

громадянськості та патріотизму. Особливо актуальним для мешканців урбанізованих просторів є укріплення здоров'я через фізичні навантаження, знайомство з ландшафтами країни, безпосередній контакт з природою. Туристсько-краєзнавча діяльність є природною (природовідповідною) діяльністю. Використання туристичних та технічних засобів сприяє підвищенню інтересу, створює додатковий заохочувальний фактор до активної діяльності.

## **ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ПРИ ГОСТРИХ БОЛЯХ У СПИНІ**

Гордійчук Б. В.

Київський національний торговельно-економічний університет,  
Україна

**Анотація.** Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). В статі розглянуто проблема гострого та помірно вираженого больового синдрому, що викликаний наявністю протрузій та гриж до 4 мм в поперековому відділі хребта. Після збору усіх можливих даних про стан здоров'я та наявність супутніх захворювань, був назначений курс безмедикаментозної терапії. Застосування спеціальних вправ із застосуванням дошки Євмінова, TRX-петель та фітболу, відзначилось позитивна динаміка. Всі пацієнти переведені на другий етап лікування.

**Актуальність.** Одне із глобальних питань сьогодення стосується питання виникнення болю у спині. Таким чином можна зробити висновок, що біль в спині – це результат м'язового спазму, поява якого може спостерігатися як при наявності остеохондрозу, протрузій, гриж міжхребцевих дисків або травм хребта, так і при їх відсутності. У будь-якому випадку лікувальні та профілактичні заходи при болях у спині повинні бути спрямовані насамперед на збільшення фізичної активності, забезпечуваною виконанням спеціальних вправ. Це передбачає застосування локального і дозованого фізичного впливу на уражені зони з метою позбавлення від дистрофії, тобто відновлення кровообігу і зняття запалення при його наявності.

Оскільки справжня причина болю в спині полягає в напрузі і одночасній нерухомості м'язів, то благотворну дію має фізична активність (вправи). У разі уникнення фізичної діяльності хвороба лише поглиблюється. Прагнення уникати рухів, пов'язаних з болем, призводить до стягання і дистрофії м'язів, зниження загальної сили і витривалості і тримає в постійному страху [2].

Активізація та відновлення функції м'язової тканини має на увазі у тому числі і відновлення антропометричної довжини м'язів. Зміна довжини м'язів у бік укорочення – один з основних критеріїв нездоров'я опорно-рухового апарату. М'язи, що знаходяться в скороченому стані, істотно обмежують рухи тіла, при їх напрузі і розтягуванні виникає поступово наростаючий біль. Іноді в більш серйозних випадках біль відчуваються навіть у стані спокою [1; 2].

Крім цього активізація м'язової системи дозволить забезпечити живлення міжхребцевих дисків, що позитивно позначиться на функціонуванні всього хребта і тим самим знизить ймовірність виникнення м'язових спазмів, що викликають у ряді випадків синдром болю в спині. Також необхідно звернути належну увагу на розвиток гнучкості і поліпшення функціонування дихальної і серцево-судинної системи, що забезпечить відновлення нормальної рухової активності [1].

При виконанні вправ на розтягування необхідно враховувати, що, володіючи в'язко-еластичними властивостями і пружністю, м'яз здатний до максимального розтягування тільки на дуже короткі відрізки часу. Тривале ж знаходження в такому стані призводить до пошкодження не тільки самого м'яза, а й оточуючих тканин, які, перерозтягуючись, утискають нерви і здавлюють судини, істотно зменшуючи їх просвіт. Ось чому розтяг не повинен бути занадто сильним. Розтягування має проходити у безболісному режимі [2].

