

4. Аутогенне тренування – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою.

Ефективність занять з лікувальної фізкультури для хворого на неврози визначається на підставі цілого комплексу показників і їх динамічних змін як на окремому занятті, так і протягом всього періоду фізичної терапії, а також на підставі показників функціональних проб нервової системи (проба на швидкість активних рухів, координаторна проба, проба Ашнера, Дермографізм), антропометричних даних і показників фізичної підготовленості (ходьба під метроном, метання).

Отже, неврозами називаються реактивні стани, виникнення яких пов'язане з довгостроково існуючої психогеннотравмуючою ситуацією, що викликає постійну психічну напругу. У розвитку неврозів велике значення мають особливості особистості. Тому виникнення неврозу залежить від структури особистості й характеру ситуації, що внаслідок індивідуальних особистісних властивостей виявляється вибірково травмуючою і здається нерозв'язаною.

Література

1. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: [Підручник]. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т., 2005 487 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих з травмами й захворюваннями нервової системи. Київ.: Олімпійська література, 2006. 195 с.

Гаврись Д., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА УЧНІВ 1–6 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Проблема порушення постави у дітей була завжди актуальною, але останнім часом вона стає більш масштабною. Порушення постави, зазвичай, відбувається у шкільному віці, тому що на молодий організм лягає велике навантаження напруженого навчального дня та необхідність носити підручники та шкільне приладдя. Також причиною цього служить різке зниження рухової активності в дітей молодшого шкільного віку. Як правило, у цьому віці діти дуже багато часу проводять у положенні сидячи за столом, а всі рухливі ігри на свіжому повітрі замінюють на комп'ютерні ігри чи спілкування в інтернеті. На жаль, все це відбувається на очах їхніх батьків, які розумову активність своїх дітей ставлять вище за фізичну. Однак такий спосіб життя рано чи пізно

призводить до дегенеративних змін хребта. Тому важливо вже в ранньому віці дотримуватись заходів щодо профілактики порушення постави [3].

Захворювання хребта у школярів можуть бути викликані різними причинами:

Уроджені дефекти. Ці дефекти дуже небезпечні, але досить рідкісні (трохи більше 0,5–0,25 % всіх випадків). Виявляються дуже рано та вимагають надзвичайно інтенсивного лікування.

Родові травми. При тяжких пологах страждає головний мозок дитини. Часто дефекти розвитку хребта після таких травм починають виявлятися приблизно з 5–6 років.

Індуковані порушення. Зустрічаються дуже часто і бувають викликані зовнішніми причинами, до яких належать види спорту, що вимагають несиметричного навантаження різних груп м'язів (теніс, стрільба з лука, фехтування, метання спортивних снарядів тощо), а також гра на скрипці, звичка сидіти у «розвалку» або підібгавши ногу. Індукований сколіоз може розвиватися внаслідок різної довжини ніг.

Різноманітні травми хребта. Травмувати хребет можна під час падіння, активних ігор, занять спортом.

Наслідки операційних втручань та опіки. Великі пошкодження ділянок шкіри, м'язів, нервів при серйозних порожнинних операціях або опіках призупиняють розвиток ділянок, що постраждали, і викликають порушення постави.

Дискові грижі або защемлення великих нервів.

Надмірно швидке зростання дитини. Під час статевого дозрівання бувають періоди вибухового зростання, при цьому зростання м'язів у довжину сильно відстає від зростання кістяка.

Остеохондропатія. Недорозвинення кістково-хрящового апарату.

Анатомо-конституційні типи будови хребта.

Часті інфекційні захворювання.

Незадовільне харчування.

Недостатня рухова активність.

Занадто м'яке ліжко сприяє формуванню так званої «круглої спини»; занадто жорстке ліжко згладжує фізіологічні вигини хребетного стовпа та сприяє формуванню плоскої спини.

Меблі, що не відповідають віку та росту дитини. Низька парта сприяє формуванню «круглої спини», а якщо навпаки, вона занадто висока, школяр постійно змушений піднімати плечі вгору. Якщо школяр сидить за круглим столом, лікті не мають належної опори, тому він змушений нахилитися вперед і посилено згинати спину.

Дефекти зору.

Відсутність звички до дотримання правильної постави.

Постійне носіння сумки/портфеля в одній і тій же руці або на тому самому плечі.

Постійна звичка стояти, відставляючи ногу убік.

Тривале згорблене положення тіла під час роботи.

Носіння тісного одягу.

