

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ

¹Невелика А.В., ²Сутула О.В.

¹Національний фармацевтичний університет,
м. Харків, Україна, anastasiaevelika89@gmail.com

²Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна, olgasutula@ukr.net

Вступ. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що порушення опорно-рухового апарату, а саме порушення постави, найчастіше зустрічаються у студентської молоді. На сьогоднішній день, кількість студентів з порушенням постави складає 30-60%. Проведений аналіз спеціальної літератури показав, що тенденція зростання кількості порушень постави у студентів протягом їх навчання у закладі вищої освіти (Хотієнко С.В., Татарченко Л.І., 2019). Розповсюдженість порушень постави зумовлено складністю організації роботи і відсутністю оптимальних методик корекції в студентському віці.

На сьогоднішній день, не зважаючи на значні дослідження присвячені проблемі діагностики, профілактики та виправлення порушень постави, відбувається активний пошук нових методів і форм.

Мета. Теоретичний аналіз використання кінезіологічних фізкультурхвилинок для профілактики порушень постави у студентів.

Матеріали та методи. Теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів наукової, методичної літератури та інтернет-ресурсних та інших джерел.

Результати та їх обговорення. На даний час, розроблено багато методик для профілактики та лікування порушень постави. Так, Ж.А. Беліковою запропоновано комплексне застосування гімнастичних вправ хатха-йоги, які включають статичні, динамічні, дихальні вправи для корекції деформації хребта й підвищення рівня функціональної тренуваності студентів. О.А. Мартинюк в своїй програмі корекції порушень постави включає вправи силової спрямованості, вправи на розвиток гнучкості та вправи аеробної спрямованості. М.В. Дудко було розроблено технологію профілактики порушень біogeометричного профілю постави студентів за допомогою використання фізичних вправ із систем пілатесу, стретчинга, атлетичної гімнастики, та ідеомоторне тренування. Використання пілатесу також було запропоновано Корх-Черба О. В., Севастьяненко, Л. В., Черкас Іван.

А.І. Альошина вважає необхідністю використовувати метод активної корекції, який передбачає: проведення спеціального тренування опорно-рухового апарату, вправи на активізацію функції дихання, збільшення рухливості в зоні викривлення, розвантаження хребта, принцип вигинання хребта в напрямку, протилежному викривлення, мобілізація його, вправи в балансуванні та застосування симетричних і асиметричних вправ.

Враховуючи скорочення годин занять фізичною культурою, необхідно впроваджувати кінезіологічні фізкультхвилинки під час навчальних годин, для попередження порушень постави.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що кінезіологія це наука, що вивчає здатність людини через рухові вправи досягти розвитку розумових здібностей і повноцінного здоров'я.

Широке використання основ кінезіології у фізичній терапії привели до виділення в структурі комплексної реабілітації розділу кінезітерапії, який об'єднав основи фізіології рухів, м'язового тестування, масажу, лікувальної гімнастики, трудотерапії, занять на тренажерах. З допомогою засобів кінезіології зміцнюється здоров'я, підвищується рівень фізичних якостей, рухових навичок та умінь, оптимізуються основні психічні процеси, підвищується розумова працездатність та психоемоційний стан.

За допомогою спеціально підібраних кінезіологічних вправ можна досягти профілактичного результату при порушеннях постави. Кінезіологічні вправи можуть включати в себе: вправи на розтягування, які нормалізують гіпертонус та гіпотонус, дихальні вправи, вправи на подолання патологічних відхилень.

Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що дуже мало робіт присвячено впливу кінезіологічних фізкультхвилинок на профілактику порушень постави у студентської молоді.

Висновки. У даний час відбувається активний пошук нових методів і форм, які б сприяли профілактики порушень постави у студентів протягом їх навчання. На підставі аналізу наукової, методичної літератури та інших джерел інформації було визначено, що дуже мало робіт присвячено впливу застосування кінезіологічних фізкультхвилинок.