним вихованням.

Кінезітерапія рекомендована для гармонійного розвитку дітей віком від 6-х років. Профілактичний або лікувальний курс зазвичай включає заняття на спеціальних медичних тренажерах з фізичним терапевтом. Такі тренажери адаптовані під дитячу вагу, що робить процес безпечним та комфортним. Це сприятливо впливає на рухову активність та покращує емоційний стан дитини. Завдяки заняттям діти вчаться відчувати своє тіло, забувають про скутість у рухах, гармонійно розвиваються, можуть позбутися сутулості, головного болю та налагодження здорового сну. Кінезітерапія для дітей є профілактикою порушень опорно-рухового апарату, особливо в час діджиталізації навчального процесу.

Які проблеми дітей та молоді вирішує кінезітерапія: сколіоз та інші порушення постави, затримка психомоторного розвитку; порушення координації та дрібної моторики; плоскостопість та інші викривлення стопи; дисплазія кульшових суглобів; нервово-м'язові захворювання.

Висновки. Завдяки дозованим, правильно підібраним фізичним навантаженням кінезітерапії у людини підтримується еластичність м'язів і сухожиль, знімається напруга суглобів, формується правильна постава та міцний м'язовий корсет, покращується нейром'язовий механізм, виробляється оптимальний руховий стереотип (правильні звички рухатися, сидіти, стояти).

Численні наукові дані демонструють безперечний сприятливий вплив фізичних вправ на організм людини. Використовуючи рухову активність, природну для людини, кінезітерапія позитивно діє на кістки, м'язи та суглоби,

дозволяючи позбутися болю, прискорити реабілітацію після травм, операцій та хвороб, попередити або загальмувати розвиток захворювань опорно-рухового апарату.

До переваг кінезітерапії відносять безпеку, загальнодоступність, безболісність, відсутність побічних реакцій, можливість використання людьми будь-якого віку. Крім допомоги відновитися фізично, дана оздоровча методика кінезітерапії покращує психоемоційний стан, методика здатна навчити людину компенсувати функціональні втрати через хворобу, травми, недостатній фізичний розвиток або малорухомий спосіб життя, покращує здоров'я та якість життя.

Список використаних джерел

1. Бубновський С. М. Кінезітерапія на кожен день : Перекладач В. Коваленко. Book Chef, 2020. 224 с.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація : навч. посіб. 3-є вид., перероб. та доп. Київ : Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2009. 488 с.

Шевченко О. В.,

УДК 796.015.3 (075.8)

канд. пед. наук, доцент,

доцент кафедри теорії і

методики фізичного виховання,

Центральноукраїнський державний університет

ім. В. Винниченка, м. Кропивницький

Мизіна Ю. М.,

здобувачка першого

(бакалаврського) рівня вищої освіти,

Центральноукраїнський державний університет

ім. В. Винниченка, м. Кропивницький



ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ

З розвитком спортивної науки та психології все більше розуміється, що успіх у спорті великою мірою залежить від психологічної готовності спортсмена. Поряд з фізичними навиками, спортсмени повинні мати внутрішню стійкість, яка дозволяє їм ефективно впоратися зі стресом, різними труднощами та викликами, що виникають під час змагань [1].