Раннє сидіння чи вставання дитини на ніжки.

Ожиріння чи ослаблення м'язів черевного преса, спини.

Слабкість кісткової системи [3].

В даний час доведено, що найчастіше хронічні захворювання хребта розвиваються на тлі порушення його функції. Відповідно, ефективна профілактика та лікування хребта має на увазі відновлення цієї функції, а не лише зняття болю [1].

У сучасному світі дитина виконує менше фізичних дій. Внаслідок цього уповільнюється кровопостачання тканин, слабшає м'язовий корсет, порушується живлення міжхребцевих дисків, що призводить до розвитку дистрофічних змін. Процес можна зупинити, якщо компенсувати дефіцит руху. Тому для профілактики та при лікуванні захворювань хребта обов'язковим компонентом мають бути фізичні вправи [2].

Первинна профілактика захворювань хребта, в першу чергу, зводиться до усунення факторів ризику, що модифікуються (змінюються), таких як:

- погане харчування;
- неправильна постава;
- малорухливий спосіб життя;
- нераціональні та нерівномірні фізичні навантаження та вимушені пози, особливо в нефізіологічному положенні (ротація, перерозгинання, надмірне згинання);
- стереотипні, багаторазово повторювані рухи;
- недостатньо координовані рухи (падіння, невдалі стрибки та ін.);
- значне загальне та локальне переохолодження [1].

Починати дбати про стан хребта дитини потрібно в самому ранньому віці. Правильне харчування та фізична активність дитини є головним способом профілактики захворювань хребта. Для того, щоб у дитини не було викривлення хребта та інших її захворювань, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- стіл повинен відповідати росту дитини;
- світло під час занять має падати з лівого боку;
- щоб дитина не сутулилася під час читання, книги мають стояти на підставці;
- підручники бажано носити у ранці;
- матрац на ліжку дитини має бути не надто м'яким і не надто жорстким, достатнім для того, щоб під час сну м'язи могли добре розслабитися та посправжньому відпочити [2].

Весь вільний час дитина має присвячувати активним і пасивним видам відпочинку. Після приходу зі школи дитині непогано полежати, розслабити м'язи. Нічний сон має бути не менше 10 годин. Бажано, щоб дитина більшу частину вільного часу проводила на свіжому повітрі в активному руховому режимі. Динамічні ігри на повітрі сприяють розвитку та зміцненню основних груп м'язів, підвищенню стійкості організму до різних захворювань, зміцнюють природний імунітет.

Відвідування секцій різних видів боротьби, боксу, важкої атлетики та спортивної гімнастики до 10–12 років небажане, тому що за відсутності розвиненого м'язового «корсета» можна раніше перевантажити хребет і викликати ранній розвиток остеохондрозу. Слід віддавати перевагу заняттям плаванням та легкою атлетикою [3].

У період функціонального розвитку хребта (до 16 років) не рекомендуються заняття на тренажерах, тому що вони можуть спричинити розвиток сколіозу та сприяти зупинці росту.

Крім того, для нормального розвитку м'язів, зв'язок, міжхребцевих дисків, кісткової тканини та інших компонентів, що підтримують та утворюють хребет, велике значення має правильне, повноцінне харчування. Потрібно в достатній кількості споживати білкову їжу для росту м'язів, а також жири та вуглеводи – джерела енергії для них. Зміцнення хребта неможливе без молочної їжі – основного постачальника кальцію. Дуже важливими є вітаміни групи В. Погане харчування у молодшому шкільному віці може стати однією з причин розвитку сколіозу та інших захворювань хребта [2].

Усі перелічені рекомендації стосуються дітей зі здоровим хребтом. При виявленні ознак захворювань хребта необхідно виконувати спеціальні комплекси лікувальної гімнастики за вказівкою лікаря.

Таким чином, загальна життєздатність дитини великою мірою залежить від стану хребта, адже саме хребет визначає силу і витривалість, здоров'я внутрішніх органів та всього організму загалом, тому для профілактики та при лікуванні захворювань хребта обов'язковим компонентом мають бути фізичні вправи, раціональне харчування, здоровий сон та виконання всіх вище перелічених рекомендацій.

Література

1. Горбачов М. С. Постава молодших школярів / Фізична культура в школі, 2015. С. 14–19.
2. Курумчина В. В. Хребетний стовп – основа здоров'я / Фізична культура в школі, 2013. С. 29–33.
3. Мирська Н. Б. Порушення постави, типові ситуації. Х., 2020. 132 с.