На базі реабілітаційно-оздоровчого приватного комплексу «Актив Центр» в місті Києві було підібрано і сформовано дві групи за станом здоров'я, умовно розділені по гендерним ознакам, численністю з 8 жінок та 8 чоловіків, віком від 28 до 62 років. У всіх них відзначався гострий та помірно виражений больовий синдром, визваний наявністю протрузій та гриж, до 4 мм в поперековому відділі хребта. При первинному огляді пацієнтів було підтвердження одного із діагнозів по результату МРТ дослідження даної ділянки та

заклучення невролога. Додаткове обстеження, яке включало в себе фотознімок біля стіни з міліметровою шкалою та комп'ютерну діагностику стану стоп на апараті Pedag німецької фірми виробництва, виявило наявність плоскостопії, асиметрії рівня положення плечей та лопаток, перекосу тазу, кіфозу грудного та лордозу поперекового відділів хребта. Після збору усіх можливих даних про стан здоров'я та наявність супутніх захворювань, таких як гіпертонія, незначні захворювання суглобів та надлишкова вага, був назначений курс безмедикаментозної терапії, який включив в себе застосування спеціальних вправ із застосуванням дошки Євмінова, TRX-петель та фітболу. Курс був розрахований на 15 занять, які проводились кожного дня, тривалістю до 40 хвилин. Заняття розпочиналось із розминки кінцівок верхнього плечового поясу на протязі 5-7 хвилин, та основної частини. Основні вправи виконувались на дошці Євмінова на куті 45 градусах на початку курсу та на куті 15 градусах при зменшені гострого больового синдрому. Всі вправи виконувались виключно при правильному диханні (на затримці дихання). Кількість повторів від 8-10 раз з фіксацією у максимально розтягнутому стані від 4-8 секунд.

Основними вправами були такі як витягування без фіксації попереку, витягування з фіксацією, витягування з головою, витягування стопи на носках та «біг» на дошці на куту 45 градусів. Витягування та розслаблення попереку на TRX-петлях та розслаблення попереку на фітболі у вихідному положенні лежачи на спині, ноги на м'ячі та лежачи на м'ячі, відбувалося при виконанні маятникових рухів невеликої амплітуди в повільному темпі. Після 4-5 занять в курс включились вправи на куті 15 градусів, такі як «Змійка», «Гусениця стопи на підлозі», «Гусениця з прямими ногами», «Витягування за двома ногами», «Витягування за однією ногою (інша рівна)», «Витягування за однією ногою (інша зігнута в колінному суглобі в упорі на дошці)». На 9-10 заняті були добавлені «Витягування за однією ногою з відривом голови (погляд на носок)», «Вірвовочка», «Покачування по одній нозі». Всі вправи виконувались в повільному темпі, та з чергуванням верхніх та нижніх рукояток дошки.

Завершення курсу відзначилось позитивною динамікою, зняттям больового синдрому та загальним підвищенням самопочуття. Всі пацієнти були переведені на другий етап, який заключається в

збільшені вправ силового характеру, збільшенні силових показників, стабілізації хребта за рахунок укріплення власного м'язового корсету, набуття навиків правильної постави та збільшення рухомості суглобів.

#### Література

1. Руководство по кинезитерапии дорсопатий и грыж позвоночника /С. М. Бубновский. – М.: МАКС Пресс, 2002. – 95 с.
2. <http://ur.co.ua/103/521-1-programma-ustraneniya-bolevogo-sindroma-v-spine.html>.

## РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Ігнатенко С. О., Мірошніченко О.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

**Анотація.** В статті розглянуто можливість використання рухливих ігор в процесі реабілітації дітей із порушеннями у стані здоров'я. Показано значущість рухливих ігор, як засобу фізичного виховання, в розвитку дитини.

**Ключові слова:** рухливі ігри, соціальна адаптація, засіб фізичного виховання.

**Актуальність.** Питання здоров'я дитини у нашій країні залишається гостро актуальним. У дітей з відхиленнями в стані здоров'я внаслідок захворювання і при відсутності або нестачі рухової активності знижується рівень адаптації до навколишнього середовища, що призводить до негативних змін в організмі, таких як ослаблення м'язового тону, що створює передумови для неправильного взаєморозташування кісток скелету, появи контрактур та інших змін в суглобах і хребті. Це також впливає на функції окремих м'язових груп – їхньому ослабленню або випаданню, в результаті чого знижуються рухові можливості дитини, внаслідок чого спостережується напруження роботи функціональних систем організму [4; 5; 6]. Як засіб реабілітації та соціальної адаптації рухливі ігри займають особливе місце і в фізичному вихованні дитини, і в лікуванні, забезпечуючи комплексний вплив на його організм [1; 6].

**Виклад основного матеріалу.** Соціальна адаптація – процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища. Коли мова йде про дітей, засобом соціальної адаптації може