Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Полтавський державний медичний університет
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Херсонський державний університет
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Akaki Tsereteli State University (Georgia)
Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, (Lithuania)
Vilnius University (Lithuania)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових матеріалів X Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

20 листопада 2024 року

Полтава

2024

доступності розкладу занять. Measuring and computing devices in technological processes. 2024. № 1. С. 13–20. URL: https://doi.org/10.31891/2219-9365-2024-77-2

2. INTEGRATED APPROACH TO YOUTH MENTAL HEALTH / V. I. Horoshko et al. Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії. 2024. Vol. 24, no. 2. P. 153–159. URL: https://doi.org/10.31718/2077-1096.24.2.153 (date of access: 09.06.2024)

3. Рибалко Л.М. Немедикаментозна терапія девіантної поведінки та стресових розладів / Л.М. Рибалко, В.І. Горошко // Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 24 листоп. 2022 р. – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2022. – С. 46-48.

4. Левков А.А. Adaptation of foreigners in another country / А.А. Левков, В.І. Горошко // Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 квіт. 2022 р. – Житомир : ЖЕТУ, 2022. – С. 79-80.

Кабак О.Ю., студентка
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»
Горошко В.І., к.мед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,

СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ТА МЕТОДИ І ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇЇ ПОРУШЕНЬ

Постава є одним з важливих показників фізичного розвитку дитини та стану її опорно-рухового апарату. Особливо увагу необхідно звертати на процес розвитку постави ще у дитячому віці, оскільки це ж важливим періодом для правильного формування хребта та його фізіологічних вигинів.

Однією з найактуальніших проблем фізичного розвитку дітей є порушення постави, що виникають в результаті малорухомого способу життя, неправильного сидіння, носіння важких речей тощо. Масовий характер порушень постави і скривлень хребта – одна з найбільш злободенних проблем сучасного суспільства. За даними Н. Бурмістрової, 54% міських і 50% сільських дітей ідуть до першого класу з функціональними порушеннями постави, а наприкінці кожного навчального року в класі з'являється ще 10% учнів із порушеннями постави, оскільки школярі перебувають до 43% навчального часу в неправильних позах. До 9-11 класу мінімум 60% учнів мають дефекти постави й деформацію хребта. Цьому сприяють збільшення статичних навантажень,

зниження фізичної активності й низка інших несприятливих факторів сучасності. [1].

Через те, що підвищується попит на профілактику і лікування порушень постави, фізична реабілітація стає одним з найефективніших методів, що дозволяють виправити ці проблеми. Наразі фізична реабілітація передбачає використання комплексних підходів, які включають різні методи такі, як лікувальна фізкультура, масаж, комплекс вправ, а також заняття з різним додатковими приладами.

Метою дослідження є аналіз сучасних методів фізичної реабілітації для корекції порушень постави у дітей, визначення їх ефективності та розробка рекомендацій щодо використання найбільш дієвих методів з урахуванням особливостей дитячого організму.

Результати дослідження. Найефективнішими методами корекції порушень постави у дітей є комплекс фізичних вправ, які спрямовані на зміцнення м'язів спини та живота, які відповідають за правильне положення хребта. Вправи можуть включати в себе різні підйоми кінцівок, обертання та нахили тулуба, також це можуть бути вправи з додатковими приладами такими, як м'яч, гімнастична палиця тощо. Виконання вправ з додатковими приладами дозволяє розвинути баланс та координація.

Також додатковим методом для покращення постави може бути масаж, який дозволяє зменшити м'язову напругу, нормалізувати тонус м'язів, покращити кровообіг. Однак його ефективність вища в поєднанні з комплексом фізичних вправ.

Профілактика постави також проводиться під час формування звички рівно ходити, стояти й сидіти, дотримуватися норм правильного сну. Дуже важливо дотримувати правильної позиції, сидячи за партою або столом. Висота столу й стільця має бути підібрана за зростом дитини [2].

Висновки. Ефективна корекція постави у дітей потребує індивідуального підходу і створення нових більш ефективних комплексів вправ, які можуть використовуватися в комплексі з масажем. А систематичність і стабільність дозволяє запобігти подальшим порушенням і відновлення постави після реабілітації.

Література

1. Михно Л. О. Дослідження проблеми поширеності порушень постави в дітей молодшого шкільного віку. Молода спортивна наука україни. 2019. С. 133. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/385/1/Myh_22.pdf

2. Порушення постави у дітей: причини, симптоми та профілактика. Інститут вертебрології та реабілітації – Лікування захворювань хребта. URL: https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomy-i-profilaktika.